

يمكن أن تتسبب بعض أنواع السرطان وعلاجات السرطان في انخفاض مستوى نوع أو أكثر من خلايا الدم. يمكن أن يسبب انخفاض خلايا الدم البيضاء وخلايا الدم الحمراء والصفائح الدموية مشاكل، مثل الالتهابات أو التعب أو النزيف. ولكن توجد أشياء يمكنك القيام بها لحماية نفسك إذا كان لديك انخفاض في تعداد الدم.

- في حال عدم القدرة على النهوض من السرير لأكثر من 24 ساعة

انخفاض خلايا الدم الحمراء (فقر الدم)

فقر الدم هو حالة تكون فيها أعداد خلايا الدم الحمراء منخفضة. تحتوي خلايا الدم الحمراء على بروتين يسمى الهيموغلوبين، والذي يحمل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم. يمكن لمستويات خلايا الدم الحمراء المنخفضة أن تجعلك متعباً أو شاحباً أو تعاني من ضيق في التنفس أو تشعر بالدوار حتى.



انخفاض عدد خلايا الدم الحمراء هو أحد الآثار الجانبية لبعض علاجات السرطان، وخاصة العلاج الكيميائي. يمكن أن تسبب بعض أنواع السرطان أيضاً فقر الدم. إذا كان لديك عدد قليل من خلايا الدم الحمراء، فهناك أشياء يمكنك القيام بها للسيطرة على الحالة وحماية نفسك.

- الموازنة بين النشاط والراحة. لا تنهك نفسك بالمجهود الزائد.
- تناول الأطعمة الغنية بالبروتين والحديد، مثل الأسماك واللحوم والبيض والحبوب المدعمة والفواكه المجففة والمكسرات والفاصوليا والتوفو والخضروات الورقية الداكنة.

على حسب أعراضك وسبب انخفاض خلايا الدم الحمراء، قد يقترح فريق رعاية السرطان إجراء نقل دم أو دواء آخر.

متى تحصل على المساعدة إذا كان لديك انخفاض في خلايا الدم الحمراء:

- في حال حصول تشوش جديد أو تفاقم وضع تشوش موجود مسبقاً
- في حال وجود قيء بني داكن أو أحمر فاتح
- في حال خروج براز أحمر فاتح أو أحمر داكن أو أسود
- في حال حصول نزيف لا يتوقف
- في حال الشعور بالدوار أو الدوخة أو السقوط
- في حال حصول ألم في الصدر
- في حال حصول صعوبة في التنفس، حتى أثناء الراحة
- في حال عدم القدرة على النهوض من السرير لأكثر من 24 ساعة

انخفاض خلايا الدم البيضاء (قلة العدلات)

قلة العدلات هي حالة تكون فيها أعداد خلايا الدم البيضاء (العدلات) قليلة في الجهاز المناعي. تساعد العدلات على حمايتنا من الجراثيم ومن الإصابة بالمرض. عندما نمرض أو نتعرض للإصابة، فإنها تساعد الجسم على مكافحة العدوى أو الضرر.



انخفاض عدد خلايا الدم البيضاء هو أحد الآثار الجانبية لبعض علاجات السرطان، وخاصة العلاج الكيميائي. إذا لم يكن لديك ما يكفي من خلايا الدم البيضاء، فهناك أشياء يمكنك القيام بها لحماية نفسك.

- اغسل يديك باستمرار. إذا لم يتوفر لديك مياه جارية نظيفة، فاستخدم معقم اليدين أو مناديل اليدين.
- تجنب الحشود الكبيرة من الناس والأشخاص المرضى. ارتد كمامة إذا خرجت.
- لا تشارك فرشاة الأسنان أو شوك أو ملاعق الطعام أو الأكواب أو قش المص مع أحد.
- لا تأكل الأطعمة النيئة أو غير المبسترة، مثل الحليب والجبن واللبن وعصائر الفواكه والخضروات.
- اسأل فريق رعاية مرضى السرطان عن اللقاحات التي يجب أن تحصل عليها ومتى.

بحسب مدى انخفاض خلايا الدم البيضاء لديك، قد يقترح فريق رعاية السرطان أدوية لمنع العدوى أو لمساعدة جسمك على إنتاج خلايا دم بيضاء جديدة.

متى تحصل على المساعدة إذا كان لديك انخفاض في خلايا الدم البيضاء:

- في حال كانت درجة حرارة الجسم أكثر من 100.4 فهرنهايت (38 درجة مئوية)
- في حال القشعريرة أو التعرق
- في حال حصول تشوش جديد أو تفاقم وضع تشوش موجود مسبقاً
- في حال حصول ألم في الصدر
- في حال حصول صعوبة في التنفس، حتى أثناء الراحة

بحسب مدى انخفاض الصفائح الدموية وإذا كنت تعاني من مشاكل النزيف، فقد يقترح فريق رعاية السرطان الخاص بك إجراء نقل الصفائح الدموية أو الدم.

متى يجب أن تحصل على المساعدة إذا كان لديك انخفاض في الصفائح الدموية:

- في حال حصول تشوش جديد أو تفاقم وضع تشوش موجود مسبقاً
- في حال وجود قيء بني داكن أو أحمر فاتح
- في حال خروج براز أحمر أو أسود
- في حال حصول النزيف الذي لا يتوقف
- في حال الشعور بالدوار أو الدوخة أو السقوط
- في حال عدم القدرة على النهوض من السرير لأكثر من 24 ساعة

تحدث إلى فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك.



لا تسبب جميع السرطانات أو علاجات السرطان انخفاض تعداد الدم. قد يتسبب البعض في انخفاض نوع واحد من خلايا الدم فقط. قد يتسبب البعض الآخر في انخفاض أكثر من نوع واحد من خلايا الدم..

اسأل فريق رعاية مرضى السرطان الخاص بك:

- ما هي نتائج الاختبارات المخبرية التي يجب مراقبتها وأين يمكن العثور عليها
- متى تتوقع أن يكون تعداد الدم منخفضاً وإلى متى
- ماذا تعني النتيجة الطبيعية أو غير الطبيعية بالنسبة لك

انخفاض الصفائح الدموية (قلة الصفائح)



قلة الصفائح هي حالة تكون فيها أعداد الصفائح الدموية منخفضة في دمك. الصفائح الدموية هي نوع من خلايا الدم التي تساعد على تجلط الدم وتوقف النزيف عند الإصابة. عندما تكون الصفائح الدموية منخفضة، قد تصاب بكدمات أو تنزف بسهولة. قد تعاني أيضاً من ألم في مفاصلك أو عضلاتك، أو ترى دمًا في بصافك أو قينك أو بولك أو غائطك.

يمكن أن تكون الصفائح الدموية المنخفضة أحد الآثار الجانبية لبعض أنواع السرطان أو العلاج الكيميائي أو الإشعاع أو بعض المشاكل الصحية أو الأدوية. إذا كان لديك عدد قليل من الصفائح الدموية، فهناك أشياء يمكنك القيام بها لحماية نفسك من النزيف الحاد.

- تجنب القيام بأشياء قد تسبب إصابات أو سقوط.
- استخدم ماكينة حلاقة كهربائية (وليس شفرة) للحلاقة.
- استخدم فرشاة أسنان ناعمة. اسأل فريق رعاية السرطان عما إذا كان من المقبول استخدام الخيط لتنظيف الأسنان.
- اسأل عن مطري البراز للمساعدة في منع الإمساك.
- لا تضع أي شيء في المستقيم، مثل التحاميل أو الحقن الشرجية أو موازين الحرارة.
- تجنب الأدوية التي تخفف الدم ما لم يقلل فريق رعاية السرطان الخاص بك أنك بحاجة إلى تناولها. ويشمل ذلك مخففات الدم الموصوفة بوصفة طبية، بالإضافة إلى الأسبرين ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية مثل الإيبوبروفين والنابروكسين.
- إذا كنت تنزف، اجلس واضغط على المنطقة لعدة دقائق.
- إذا سقطت وضربت رأسك بينما كانت الصفائح الدموية منخفضة جداً، فاطلب المساعدة الطبية للتأكد من عدم وجود نزيف في دماغك.

للحصول على معلومات وإجابات عن السرطان، قم بزيارة الموقع الإلكتروني لجمعية السرطان الأمريكية على cancer.org أو اتصل بنا على 18002272345. نحن هنا عندما تحتاج إلينا.

