

Co robić w przypadku niskiego poziomu czerwonych krwinek

Anemia to stan, w którym organizm nie ma wystarczającej ilości czerwonych krwinek. Te komórki transportują tlen w całym organizmie. Jeśli masz niski poziom czerwonych krwinek, możesz odczuwać silne zmęczenie i mieć trudności z wykonywaniem codziennych czynności.



Co powoduje anemię?

Niski poziom czerwonych krwinek może być spowodowany wieloma czynnikami. Należą do nich:

- Nowotwory atakujące szpik kostny takie jak białaczka i chłoniak
- Utrata krwi w wyniku urazu lub innych problemów
- Leczenie raka takie jak radioterapia lub chemioterapia
- Choroby wpływające na szpik kostny
- Krwawiące guzy
- Problemy żywieniowe takie jak niedobór żelaza, witaminy B12 lub kwasu foliowego
- Leki takie jak niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), aspiryna, sterydy i antybiotyki



Jakie są oznaki i objawy anemii?

Do najczęstszych oznak i objawów niskiego poziomu czerwonych krwinek należą:

- Skrajne zmęczenie (osłabienie)
- Szybkie bicie serca
- Duszności
- Zawroty głowy, zwłaszcza podczas wstawania
- Błada skóra i dziąsła



Jak leczy się anemię?

Leczenie niskiego poziomu czerwonych krwinek zależy od przyczyny. Najczęstsze metody leczenia to:

- Transfuzja czerwonych krwinek
- Suplementacja żelaza
- Leki wspomagające produkcję czerwonych krwinek przez organizm
- Suplementy witaminy B12 lub kwasu foliowego

Jeśli anemia jest spowodowana chemioterapią lub innym leczeniem, zespół leczący raka może zmniejszyć dawkę leków. Mogą też zmienić lub przerwać leczenie, aby dać organizmowi szansę na regenerację.



Co mogę zrobić, aby wspomóc leczenie anemii?

Jeśli masz niedobór czerwonych krwinek, istnieją sposoby, aby pomóc w radzeniu sobie z tym stanem.

- Zachowaj równowagę między aktywnością a odpoczynkiem. Nie przesadzaj z wysiłkiem.
- Pij dużo wody, chyba że zespół opiekujący się tobą w trakcie leczenia raka zaleci ograniczenie spożycia płynów.
- Spożywaj produkty bogate w białko i żelazo takie jak:
 - Czerwone mięso, tłuste ryby, kurczaki i indyki
 - Ciemnozielone warzywa liściaste takie jak szpinak i jarmuż
 - Fasola, soczewica i tofu
 - Suszone owoce takie jak rodzynki i brzoskwinie
 - Wzbogacone płatki zbożowe oraz wzbogacony makaron lub ryż



Kiedy rozmawiać z zespołem opieki onkologicznej

Skontaktuj się z zespołem opieki onkologicznej, jeśli:

- Występują ciemnobrązowe lub jaskrawoczerwone wymioty
- Masz czerwone lub czarne stolce
- Odczuwasz zawroty głowy, osłabienie lub upadłeś(-aś)
- Masz przyspieszone bicie serca
- Nie możesz wstać z łóżka od ponad 24 godzin



Kiedy zadzwonić pod numer 911 lub udać się na pogotowie ratunkowe

Zadzwoń pod numer 911 lub udaj się na pogotowie ratunkowe, jeśli wystąpią u ciebie następujące objawy:

- Krwawienie, którego nie da się zatamować
- Nowa lub nasilająca się dezorientacja
- Duszności nawet w spoczynku
- Ból w klatce piersiowej lub nieregularne bicie serca



Aby otrzymać więcej informacji i wsparcie, wejdź na stronę *American Cancer Society* cancer.org/polish lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.