

낮은 적혈구 수치에 대해 할 수 있는 일

빈혈은 체내에 적혈구가 충분하지 않은 상태를 말합니다. 적혈구는 온몸에 산소를 운반하는 역할을 합니다. 적혈구 수치가 낮으면, 극심한 피로를 느끼고 일상적인 활동을 하는 데 어려움을 겪을 수 있습니다.



빈혈의 원인은 무엇입니까?

낮은 적혈구 수치를 야기할 수 있는 요인은 많이 있습니다. 여기에는 다음과 같은 것들이 포함됩니다:

- 백혈병 및 림프종과 같은, 골수에 영향을 미치는 암
- 외상이나 다른 문제로 인한 출혈
- 방사선 요법 및 화학요법과 같은, 암 치료
- 골수에 영향을 미치는 장애
- 출혈성 증양
- 낮은 수치의 철분, 비타민 B12, 또는 엽산과 같은, 영양 문제
- 비스테로이드성 소염진통제(NSAID), 아스피린, 스테로이드, 및 항생제와 같은 약물

빈혈의 징후와 증상은 어떤 것들이 있습니까?

적혈구 수치가 낮을 때 흔히 나타나는 일부 징후와 증상은 다음과 같습니다:



- 극심한 피로 (피로감)
- 빠른 심장 박동
- 숨참
- 특히 일어설 때, 어지럽거나 현기증이 남
- 피부와 잇몸이 창백함



빈혈은 어떻게 치료합니까?

낮은 적혈구 수치의 치료는 원인에 따라 달라집니다. 가장 흔한 치료법은 다음과 같습니다:

- 적혈구 수혈
- 철분 보충 요법
- 체내에서 더 많은 적혈구를 생성하도록 돕는 약물
- 비타민 B12 또는 엽산 보충제

항암치료나 다른 치료로 인해 빈혈이 야기되는 경우, 담당 암 진료팀이 약물 용량을 낮출 수 있습니다. 아니면 몸이 회복할 시간을 주기 위해 치료를 변경하거나 중단할 수 있습니다.



빈혈을 관리하는 데 도움을 주기 위해 할 수 있는 일은 무엇입니까?

적혈구가 부족할 경우, 질환을 관리하는 데 도움을 주기 위해 할 수 있는 일들이 있습니다.

- 활동과 휴식의 균형을 유지하십시오. 무리하지 마십시오.
- 담당 암 진료팀이 수분 섭취를 제한하라고 하지 않는 한 물을 충분히 마십시오.
- 다음과 같은, 단백질과 철분이 풍부한 음식을 섭취하십시오:
 - 붉은 고기, 기름진 생선, 닭고기, 및 칠면조 고기
 - 시금치 및 케일과 같은 짙은 녹색 잎채소
 - 콩, 렌틸콩, 및 두부
 - 건포도 및 말린 복숭아 같은, 말린 과일
 - 철분이 강화된 시리얼 및 영양 강화 파스타 또는 쌀



담당 암 진료팀과 상담해야 하는 경우

다음과 같은 증상이 있으면 담당 암 진료팀과 상담하십시오:

- 짙은 갈색 또는 밝은 빨간색 구토물이 있음
- 붉거나 검은색 변
- 어지럽거나 현기증이 나거나 넘어진 적이 있음
- 빠른 심장 박동이 있음
- 24 시간 이상 침대 밖으로 나올 수 없음



911에 전화하거나 응급실로 가야 하는 경우

다음과 같은 증상이 있으면 911에 전화하거나 응급실로 가십시오:

- 멈추지 않는 출혈
- 새로운 또는 더 심한 혼란 증상
- 가만히 쉬고 있어도 숨참
- 가슴 통증이나 불규칙한 심장 박동



더 많은 정보 및 지원에 대해 알아보려면, American Cancer Society의 웹사이트(cancer.org/korean)를 방문하시거나 **1-800-227-2345**번으로 당 학회에 문의하십시오. 도움이 필요하실 때 저희가 함께하겠습니다.

