



TRÍCH MÁU TĨNH MẠCH LÀ GÌ?

Rút máu – hay còn gọi là trích máu tĩnh mạch theo thuật ngữ y khoa – làm giảm lượng hồng cầu ở bệnh nhân mắc bệnh đa hồng cầu nguyên phát. Phương pháp này có rất ít rủi ro.

Nếu bị mắc bệnh đa hồng cầu, quý vị có quá nhiều hồng cầu trong máu. Một cách để giảm lượng hồng cầu mà không dùng đến thuốc là sử dụng thủ thuật trích máu tĩnh mạch.

Đây là thủ thuật đơn giản, giống như lấy máu hoặc hiến máu - bác sĩ hoặc y tá sẽ chích kim vào tĩnh mạch bệnh nhân và rút một ít máu, thường trong khoảng 350-500ml mỗi lần trích máu tĩnh mạch đối với bệnh nhân mắc bệnh đa hồng cầu nguyên phát. Lượng máu này tùy thuộc vào chiều cao, cân nặng cũng như chỉ số HCT (tỷ lệ tế bào hồng cầu trong máu) và tình trạng sức khỏe tổng quát của bệnh nhân.

MỨC ĐỘ HIỆU QUẢ CỦA PHƯƠNG PHÁP NÀY

Trích máu tĩnh mạch là phương pháp điều trị tiêu chuẩn cho bệnh nhân mắc bệnh đa hồng cầu nguyên phát, và giúp đưa số lượng hồng cầu của bệnh nhân về gần mức bình thường. Bác sĩ huyết học sẽ yêu cầu bệnh nhân đến bệnh viện, phòng khám, hoặc Ngân hàng Máu của Hội Chữ thập đỏ để rút máu. Hiệu quả tức thì phương pháp này đem lại là do cơ thể tái tạo huyết tương nhanh hơn hồng cầu, và về lâu dài, giúp làm giảm lượng sắt dự trữ, từ đó làm chậm quá trình sản xuất hồng cầu.

Vì lý do này, điều quan trọng bệnh nhân mắc bệnh đa hồng cầu nguyên phát cần ghi nhớ là không được uống thuốc sắt.

Bệnh nhân có thể cần trích máu tĩnh mạch định kỳ vài tuần hoặc vài tháng một lần cho đến khi đạt tỷ lệ tế bào hồng cầu trong máu ở mức chấp nhận được. Chỉ số HCT tùy thuộc vào yếu tố nguy cơ, mức độ đáp ứng của bệnh nhân với phương pháp này, và tiền sử gặp các biến chứng như bệnh huyết khối (cục máu đông).

TẠI SAO NÊN SỬ DỤNG PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ NÀY?

Trích máu tĩnh mạch cho thấy các ưu điểm thực sự trong điều trị bệnh nhân mắc bệnh đa hồng cầu nguyên phát:

- Hiệu quả nhanh
- Không cần dùng thêm thuốc
- Tác dụng phụ ở mức tối thiểu
- Hiệu quả trong việc giảm số lượng hồng cầu (từ đó giảm nguy cơ).

Bệnh nhân thực hiện trích máu tĩnh mạch định kỳ có chỉ số HCT (tỷ lệ tế bào hồng cầu trong máu) có thể đạt mức bình thường, cho phép tim bơm máu hiệu quả hơn.



Tuy nhiên, trích máu tĩnh mạch không làm giảm số lượng bạch cầu hay tiểu cầu.

KẾT HỢP VỚI THUỐC

Ngoài trích máu tĩnh mạch, bệnh nhân có thể cần điều trị thêm bằng aspirin liều thấp và/ hoặc kết hợp với phương pháp ức chế tủy xương như dùng thuốc hydroxyurea, interferon hoặc anagrelide. Bác sĩ huyết học sẽ làm việc với bệnh nhân để tìm ra phương án kết hợp tốt nhất cho tình trạng của từng bệnh nhân.

CÁC TÁC DỤNG PHỤ THƯỜNG GẶP

Sau khi trích máu, bệnh nhân có thể cảm thấy mệt mỏi, đau nhức hoặc bầm tím cục bộ, nhưng rất hiếm gặp các tác dụng phụ nghiêm trọng. Một số bệnh nhân có thể ngứa xỉu. Do đó, nếu thấy chóng mặt hoặc không khỏe trong vòng 24 tiếng sau khi trích máu, xin vui lòng báo với đội ngũ y tế để được truyền nước biển, thay thế cho lượng máu đã mất. Điều này dễ xảy ra hơn với các bệnh nhân dùng thuốc điều trị bệnh huyết áp hoặc khi bệnh nhân chưa ăn gì trước khi đến bệnh viện.

MỘT SỐ LỜI KHUYÊN CHO BỆNH NHÂN TRƯỚC KHI THỰC HIỆN TRÍCH MÁU TĨNH MẠCH

Một ngày trước khi thực hiện trích máu tĩnh mạch: Uống nhiều nước để tránh mất nước.

Để biết bản thân mình uống đủ nước chưa, hãy quan sát:

- Nước tiểu trong hoặc có màu vàng rất nhạt – đủ nước
- Nước tiểu màu vàng nhạt – hơi thiếu nước – uống một ly nước
- Nước tiểu màu mật ong nhạt – thiếu nước – uống 2-3 ly nước
- Nước tiểu màu vàng tươi – thiếu nước nghiêm trọng – uống một chai nước lớn

12 giờ trước khi trích máu tĩnh mạch:

- Ăn đồ mặn trước khi trích máu tĩnh mạch 12 giờ. Bệnh nhân mất 3 gam muối mỗi lần rút máu.

3 giờ trước khi trích máu tĩnh mạch:

- Uống 3 ly lớn nước lọc/ nước ép
- Ăn đồ mặn

2 giờ sau khi trích máu tĩnh mạch, không hút thuốc.

**6 giờ sau khi trích máu tĩnh mạch:**

- Uống 3 ly lớn nước lọc/ nước ép
- tránh vận động mạnh
- không đứng lâu
- tránh làm nóng cơ thể quá mức (không tắm nước nóng, phơi nắng, uống đồ uống nóng).

8 giờ sau khi trích máu tĩnh mạch, không dùng đồ uống có cồn.

Sau đây là một số lời khuyên khi thực hiện trích máu tĩnh mạch do các bệnh nhân mắc bệnh đa hồng cầu nguyên phát chia sẻ.

- **Thư giãn** Lên kế hoạch, dành thời gian nghỉ ngơi sau khi trích máu tĩnh mạch. Quý vị có thể cảm thấy hơi mệt, do đó đừng xếp lịch trình dày đặc.
- **Nói cho người khác biết** Kể cho gia đình và những người mình tin tưởng biết về việc thực hiện trích máu tĩnh mạch, vì quý vị có thể cần hỗ trợ, ví dụ trong trường hợp quý vị đang chăm sóc con nhỏ.
- **Sắp xếp phương tiện đi lại** Quý vị có thể cảm thấy mệt mỏi đến mức không thể lái xe hoặc dùng các phương tiện chuyên chở công cộng ngay sau khi thực hiện trích máu tĩnh mạch, đặc biệt khi quý vị bị mệt mỏi do các nguyên nhân khác, ví dụ như do tác dụng phụ của bệnh tăng sinh tủy.
- **Đối với phụ nữ** Tốt nhất (mặc dù không cần thiết) sắp xếp thực hiện trích máu tĩnh mạch vào các ngày không hành kinh. Việc này sẽ giúp quý vị tránh bị mệt mỏi quá mức sau khi trích máu tĩnh mạch.

CÁC CÂU HỎI THƯỜNG GẶP VỀ TRÍCH MÁU TĨNH MẠCH

Tôi có thể ăn uống bình thường được không?

Được. Chúng tôi khuyên bệnh nhân nên ăn uống bình thường, lành mạnh và uống nhiều nước.

Tôi có thể uống đồ uống có cồn được không?

Mặc dù bệnh nhân có thể uống đồ uống có cồn ở mức vừa phải, nhưng hướng dẫn của NHMRC Úc nêu rõ rằng đối với phụ nữ và đàn ông khỏe mạnh, uống không quá hai ly tiêu chuẩn giúp giảm nguy cơ do các bệnh liên quan đến rượu bia gây ra. Đồ uống có cồn có thể làm mất nước, do đó quý vị phải chú ý tránh để mất nước nếu quý vị đang mắc bệnh tăng sinh tủy. Chúng tôi khuyến cáo quý vị nên thảo luận việc sử dụng đồ uống có cồn với bác sĩ của mình.



Giả sử tôi muốn có con thì sao?

Trích máu tĩnh mạch là phương pháp điều trị an toàn đối với cả thai phụ hoặc người đang có kế hoạch có con. Trong quá trình mang thai, lượng máu quý vị rút ra có thể sẽ ít hơn. Vui lòng tham khảo mục dành cho phụ nữ mang thai để biết thêm thông tin chi tiết dành cho thai phụ mắc bệnh tăng sinh tủy.

Ai sẽ là người thực hiện trích máu tĩnh mạch cho tôi?

Bác sĩ hoặc y tá được đào tạo chuyên sâu về lĩnh vực này sẽ thực hiện thủ thuật trích máu. Bác sĩ huyết học sẽ hướng dẫn quý vị địa điểm cung cấp dịch vụ này. Trong nhiều trường hợp, Hội Chữ thập đỏ Úc có thể thực hiện trích máu tĩnh mạch cho quý vị. Bác sĩ đa khoa khám cho quý vị được yêu cầu phải hoàn thành mẫu đơn gửi cho Hội Chữ thập đỏ tại trang web

<https://highferritin.transfusion.com.au/>

Tôi có thể lái xe được không?

Quý vị có thể cảm thấy mệt mỏi hoặc muốn ngất xỉu sau khi trích máu tĩnh mạch. Nếu quý vị thấy buồn ngủ hoặc mệt mỏi vì bất kỳ lý do gì thì đừng lái xe.

Tôi cần phải đặc biệt lưu ý những gì?

Vui lòng thông báo cho y tá thực hiện trích máu tĩnh mạch được biết nếu quý vị mắc các bệnh lý hoặc đang sử dụng một trong các loại thuốc sau:

- Thuốc kháng đông máu warfarin.
- Thuốc chẹn beta (thuốc điều trị huyết áp).
- Cân nặng dưới 49kg.
- Đã từng bị ngất xỉu hoặc cảm thấy không khỏe sau khi xét nghiệm máu hoặc trích máu tĩnh mạch.
- Sợ kim tiêm.
- Mắc bệnh tim mạch nghiêm trọng.

Trong trường hợp quý vị mắc các bệnh lý hoặc đang sử dụng các loại thuốc nêu trên, đội ngũ y tế sẽ đặc biệt cẩn trọng nhằm đảm bảo quá trình thực hiện trích máu tĩnh mạch được diễn ra an toàn.

TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GIÚP BẢN THÂN NẾU BỊ MPN?

Điều quan trọng là phải chăm sóc tốt cho bản thân. Có nhiều thứ bạn có thể làm để cảm thấy ổn hơn.



- Dinh dưỡng tốt rất quan trọng. Ăn chế độ ăn cân bằng gồm nhiều trái cây và rau củ tươi, protein thịt nạc và ngũ cốc nguyên hạt.
- Uống nhiều nước và phòng ngừa mất nước bằng cách tránh uống quá nhiều rượu và các đồ uống chứa caffeine.
- Duy trì cân nặng bình thường và khối cơ để giúp giữ cho cholesterol và đường huyết của bạn trong giới hạn bình thường.
- Tập thể dục rất có lợi cho những người bị MPN và giúp chống lại mệt mỏi. Trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình mới nào, hãy kiểm tra với GP hoặc bác sĩ chuyên khoa huyết học của bạn và bắt đầu một cách từ từ và nhẹ nhàng.
- Ngừng hút thuốc lá. Hỏi GP của bạn nếu bạn cần giúp đỡ.
- Cân nhắc các hoạt động sức khỏe như yoga, thể dục nhịp điệu, rèn luyện thể lực, thiền, mát-xa, các nhóm hỗ trợ, cải thiện dinh dưỡng v.v... một nghiên cứu quốc tế có sự tham gia của hàng trăm bệnh nhân MPN cho thấy các hoạt động sức khỏe đã làm giảm mức gánh nặng của triệu chứng, sự mệt mỏi, trầm cảm, và tăng chất lượng cuộc sống cho những bệnh nhân MPN. (Khảo sát về y học tích hợp trong nhóm bệnh tăng sinh tủy – nghiên cứu SIMM).

Thông tin thêm về sống chung ổn thỏa với MPN có sẵn trên

www.mpnallianceaustralia.org.au

LỜI KHUYÊN CHUNG

Tờ rơi này nhằm mục đích cung cấp thông tin tổng quát về phương pháp trích máu tĩnh mạch. Ngoài thông tin nêu trong đây, nếu có bất kỳ mối quan ngại nào, quý vị cần phải thảo luận với bác sĩ đa khoa hoặc bác sĩ huyết học đang điều trị cho mình.