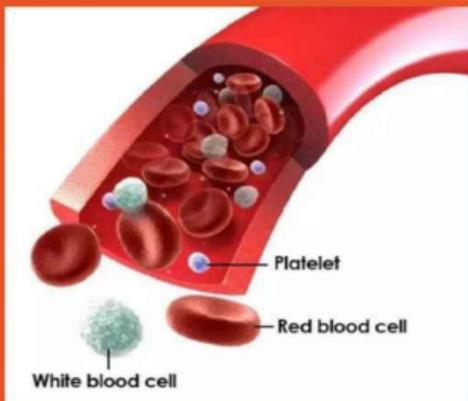
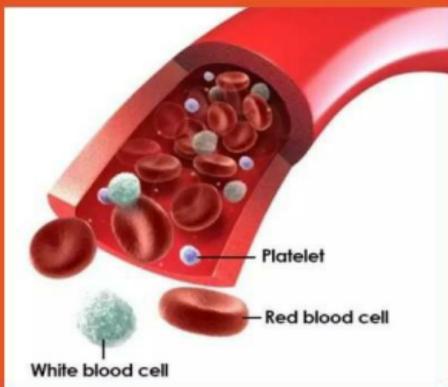


Piastrine basse - cause, opzioni di trattamento e rimedi naturali



Brenda Joe

Piastrine basse - cause, opzioni di trattamento e rimedi naturali



Brenda Joe

Piastrine basse - cause, opzioni di trattamento e rimedi naturali

Le piastrine o i trombociti sono cellule del sangue derivate dal midollo osseo e necessarie per la coagulazione del sangue. Di solito hanno una durata di vita di 10 giorni e l'intervallo normale di conta piastrinica è compreso tra 150.000 e 400.000 / ml. Una diminuzione di questo conteggio, sia lieve (100.000-150.000), moderata (da 50.000 a 100.000) o grave (inferiore a 50.000), viene indicata come

trombocitopenia. Ciò potrebbe essere dovuto alla maggiore distruzione dell'uso delle piastrine a causa di diverse condizioni mediche, diminuzione della produzione a causa di anemia o cirrosi epatica. Alcuni farmaci e farmaci possono anche portare alla trombocitopenia. Di solito nessun trattamento è richiesto a meno che la trombocitopenia non sia grave e la conta piastrinica scenda al di sotto di 50.000 / ml. La conta piastrinica normalmente aumenta nel tempo, in particolare la trombocitopenia lieve nelle donne in gravidanza o nei pazienti in convalescenza.

Questa è la guida completa e più

completa sul numero di piastrine basse e sulla trombocitopenia. La guida si occupa ampiamente delle cause, delle opzioni di trattamento e dei rimedi naturali per il conteggio delle piastrine basse.

Ogni aspetto del conteggio delle piastrine basse è discusso in termini puramente profani per una migliore comprensione. Ho scritto l'eBook che copre tutti gli aspetti della condizione di basso numero di piastrine e le complicazioni di salute che accompagnano in un linguaggio semplice al fine di aiutare tutti a capire il problema e farlo trattare in modo appropriato.

L'eBook si occupa ampiamente di:

Comprensione della natura e delle cause del conteggio delle piastrine basse e della trombocitopenia

Opzioni di trattamento efficaci

Come prevenire il passo più drastico - Una splenectomia - con l'aiuto della giusta dieta e dei rimedi naturali

Porpora trombocitopenica idiopatica (ITP)

La parte migliore dell'eBook è la sezione "Rimedi naturali". Un uso

corretto e continuo dei rimedi casalinghi delineati nell'eBook contribuirà notevolmente a ridurre rapidamente la conta delle piastrine basse. Questi rimedi casalinghi semplici ma molto efficaci dimostrano di essere curativi in larga misura. La maggior parte dei rimedi naturali suggeriti sono facilmente disponibili e poco costosi e puoi trovarne molti nella tua stessa cucina.

Una volta esaminato l'eBook, avrai una comprensione completa del numero di piastrine basse e della trombocitopenia e potrai consultare il tuo medico in modo informato.

Contenuto:

1. Conteggio delle piastrine basso: una panoramica

2. Porpora trombocitopenica idiopatica (ITP)

3. Cause di basso numero di piastrine

4. Sintomi di conteggio delle piastrine bassi

5. Opzioni di trattamento

6. Gestione dell'ITP

7. Dieta e rimedi naturali

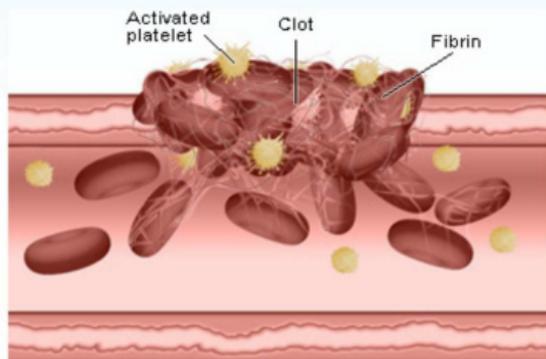
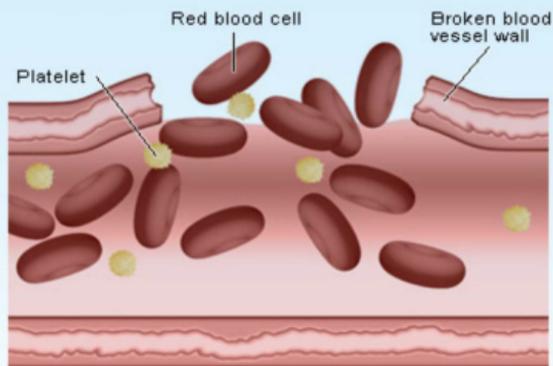
Basso numero di piastrine: una panoramica

Le piastrine sono corpi di forma sostanzialmente irregolare che esistono nel sangue e sono per lo più incolori. Sono di natura appiccicosa e questo permette loro di legarsi ad altre superfici, in modo da formare grumi e quindi cercare di fermare il tasso di sanguinamento. Pertanto, quando una persona viene ferita, queste piastrine si riuniscono nell'area interessata e bloccano il flusso di sangue.

Le piastrine svolgono un ruolo molto importante nella coagulazione del

sangue. Le piastrine sono uno dei componenti più importanti del sangue umano, insieme ai globuli rossi e al plasma. Durante una lesione, sono le piastrine che prevengono gravi perdite di sangue, quando si aggregano e formano dei tappi che coprono i fori dei vasi sanguigni. Quindi, la conta piastrinica nel sangue dovrebbe sempre rientrare nel range di normalità, altrimenti potrebbe portare a seri problemi di salute.

Blood Clot



Se il numero di piastrine nel corpo è troppo alto, potrebbe portare a gravi problemi di salute come l'eccessiva

formazione di coaguli di sangue, che potrebbe causare un ictus. Tuttavia, in caso di trombocitopenia, che è il termine medico per un basso numero di piastrine nel sangue, una persona potrebbe soffrire di problemi di sanguinamento prolungati, sangue nelle urine o nelle feci, sanguinamento delle gengive e del naso e lividi facili o eccessivi. Questa condizione potrebbe anche interferire con il processo di guarigione di una persona, specialmente dopo un intervento chirurgico. Le donne che soffrono di una bassa conta piastrinica generalmente perdono molto sangue ogni mese, a causa di un flusso mestruale intenso. In alcuni rari casi, se il livello delle piastrine nel sangue scende troppo

in basso, potrebbe portare a sanguinamento nell'intestino o persino nel cervello, che potrebbe essere fatale. Quindi trovare una risposta a come aumentare il numero di piastrine diventa molto importante.

Poiché ci sono numerosi problemi che potrebbero essere il risultato di un'eccessiva perdita di sangue e di una bassa conta piastrinica, la maggior parte delle persone contatta immediatamente un operatore sanitario, per aumentare le terapie delle piastrine. In media, il numero delle piastrine di una persona può essere compreso tra 150.000 e 450.000. Tuttavia, la vita media di ogni piastrina è solo di circa 10 giorni e

quindi, il corpo ha bisogno di mantenere una produzione di nuove piastrine, che sono prodotte nel midollo osseo.

Le piastrine provengono da megacariociti che sono grandi cellule trovate nel midollo osseo. I frammenti di questi megacariociti sono piastrine che vengono rilasciate nel flusso sanguigno. Le piastrine circolanti costituiscono circa due terzi delle piastrine rilasciate dal midollo osseo. L'altro terzo è tipicamente immagazzinato (sequestrato) nella milza.

Le piastrine, in generale, hanno una vita breve da 7 a 10 giorni nel sangue, dopo di che vengono rimossi dalla circolazione sanguigna. Il numero di

piastrine nel sangue è indicato come conta piastrinica ed è normalmente compreso tra 150.000 e 450.000 per litro (un milionesimo di litro) di sangue. Conta piastrinica inferiore a 150.000 sono denominati trombocitopenia. Conta piastrinica maggiore di 450.000 sono chiamate trombocitosi.

La funzione delle piastrine è molto importante nel sistema di coagulazione. Le piastrine fanno parte di un percorso molto complicato. Circolano nei vasi sanguigni e si attivano in caso di sanguinamento o lesioni nel corpo. Alcune sostanze chimiche vengono rilasciate dai vasi sanguigni feriti o da altre strutture che segnalano l'attivazione

delle piastrine e si uniscono agli altri componenti del sistema per arrestare il sanguinamento. Quando vengono attivate, le piastrine diventano appiccicose e aderiscono l'una all'altra e alla parete del vaso sanguigno nel sito della lesione per rallentare e fermare il sanguinamento tappando il vaso sanguigno o il tessuto danneggiato (emostasi).

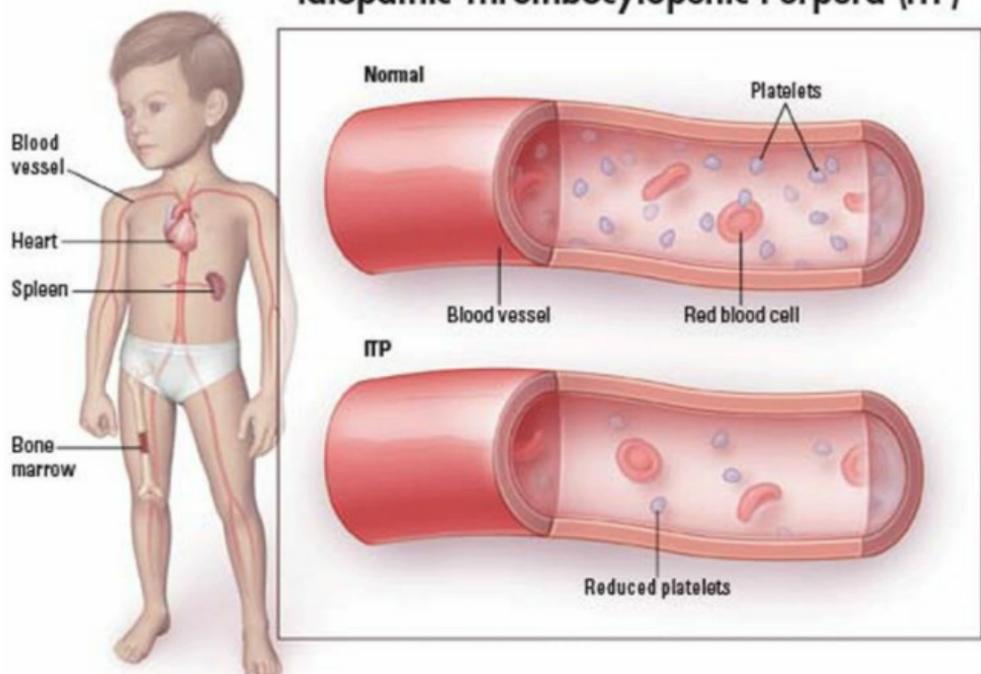
Porpora trombocitopenica idiopatica (ITP)

Cos'è l'ITP?

ITP è sinonimo di porpora trombocitopenica idiopatica. "Idiopatico" significa che la causa della condizione è sconosciuta. "Trombocitopenica" significa che il sangue non ha abbastanza piastrine (le piastrine sono anche chiamate trombociti). "Purpura" significa che una persona ha lividi eccessivi. L'ITP viene

anche chiamata talvolta "porpora trombocitopenica immune".

Idiopathic Thrombocytopenic Purpura (ITP)



Nelle persone che hanno ITP, tutte le cellule del sangue sono normali tranne che per le piastrine. Le piastrine sono le minuscole cellule che formano coaguli di sangue e sigillano piccoli tagli e

ferite. Una persona che ha troppe poche piastrine ferisce molto facilmente e può sanguinare a lungo dopo essere stata ferita. Quando il conteggio delle piastrine è molto basso, una persona che ha ITP potrebbe avere sangue dal naso che è difficile da fermare, o potrebbero avere sanguinamento nell'intestino, o anche sanguinamento nel cervello con trauma minore.

Cause di basso numero di piastrine

Ci potrebbero essere diversi fattori che portano a una riduzione dei livelli di piastrine nel corpo. La causa principale

di una conta piastrinica bassa nel sangue è rappresentata da problemi al midollo osseo, come l'anemia e la leucemia. Anche altre infezioni virali possono influenzare la capacità del midollo osseo di produrre un adeguato apporto di piastrine.

Alcune delle altre cause comuni di basso numero di piastrine sono:

- ☐ Gravidanza
- ☐ L'uso di determinati farmaci
- ☐ Sindrome emolitica uremica
- ☐ Porpora trombotica trombocitopenica (TTP)
- ☐ Malattie autoimmuni
- ☐ La presenza di batteri nel sangue

La diminuzione della produzione di

piastrine è solitamente correlata a un problema di midollo osseo (agranulocitosi). Nella maggior parte di queste condizioni, anche le produzioni di globuli rossi e globuli bianchi possono essere influenzate.

Le infezioni virali che colpiscono il midollo ad esempio:

- ☐ parvovirus
- ☐ rosolia
- ☐ parotite
- ☐ Varicella (varicella)
- ☐ Epatite C
- ☐ Virus Epstein-Barr
- ☐ HIV

Anemia aplastica è un termine generale usato quando il midollo osseo non riesce

a produrre alcun globulo (globuli rossi, globuli bianchi e piastrine), chiamato anche pancitopenia. Questo può essere causato da alcune infezioni virali (parvovirus o HIV), farmaci (oro, cloramfenicolo, Dilantin, valproato (Depacon) o radiazioni, o raramente, può essere congenito (anemia di Fanconi).

I farmaci chemioterapici spesso causano la soppressione del midollo osseo con conseguente trombocitopenia. Alcuni farmaci diversi dalla chemioterapia possono sopprimere la produzione di piastrine, come i diuretici tiazidici.

Tumori del midollo osseo e del sangue (leucemia) o tumori dei linfonodi

(linfoma) possono causare vari gradi di trombocitopenia. I tumori di altri organi possono talvolta infiltrarsi (invadere) il midollo osseo e causare una ridotta produzione di piastrine.

L'alcol a lungo termine può causare tossicità diretta del midollo osseo.

La carenza di vitamina B12 e acido folico può causare una bassa produzione di piastrine da parte del midollo osseo.

Bassi sintomi di conteggio delle piastrine

I sintomi di ITP includono:

Lividi facili o eccessivi

Petecchie (piccoli puntini viola rossastri

sulla pelle causati da sanguinamento sotto la superficie della pelle) sul corpo, specialmente sulle gambe inferiori

Tagli o ferite minori che richiedono molto tempo per coagularsi o smettere di sanguinare

Sangue nelle urine o nelle feci

Flusso mestruale insolitamente pesante nelle donne

Sanguinamento inspiegabile dal naso o dalle gengive

In molti casi, la trombocitopenia può non presentare alcun sintomo, soprattutto se lieve, e può essere rilevata solo casualmente sul lavoro ematico di routine svolto per altri motivi.

Se la trombocitopenia è grave, ad

esempio inferiore a 20 per litro, può manifestarsi come aumento del sanguinamento quando una persona viene ferita o ferita o aumentato sanguinamento durante il periodo mestruale.

Il sanguinamento spontaneo può verificarsi anche con trombocitopenia grave (da meno di 10.000 a 20.000 piastrine). Questo tipo di sanguinamento di solito si verifica sotto la pelle o la membrana del muco (il rivestimento interno del cavo orale, del tratto gastrointestinale o della cavità nasale).

Le petecchie possono essere osservate in pazienti con conte piastriniche molto basse. Le petecchie sono piccole

macchie rosse a forma di pin (pin head), visibili sotto la pelle sulle parti dipendenti del corpo a causa dell'aumento della pressione dovuto alla gravità, ad esempio sulla parte inferiore delle gambe. Questi si verificano a causa dell'emorragia dei minuscoli vasi sanguigni sotto la pelle o della mucosa. Le petecchie non sono generalmente palpabili o dolorose.

Altre eruzioni cutanee o contusioni osservate nella trombocitopenia sono chiamate porpora, che sono piccole macchie viola sotto la pelle a seguito di emorragia. Questi sono in genere più grandi di 3 millimetri di diametro e possono rappresentare una confluenza di

petecchie.

Opzioni di trattamento

Il trattamento della PTI negli adulti è volto ad aumentare il numero delle piastrine nel sangue. Questo non è lo stesso di curare la malattia. Il medico può raccomandare di assumere alte dosi di immunoglobuline (attraverso un ago). Alcuni pazienti potrebbero assumere prednisone per diverse settimane o mesi. Il prednisone aumenta il livello del conteggio delle piastrine. Man mano che il conteggio aumenta e raggiunge un livello sicuro, il medico può gradualmente ridurre la sua medicina fino a quando non si prenda più il

prednisone. Tuttavia, quando il farmaco viene interrotto, il numero delle piastrine può diminuire nuovamente.

Se il prednisone non aiuta abbastanza, il medico può raccomandare la rimozione della milza. La milza produce la maggior parte degli anticorpi che distruggono le piastrine del sangue. Distrugge anche le cellule del sangue vecchie o danneggiate. In una persona altrimenti sana, la rimozione della milza non è un'operazione seria. La rimozione laparoscopica della milza è ora possibile, riducendo ulteriormente il rischio chirurgico. Tuttavia, questo trattamento viene eseguito meno spesso di quanto non fosse una volta. La

rimozione della milza ridurrà permanentemente la capacità del tuo corpo di combattere le infezioni. Alcune persone possono anche ricadere (avere la condizione di ritorno) anche dopo che la milza è stata rimossa.

Altri trattamenti per ITP includono un altro tipo di farmaco steroide chiamato danazolo o altri farmaci che funzionano per tenere sotto controllo il sistema immunitario, come il rituximab. Alcune persone con determinati gruppi sanguigni possono avere una terapia anti-RhD, che è uno sparo o una serie di colpi che funzionano anche per ridurre gli anticorpi nel sangue. Un'altra opzione include il filtraggio degli anticorpi dal

sangue.

In generale, la trasfusione piastrinica non è necessaria, a meno che un individuo con piastrine basse (meno di 50.000) abbia un sanguinamento o emorragia attiva, o abbia bisogno di un intervento chirurgico o di altre procedure invasive. A volte, la trasfusione può essere raccomandata senza sanguinamento se la conta piastrinica è inferiore a 10.000.

La maggior parte degli ospedali consigliano ai pazienti che potrebbero avere una conta piastrinica bassa o che hanno sperimentato un basso livello di piastrine, di essere ricoverati in un ospedale o in una clinica. Diversi tipi di

terapie potrebbero essere tentate dagli ospedali per garantire livelli piastrinici ragionevoli. I farmaci steroidi, come il prednisone, possono aiutare a mantenere livelli di piastrine sani garantendo che i tuoi anticorpi naturali non distruggano le piastrine. Problemi di milza per basso numero di piastrine sono spesso trattati da una varietà di farmaci o, in casi gravi, dalla rimozione della milza. Una trasfusione di piastrine potrebbe ripristinare il normale equilibrio piastrinico; è un'opzione se il tuo conteggio è pericolosamente basso. Potrebbe essere chiesto di rimanere a letto a riposo per diversi giorni fino a quando il numero delle piastrine è sufficientemente alto, per evitare

ulteriori lesioni.

Che ne pensi di ITP in donne in gravidanza?

Molti medicinali usati per il trattamento dell'ITP non devono essere assunti da donne in gravidanza. Parli con il medico se sta assumendo medicinali e vuole rimanere incinta.

La diagnosi dell'ITP durante la gravidanza può essere difficile, perché il conteggio delle piastrine può essere basso per altri motivi. Circa il 5% delle donne ha una conta piastrinica

lievemente bassa alla fine di una gravidanza normale. La causa di ciò è sconosciuta. Il conteggio delle piastrine torna normale dopo la consegna.



Un bambino nato da una madre con ITP può avere un basso numero di piastrine nel sangue da pochi giorni a poche settimane dopo la nascita. Questi

bambini vengono di solito tenuti in ospedale per diversi giorni per osservare (osservando per assicurarsi che stiano bene) prima di andare a casa. Se il conteggio delle piastrine del bambino è molto basso, è disponibile un trattamento per accelerare il recupero.

Gestione di ITP

La gestione della condizione trombocitopenica può essere complicata, ma è essenziale. Un paziente con trombocitopenia dovrebbe evitare qualsiasi cosa acuta, come coltelli o bordi frastagliati di mobili. I mobili che ostruiscono il percorso della persona dovrebbero essere spostati o rimossi. La persona dovrebbe usare uno spazzolino a setole morbide molto, molto delicatamente e dovrebbe astenersi dall'utilizzare rasoi manuali (usare un rasoio elettrico). Indossare sempre pantofole o scarpe per proteggere i piedi

dalle lesioni, anche in ambienti chiusi. Indossa un balsamo per labbra per evitare che le labbra si spezzino. Utilizzare l'emolliente delle feci per evitare la stitichezza. Durante la tosse, fai attenzione a non essere vigoroso. Lo stesso vale per il naso che soffia. Non usare il filo interdentale. Se si verifica un'emorragia, mantieni una forte pressione su di essa per cinque minuti. Se l'emorragia non si ferma, vai al pronto soccorso.



Mangiare una dieta equilibrata. Il tuo corpo ha bisogno di tutte le vitamine e sostanze nutritive che può ottenere per guarire se stesso durante e dopo il trattamento. Mangia un sacco di frutta e verdura. Se le complicanze del trattamento rendono difficile il mangiare - ad esempio, se si verificano nausea e vomito o ulcere della bocca - sperimentare per trovare alimenti che si

possono tollerare.

Evitare lesioni. Molte attività quotidiane ti mettono a rischio di tagli e graffi. Una conta piastrinica bassa fa seri abrasioni anche lievi. Un basso numero di globuli bianchi può trasformare un piccolo taglio in un punto di partenza per una grave infezione. Usa un rasoio elettrico piuttosto che un rasoio per evitare scheggiature. Chiedi a qualcun altro di tagliare il cibo in cucina. Sii gentile quando ti lavi i denti e soffia il naso.

Evitare i germi. È impossibile evitare tutti i germi, ma evitare un'esposizione inutile quando puoi. Lavarsi spesso le mani o usare un disinfettante per le mani

liquido. Evita le persone che sono malate e stai lontano dalla folla. Chiedere a qualcun altro di pulire la lettiera, la gabbia per uccelli o il serbatoio di pesce. Non mangiare carne cruda o uova.

Riposo. Se ti senti stanco, fermati e riposati. Il tuo corpo sta lavorando duramente per combattere le cellule tumorali e guarire le cellule sane danneggiate dal trattamento. Non sentirti in colpa per aver dedicato del tempo a te stesso e per chiedere ad altri di aiutarti. Pianifica le tue attività più importanti per l'ora del giorno in cui ti senti più energico.

Dieta e rimedi naturali

Oltre ad essere consapevoli di tutti gli alimenti che non dovresti mangiare, sorprendentemente ci sono alcuni meravigliosi super alimenti disponibili che possono sicuramente aiutarti se hai un basso numero di piastrine.

Per prima cosa dovresti eliminare dalla tua dieta tutti gli alimenti che agiscono come irritanti per il tuo sistema e che causano infiammazioni come zuccheri, cereali raffinati, grassi saturi, cibi veloci, cibi lavorati e bibite per menzionarne alcuni. Questi cibi comuni ma nocivi aggraveranno solo un basso numero di piastrine.

Quindi è necessario introdurre

un'abbondanza di alimenti crudi, freschi, preferibilmente biologici e sani nella dieta. Ci sono molti super alimenti disponibili per aiutare con il tuo ITP e con un basso numero di piastrine. Questi cibi miracolosi ridurranno l'infiammazione e aiuteranno il corpo a guarire, che a sua volta aumenterà le piastrine. Devo sottolineare però che solo mangiando questi super alimenti per aumentare le piastrine, potrebbe non funzionare come vorresti se non eliminassi completamente tutti i cibi cattivi nella tua dieta e prendessi in considerazione anche altri fattori che contribuiscono che può contribuire al tuo basso numero di piastrine, come virus, parassiti, allergie acute ecc.

Aumenta il consumo di barbabietole, carne rossa, mele, bucce di patate e zucca amara. Dovresti anche consumare almeno una porzione di verdure a foglia verde in un giorno. Rendere un punto di consumare tutti loro su base giornaliera. Una volta che il tuo emocromo inizia a salire, puoi aggiungere cibi più complessi alla tua dieta come carne e midollo osseo. Ricorda di non mangiare cose così pesanti all'inizio, perché a causa della carenza di piastrine, potresti non essere in grado di tenere giù gran parte del cibo. È un effetto collaterale molto comune vomitare se si ha questo problema.

I seguenti sono alcuni dei super

alimenti che ti aiuteranno con il tuo basso numero di piastrine.

Tutto il cibo che contiene Omega 3 - "il re di tutti i grassi" include salmone selvatico, olio di semi di lino, olio di fegato di merluzzo. Li ho trovati particolarmente utili per superare il disturbo dell'IPT di mia figlia. Perché questi sono così super e perché aiutano con un basso numero di piastrine? Gli acidi grassi omega-3, che non sono prodotti dall'organismo, riducono l'infiammazione, migliorano la circolazione, aumentano il rapporto tra colesterolo buono e cattivo e possono insegnare il rischio di cancro.

Gli Omega-3 potenziano decisamente il

sistema immunitario e lo rafforzano e aiutano a costruire bassi livelli di piastrine.

Organically grown tomatoes – these nutrient powerhouses are jam packed with antioxidants such as lycopene not commonly found in many other foods, they are also loaded with vitamins and minerals such as potassium and vitamin c.

Frutti di bosco - Tutti i frutti di bosco, in particolare i mirtilli, appena scoppiati con fitonutrienti che neutralizzano i radicali liberi (agenti che causano infiammazione nel corpo e invecchiamento e danni cellulari), questi gustosi bocconcini danno un pugno

quando si cerca di costruire la piastrina bassa contare.

Fortunatamente, ci sono diversi modi per aumentare naturalmente anche le piastrine del sangue. Prima di tutto, il consumo di alcol dovrebbe essere rigorosamente evitato o preferibilmente eliminato completamente, poiché l'alcol rallenta la produzione di piastrine. Altri alimenti che dovrebbero essere evitati sono cibi raffinati, alimenti che contengono zucchero, bevande gassate e altri alimenti trasformati. Invece, una persona dovrebbe passare ad una dieta ad alto contenuto di alimenti sani e biologici come bacche, arance,

pomodori, verdure a foglia verde, succo di foglie di papaya, kiwi, semi di lino e succo di lime dolce.

Oltre a seguire una dieta sana, altri modi naturali per aumentare le piastrine nel sangue potrebbero includere dormire e riposare adeguatamente. Alcuni esercizi, che possono migliorare l'immunità e aumentare la forza, possono anche essere utili. Tuttavia, tutti gli esercizi o le attività che possono portare a una lesione dovrebbero essere rigorosamente evitati, anche se sono stati suggeriti come tecniche di aumento delle conte piastriniche. Le persone che sono abituate ad assumere medicinali per altre condizioni dovrebbero anche

parlarne con il medico.

Anche quando le persone stanno cercando di aumentare il conteggio delle piastrine in modo naturale, con l'aiuto di alcune diete, alimenti e rimedi casalinghi, è importante che il medico controlli attentamente l'intero processo. Questo perché quando le persone soffrono di altre condizioni mediche preesistenti, una certa conta piastrinica che aumenta il cibo o la dieta può portare ad altri effetti collaterali avversi. Quindi, prima di consumare qualsiasi cibo che aumenta il conteggio delle piastrine o seguendo una dieta per aumentare il conteggio delle piastrine, è meglio ottenere un "andare avanti" da un

medico. Di fatto, i medici offrono di solito ottimi consigli su come aumentare il conteggio delle piastrine in modo naturale, dopo aver studiato l'anamnesi del paziente. Quindi tutti dovrebbero consultare un medico non appena i sintomi di basso numero di sangue diventano visibili.

Bevi e lavati in acqua pura:

All'inizio questo può sembrare un gioco da ragazzi, ma non è così facile come si potrebbe pensare. La maggior parte delle riserve idriche municipali sono fortemente clorurate, qualcosa di cui devi stare lontano. L'acqua in bottiglia non è sicura come si potrebbe pensare. Anche l'acqua pura può essere

contaminata dalla stessa bottiglia di plastica. L'idea qui è di non impazzire, ma di cercare di limitare l'esposizione il più possibile al cloro e ad altri prodotti chimici così diffusi nelle forniture d'acqua oggi.

Consuma una dieta naturale:

Gli alimenti trasformati e gli alimenti a rapida preparazione sono una grande parte della dieta della maggior parte delle persone, ma è ben noto che questi tipi di alimenti non sono affatto adatti a voi. Verdure fresche, frutta, noci e verdure scure sono piene delle sostanze nutritive e delle vitamine necessarie per un sistema immunitario sano. Mangiate verdure crude e frutta se possibile e se

state cuocendo, cucinate leggermente. I mirtilli, in particolare i mirtilli, sono ricchi di antiossidanti che sono strumentali all'organo e alla funzione immunitaria. Sarebbe bello poter evitare tutti i cibi trasformati, ma nel mondo reale non è tutto così facile. Se data una scelta magra a favore di fresco e naturale il più possibile.

Assumere un integratore vitaminico e minerale di buona qualità:

Non tutte le vitamine e gli integratori sono creati uguali. Fai la tua ricerca e acquista qualità rispetto alla quantità. Le vitamine e i minerali liquidi sono metabolizzati più facilmente dall'organismo rispetto alle pillole. Non overdose su questi ... non è meglio. Il corpo userà solo ciò che può metabolizzare ogni giorno e il resto sarà sprecato, anche i tuoi soldi.

15 cibi naturali che aiutano ad aumentare il numero di

piastrine

1. Foglia di papaya e papaia



Si consiglia vivamente di consumare papaia se i livelli di piastrine nel sangue sono bassi. Oltre a mangiare il frutto maturo della papaia, puoi bere una miscela di foglie di papaya, che è

ugualmente utile per aumentare il numero delle piastrine nel sangue. L'estratto di foglie di papaia è estremamente efficace nell'aumentare la conta piastrinica nei pazienti che hanno avuto dengue, cancro, durante la gravidanza, dopo chemioterapia o qualsiasi altra condizione medica che porta a una diminuzione della conta piastrinica nel corpo umano.

Come usare la foglia di papaya per aumentare il conteggio delle piastrine?

Lessare le foglie di papaya con acqua in un bollitore. Filtrare e bere l'estratto due volte al giorno. Puoi provare a

consumare sia l'estratto di foglie che il frutto per aumentare rapidamente il numero di piastrine nel sangue.

2. Wheatgrass



In uno studio pubblicato sull'International Journal of Universal Pharmacy and Life Sciences, wheatgrass è risultato essere utile per aumentare il numero delle piastrine. I ricercatori hanno scoperto che ha contribuito ad aumentare i globuli rossi, l'emoglobina e la conta differenziale dei globuli bianchi. Questo perché wheatgrass è ricco di clorofilla e ha una struttura molecolare quasi simile all'emoglobina.

Come utilizzare Wheatgrass per aumentare il conteggio delle piastrine?

Bere mezzo bicchiere di succo di wheatgrass mescolato con alcune gocce

di succo di limone al giorno aiuta a migliorare il numero delle piastrine.

3. Melograno



I semi rossi, simili a diamanti del melograno sono carichi con sostanze nutritive che hanno proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e di aumento dell'immunità. La ricerca scientifica ha confermato che il melograno potrebbe contribuire ad aumentare il numero delle piastrine, prevenendo così il rischio di malattie.

Come usare il melograno per aumentare il conteggio delle piastrine?

Prepara succo fresco e bevilo. Oppure aggiungi il melograno alle insalate, ai frullati e alle ciotole per la colazione.

4. Olio di pesce



Una dieta ad alto contenuto proteico per aumentare la conta piastrinica è stata altamente raccomandata dai ricercatori.

È noto che carne e pesce magri aumentano il numero delle piastrine, ma non ci sono prove scientifiche significative a dimostrarlo. I ricercatori hanno scoperto che l'olio di pesce ha il potenziale per aumentare il conteggio delle piastrine e l'attività e prevenire varie malattie legate al conteggio delle piastrine basse.

Come usare l'olio di pesce per aumentare il conteggio delle piastrine?

Aumenta il consumo di proteine magre. Consumare pesce, petto di pollo, ecc. Parlate con il vostro medico per scoprire il miglior integratore di olio di

pesce e il suo dosaggio.

5. zucca



La zucca è ricca di vitamina A, aiuta a sostenere lo sviluppo delle piastrine e regola le proteine prodotte dalle cellule del corpo. La regolazione delle cellule proteiche è molto importante per aumentare il numero di piastrine nel sangue.

Come usare la zucca per aumentare il conteggio delle piastrine?

Preparare mezzo bicchiere di succo di zucca fresco e aggiungere un cucchiaino di miele. Bere questo due o tre volte al giorno per i massimi benefici. Puoi anche aggiungere la zucca a prodotti da

forno, frullati, stufati, zuppe e purè.

6. Alimenti ricchi di vitamina C

Rich Sources of Vitamin C



Si dice che l'assunzione regolare di cibi ricchi di vitamina C aiuti a migliorare la produzione di piastrine nel corpo. La vitamina C è un potente antiossidante e dosi più elevate di questa vitamina prevengono il danno dei radicali liberi

causato dalle piastrine.

Quali alimenti per la vitamina C possono aumentare il conteggio delle piastrine?

Considerando che il fabbisogno giornaliero del tuo corpo è di 400-2000 mg di vitamina C, devi includere nella tua dieta alimenti come arance, limoni, kiwi, peperoni, spinaci e broccoli.

7. Verdi a foglia



Alimenti che aumentano il conteggio delle piastrine - Verdi a foglia verde

Le verdure a foglia verde, come spinaci, cavoli e foglie di fieno greco, sono ad alto contenuto di vitamina K, e quindi, dovresti consumarle quando il numero delle piastrine tocca il fondo.

Durante una lesione, il corpo attiva le

proteine per stimolare la formazione di coaguli di sangue e fermare l'emorragia. Queste proteine dipendono dalla vitamina K per l'attivazione, senza la quale la coagulazione del sangue non è possibile. Ecco perché quando le piastrine del sangue sono basse, è necessario aumentare il consumo di verdure a foglia verde, in particolare il cavolo in quanto contiene un'elevata quantità di vitamina K (1 tazza di cavolo tritato contiene 547 microgrammi di vitamina K).

Come consumare verdure a foglia verde per aumentare il conteggio delle piastrine?

Aggiungi i verdi alle insalate e ai frullati. Puoi anche averli sbollentati o bolliti.

8. Uva spina Indiana



Uva spina indiana, popolarmente conosciuta come amla, sono considerate efficaci nell'aumentare la produzione di piastrine nel sangue e nell'incrementare il sistema immunitario. Infatti, uno studio sulla febbre dengue, che causa anche un calo del numero delle piastrine, raccomanda ai pazienti di includere il succo di uva spina nella loro dieta.

Come consumare uva spina indiana per aumentare il conteggio delle piastrine?

Prendi da 3 a 4 uva spina a stomaco vuoto ogni mattina. Puoi anche consumare il succo di amla

mescolandolo al miele. Bere questa miscela 2 o 3 volte al giorno aiuta ad aumentare la produzione di piastrine nel sangue. Se stai cercando qualcosa di gustoso, puoi avere sottaceti e marmellata fatta in casa con uva spina indiana fresca.

9. Barbabietola e carota



La barbabietola rossa è spesso raccomandata per i pazienti anemici. Secondo gli studi, una ciotola di carota e barbabietole prese due volte a settimana aiuta ad aumentare il numero delle piastrine nel sangue.

Come

consumare

barbabietola e carota per aumentare il conteggio delle piastrine?

Puoi bere il succo, aggiungerli alle insalate o persino preparare una zuppa.

10. Olio di cocco



L'olio di cocco è ricco di grassi sani e altri nutrienti. Ed è proprio per questo che è considerato molto sano ed efficace. Gli scienziati hanno alimentato scimmie rhesus con olio di cocco e hanno scoperto che l'attivazione piastrinica aumentava.

Come consumare l'olio di

cocco per aumentare il conteggio delle piastrine?

Utilizzare l'olio di cocco commestibile per consumo. Aggiungilo alle insalate e ai frullati e usalo in cucina.

11. Latte fresco



Il latte è una buona fonte di calcio, vitamina D, acido folico e vitamina K. La carenza di vitamina K previene la coagulazione del sangue e può portare a gravi emorragie (13). Quindi, includere il latte nella vostra dieta quotidiana per aumentare l'immunità e migliorare il numero delle piastrine nel sangue.

Come assumere latte fresco per aumentare il conteggio delle piastrine?

Consuma un bicchiere di latte al mattino o prima di andare a letto. Puoi anche aggiungerlo al tuo frullato, ciotola per la colazione o dessert.

12. uvetta



L'uvetta viene caricata con ferro, che è importante per la crescita di globuli rossi e piastrine. Trombocitopenia o basso numero di piastrine e anemia si verificano a causa di carenza di ferro (14). Pertanto, è necessario includere l'uva passa nella dieta per aumentare i

livelli di ferro.

Come includere l'uvetta nella vostra dieta per aumentare il conteggio delle piastrine?

Immergere l'uvetta durante la notte. Al mattino, aggiungili al tuo frullato, prima colazione o un bicchiere di latte. Puoi anche usarli per fare il dessert. O semplicemente mettete in bocca 4-5 uvetta in bocca come spuntino tra i pasti abbondanti.

13. Alimenti ricchi di folati



Spinach
(Cooked)



Edamame
(Cooked)



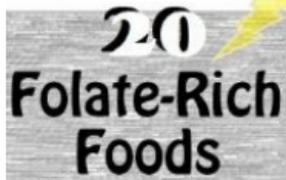
Beef Liver
(Cooked)



Chicken Liver
(Cooked)



Lentils
(Boiled)



Raw Beet



Pinto Beans
(Boiled)



Channa
(Boiled)



Breakfast Cereal
(Enriched & Fortified)



Black Beans
(Boiled)



Cooked
Bodi



Black-eye Peas
(Boiled)



Cooked Broccoli



Red Beans
(Boiled)



Toasted
Wheat Germ



Dasheen Leaves
(Cooked)



Guava



Split Peas
(Boiled)



Paw Paw



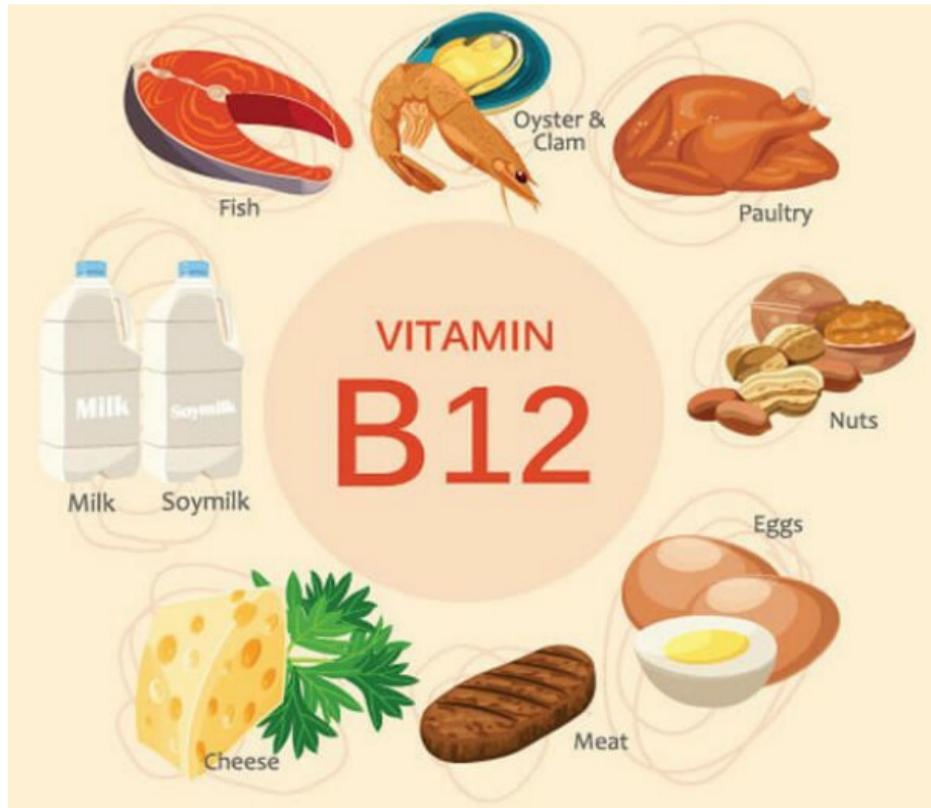
Green Peas
(Boiled)

Il folato si trova naturalmente in molti alimenti come fagioli, arance, arachidi e piselli dagli occhi neri.

Come consumare cibi ricchi di folati per aumentare il conteggio delle piastrine?

Avere 20-25 noccioline come spuntino, o lanciare fagioli e piselli con gli occhi neri nella zuppa.

14. Vitamina B12- alimenti ricchi



La carenza di vitamina B12 non solo pone un rischio di vesciche nella cavità orale, ma porta anche a una debole immunità ea un basso numero di piastrine. L'inclusione di alimenti ricchi

di vitamina B12 nella vostra dieta ha dimostrato di aumentare il numero delle piastrine.

Come consumare alimenti ricchi di vitamina B12 per aumentare il conteggio delle piastrine?

Consuma uova bollite, fritte o in camicia. Il latte, come già accennato prima, è buono per aumentare il numero delle piastrine e puoi consumarlo con i cereali per la colazione. Oppure prendi un bicchiere di latte al mattino o prima di andare a letto. Aggiungi il formaggio alle tue uova, impacchi, insalate, ecc.

15. Cavoletti di Bruxelles



Non molti di noi sono fan di questi, ma dal momento che sono ricchi di vitamina K, hanno il potenziale per aumentare il numero delle piastrine nel sangue. La carenza di vitamina K può portare a

continue emorragie e, quindi, è necessario consumare regolarmente cavoletti di Bruxelles per prevenirlo.

Come includere cavoletti di Bruxelles nella vostra dieta per aumentare il conteggio delle piastrine?

Cavoletti di Bruxelles alla griglia e ben conditi sono i migliori. Ma puoi anche sbollentarli e gettarli nell'insalatiera con altre verdure e un condimento ben fatto.

Ora che sai come aumentare il numero delle piastrine nel sangue, cosa stai aspettando? Inizia ad includere questi 15 alimenti nella tua dieta da oggi. Ricorda, devi mangiare sano, prendere le medicine in tempo e fare controlli regolari.

In caso di trombocitopenia grave, si raccomandano interventi medici come chirurgia o trasfusione di sangue. È inoltre importante sottoporsi a cure mediche adeguate in caso di sanguinamento della mucosa o se il paziente soffre di ipertensione, ulcera peptica o ha uno stile di vita / professione con un aumentato rischio di

lesioni e sanguinamento.

Mentre non esiste una dieta specifica o vitamine che sono prescritte per aumentare il conteggio delle piastrine, è possibile consumare più foglie di bacchetta, foglie di fieno greco, grammo verde del Bengala, fegato, tuorlo d'uovo, agrumi e uva spina indiana (uva spina indiana). Oltre a questo, è necessario evitare alcuni farmaci che influenzano negativamente il funzionamento delle piastrine, l'assunzione eccessiva di alcol e gli sport di contatto che possono causare lesioni e sanguinamento.

L'assistenza e l'igiene generali possono influire positivamente su qualsiasi medicinale o rimedio somministrato.

Uno stile di vita sano favorisce la crescita dei livelli piastrinici e respinge tutti gli effetti negativi delle piastrine basse. Usando uno spazzolino morbido e interrompendo l'uso del filo interdentale si protegge spesso dalle lesioni alle gengive. Trattare una bocca asciutta succhiando trucioli di ghiaccio o sorseggiando una bevanda frequentemente è spesso utile per i pazienti con basso numero di piastrine. La cura generale, come non soffiare il naso o tossire troppo forte, potrebbe prevenire l'irritazione e il sanguinamento causato da problemi alle piastrine. Non utilizzare prodotti come doppi o tamponi, per evitare la possibilità di infiammazioni, tagli o

lividi.



NEGAZIONE

Questo eBook informativo non sostituisce la prevenzione, la diagnosi o il trattamento medico professionale. Si prega di consultare il proprio medico, farmacista o fornitore di assistenza sanitaria prima di assumere qualsiasi rimedio o integratore domiciliare o di seguire qualsiasi trattamento suggerito qui. Solo il medico, il medico personale o il farmacista possono fornirti consigli su ciò che è sicuro ed efficace per le tue esigenze specifiche o per diagnosticare la tua particolare anamnesi.

