

O que fazer com a Baixa Contagem de Células do Sangue

What to Do for Low Blood Counts - Portuguese

Alguns tipos de câncer e de tratamentos oncológicos podem reduzir o nível de um ou mais tipos de células sanguíneas. A baixa contagem de glóbulos brancos, glóbulos vermelhos e plaquetas podem causar problemas como infecções, fadiga ou sangramento. No entanto, existem coisas que você pode fazer para se proteger caso tenha baixa contagem de células do sangue.



Baixa contagem de glóbulos brancos (neutropenia)

Neutropenia consiste na redução do número de glóbulos brancos (neutrófilos) no sistema imunológico. Os neutrófilos ajudam a nos proteger contra germes e contra doenças. Quando estamos doentes ou feridos, eles ajudam o corpo a combater infecções ou danos.

Uma contagem baixa de glóbulos brancos é um efeito colateral de alguns tratamentos contra o câncer, especialmente a quimioterapia. Se seus glóbulos brancos estiverem baixos, há coisas que você pode fazer para se proteger.

- Lave as mãos com frequência. Se não tiver água corrente limpa, use álcool-gel ou lenços umedecidos.
- Evite grandes aglomerações de pessoas ou pessoas doentes. Use máscara se tiver que sair.
- Não compartilhe escovas de dente, garfos, colheres, copos ou canudos.
- Não coma alimentos crus ou não pasteurizados, como leite, queijo, iogurte ou sucos de fruta e verdura.
- Pergunte à equipe de tratamento de câncer que vacinas você deve tomar e quando.

Dependendo do baixo nível de glóbulos brancos, a equipe de tratamento do câncer pode sugerir que tome medicamentos para evitar infecções ou para ajudar o corpo a produzir novos glóbulos brancos.

Quando procurar ajuda se seus glóbulos brancos estiverem baixos:

- Febre de mais de 38 °C (100,4 °F)
- Calafrios ou suores
- Sensação de confusão ou piora
- Dores no peito

- Dificuldade para respirar, mesmo em repouso
- Não conseguir sair da cama por mais de 24 horas



Baixa contagem de glóbulos vermelhos (anemia)

Anemia é a diminuição do número de glóbulos vermelhos do sangue.

Os glóbulos vermelhos contêm uma proteína chamada hemoglobina, que transporta oxigênio para todo o organismo. Níveis baixos de glóbulos vermelhos podem fazer com que se sinta cansado, tenha falta de ar, palidez ou até mesmo tontura.

A baixa contagem de glóbulos vermelhos é outro efeito colateral de alguns tratamentos de câncer, especialmente a quimioterapia. Alguns tipos de câncer também podem causar anemia. Se o seu nível de glóbulos vermelhos estiver baixo, existem coisas que você pode fazer para controlar isso e se proteger.

- Mantenha um equilíbrio entre atividades e descanso. Não exagere.
- Coma alimentos ricos em proteína e ferro, como peixe, carne, ovos, cereais enriquecidos, frutas secas, nozes, feijão, tofu e vegetais de folhas verde-escura.

Dependendo dos sintomas e da causa da baixa contagem de glóbulos vermelhos, a equipe de tratamento de câncer pode sugerir que faça uma transfusão de sangue ou receitar outras medicações.

Quando procurar ajuda se seus glóbulos vermelhos estiverem baixos:

- Sensação de confusão ou piora
- Vômito de cor marrom-escuro ou vermelho-vivo
- Fezes de cor vermelho, vermelho-escuro ou preto

- Sangramento que não para
- Sensação de tontura ou vertigem, ou queda
- Dores no peito
- Dificuldade para respirar, mesmo em repouso
- Não conseguir sair da cama por mais de 24 horas.



Baixo nível de plaquetas (trombocitopenia)

Trombocitopenia é a redução do número de plaquetas do sangue. As plaquetas são um tipo de célula sanguínea que ajuda o sangue

a coagular e a parar o sangramento quando você se fere.

Quando as plaquetas estão baixas, você pode se machucar ou sangrar mais facilmente. Você também pode sentir dores nas articulações ou nos músculos, ou ter sangue na saliva, vômito, urina ou fezes.

Baixo nível de plaquetas pode ser um efeito colateral de alguns cânceres, da quimioterapia, radioterapia, determinados problemas de saúde ou medicações. Se o seu nível de plaquetas estiver baixo, existem coisas que você pode fazer para se proteger para não ter hemorragia grave:

- Evite fazer coisas que possam provocar lesões ou quedas.
- Use barbeador elétrico (e não uma lâmina) para se barbear.
- Pergunte sobre laxantes para ajudar a evitar prisão de ventre.
- Use uma escova de dente macia. Pergunte à equipe de tratamento de câncer se você pode usar fio dental.
- Não insira nada no reto, como supositórios, enemas ou termômetros.
- Evite tomar medicamentos que afinem o sangue a não ser que o médico diga que você precisa tomar. Estes incluem anticoagulantes receitados pelo médico, bem como aspirina e AINEs (anti-inflamatórios não esteroides), como ibuprofeno e naproxeno.

- Se tiver algum sangramento, sente-se e coloque pressão no local por vários minutos.
- Se as suas plaquetas estiverem muito baixas e você cair e bater a cabeça, procure assistência médica para garantir que não está tendo hemorragia no cérebro.

Dependendo do baixo nível de plaquetas e se você estiver com problemas de sangramento, a equipe de tratamento do câncer poderá sugerir que você faça uma transfusão de plaquetas ou de sangue.

Quando procurar ajuda se seu nível de plaquetas estiver baixo:

- Sensação de confusão ou piora
- Vômito de cor marrom-escuro ou vermelho-vivo
- Fezes de cor vermelho, vermelho-escuro ou preto
- Sangramento que não para
- Sensação de tontura ou vertigem, ou queda
- Não conseguir sair da cama por mais de 24 horas



Converse com a sua equipe de tratamento de câncer

Nem todos os tipos de câncer ou de tratamentos oncológicos reduzem a contagem geral das células do sangue. Alguns reduzem a contagem de apenas um tipo de células sanguíneas. Outros podem causar a diminuição de mais de um tipo de células sanguíneas.

Pergunte à equipe de tratamento de câncer:

- Quais seriam resultados de exames laboratoriais indicativos e onde posso encontrá-los.
- Quando devo esperar que as contagens sanguíneas estejam baixas e por quanto tempo.
- O que um resultado normal ou anormal significa para mim.



Para informações e respostas sobre o câncer, acesse o site da American Cancer Society [cancer.org](https://www.cancer.org) ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.

