

## **Viktige ting å huske på ved lave blodplater:**

- **Bruk myk tannkost**, helst ikke tanntråd eller tannpirker (ev. veldig forsiktig).
- **Bruk barbermaskin**, helst ikke høvel.
- **Vær forsiktig ved negleklipping.**
- **Hold huden myk og smidig**, bruk fuktighetskrem.
- **Vær forsiktig med matvarer som kan gi deg sår/blødninger** (for eksempel for varm mat/drikke).
- **Forebygg treg mage**, ev. bruk olje eller Movicol (treg mage kan gi rifter, samt ev. hemorroider kan begynne å blø).
- **Ved menstruasjon bruk bind**, og ikke tampong.
- **Ikke bruk smertestillende medisiner som øker blødningsfaren**

(f.eks. NSAIDS). Bruk Paracet/Panodil, ev. snakk med legen din om hva du kan bruke.

Har du veldig lave blodplater bør du unngå hard fysisk trening / aktivitet.

- Verdi mindre enn 10: ingen trening pga. fare for blødning.
- Verdier mellom 10 - 20: lette øvelser uten motstand.
- Verdier over 20 - 30: kondisjons- og styrketrening i varierende grad

Ta hensyn til nese- og hudblødninger.

**Ved blødning som ikke lar seg stoppe – KONTAKT LEGE/SYKEHUS**