

O que fazer em caso de baixa contagem de glóbulos vermelhos

Anemia é quando você não tem glóbulos vermelhos suficientes no corpo. Essas células transportam oxigênio por todo o corpo. Se você tiver níveis baixos de glóbulos vermelhos, poderá se sentir muito cansado e ter dificuldade para realizar suas atividades habituais.



O que causa a anemia?

Muitos fatores podem causar baixa contagem de glóbulos vermelhos. Entre eles estão:

- Cânceres que afetam a medula óssea, como leucemia e linfoma
- Perda de sangue devido a lesões ou outros problemas
- Tratamento do câncer, como radioterapia ou quimioterapia
- Distúrbios que afetam a medula óssea
- Tumores hemorrágicos
- Problemas nutricionais, como baixos níveis de ferro, vitamina B12 ou folato
- Medicamentos, como anti-inflamatórios não esteroides (AINEs), aspirina, esteróides e antibióticos



Quais são os sinais e sintomas da anemia?

Alguns sinais e sintomas comuns de baixa contagem de glóbulos vermelhos são:

- Cansaço extremo (fadiga)
- Batimento cardíaco acelerado
- Falta de ar
- Sensação de tontura, especialmente ao ficar em pé
- Pele e gengivas pálidas



Como é tratada a anemia?

O tratamento para baixas contagens de glóbulos vermelhos depende da causa. Os tratamentos mais comuns são:

- Transfusão de glóbulos vermelhos
- Terapia com suplementos de ferro
- Medicamentos que ajudam o corpo a produzir mais glóbulos vermelhos
- Suplementos de vitamina B12 ou ácido fólico

Se a quimioterapia ou outro tratamento estiver causando anemia, sua equipe de tratamento do câncer pode reduzir a dose. Ou eles podem alterar ou interromper o tratamento para dar ao seu corpo uma chance de se recuperar.



O que você pode fazer para ajudar a controlar a anemia?

Se você não tem glóbulos vermelhos suficientes, há algumas coisas que você pode fazer para ajudar a controlar a condição.

- Equilibre atividade e descanso. Não exagere.
- Beba bastante água, a menos que sua equipe de tratamento do câncer lhe diga para limitar a ingestão de líquidos.
- Coma alimentos ricos em proteínas e ferro, como:
 - Carne vermelha, peixes gordos, frango e peru
 - Verduras de folhas escuras, como espinafre e couve
 - Feijão, lentilha e tofu
 - Frutas secas, como passas e pêssegos
 - Cereais fortificados e massas ou arroz enriquecidos



Quando conversar com sua equipe de tratamento do câncer

Converse com sua equipe de tratamento do câncer se você:

- Tiver vômito marrom escuro ou vermelho vivo
- Tiver fezes vermelhas ou pretas
- Sentir tonturas, vertigens ou tiver caído
- Tiver batimentos cardíacos acelerados
- Não conseguir sair da cama por mais de 24 horas



Quando ligar para o 911 ou ir ao pronto-socorro

Ligue para o 911 ou vá ao pronto-socorro se você tiver:

- Sangramento que não para
- Confusão nova ou agravada
- Falta de ar, mesmo em repouso
- Dor no peito ou batimentos cardíacos irregulares



Para obter mais informações e apoio, visite o site da American Cancer Society em cancer.org/portuguese ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.