

Что делать при уменьшении количества эритроцитов (анемии)

Анемия — это когда в вашем организме недостаточно эритроцитов («красных кровяных телец»). Эти клетки разносят кислород по организму. Если у вас низкий уровень эритроцитов в крови, вы можете чувствовать сильную усталость и испытывать трудности при выполнении обычных действий.



Что вызывает анемию?

Уменьшение количества эритроцитов могут вызвать многие факторы. К ним относятся:

- типы рака, затрагивающие костный мозг, такие как лейкемия (лейкоз) и лимфома
- кровопотеря вследствие травмы и других проблем
- лечение рака, такое как лучевая терапия или химиотерапия
- нарушения, затрагивающие костный мозг
- кровоточащие опухоли
- проблемы с питанием, такие как низкий уровень железа, витамина B12 или фолатов
- лекарственные препараты, такие как нестероидные противовоспалительные препараты, аспирин, стероиды и антибиотики



Каковы признаки и симптомы анемии?

Некоторыми типичными признаками и симптомами уменьшения количества эритроцитов являются:

- крайняя усталость (утомляемость)
- учащённое сердцебиение
- одышка
- чувство головокружения, особенно в положении «стоя»
- бледная кожа и дёсны



Как лечат анемию?

Лечение уменьшения количества эритроцитов зависит от причины. Наиболее частыми средствами лечения являются:

- переливание эритроцитов
- терапия препаратами железа
- лекарственные препараты, помогающие организму производить больше эритроцитов
- добавки с витамином B12 или фолиевой кислотой

Если анемию вызывают химиотерапия или другое лечение, ваша команда онкологической помощи может снизить дозу. Они могут также изменить или прекратить терапию, чтобы дать вашему организму возможность восстановиться.



Что вы можете делать, чтобы помочь справиться с анемией?

Если у вас недостаточно эритроцитов, есть вещи, которые вы можете делать, чтобы помочь справиться с этим состоянием.

- Сбалансируйте активность и отдых. Но не переусердствуйте с этим!
- Пейте много воды (если только ваша команда онкологической помощи не скажет вам ограничить потребление жидкости).
- Ешьте продукты с высоким содержанием белка и железа, такие как:
 - красное мясо, жирная рыба, курица и индейка
 - тёмная листовая зелень, например шпинат и листовая капуста
 - фасоль, чечевица и тофу
 - сухофрукты, такие как изюм и персики
 - обогащённые злаковые продукты и обогащённые макаронные изделия или рис



Когда обращаться к своей команде онкологической помощи

Поговорите со своей командой онкологической помощи, если у вас:

- тёмно-коричневая или ярко-красная рвота
- красный или чёрный кал
- головокружение, предобморочное состояние или падение
- учащённое сердцебиение
- уже больше 24 часов нет сил встать с кровати



Когда звонить в службу «911» или обращаться в отделение неотложной помощи

Звоните «911» или обращайтесь в отделение неотложной помощи, если у вас:

- кровотечение, которое не останавливается
- новая или усугубившаяся спутанность сознания
- одышка даже в состоянии покоя
- боли в груди или нерегулярные сердечные сокращения



Для получения дополнительной информации и поддержки посетите веб-сайт American Cancer Society по адресу cancer.org/russian или позвоните нам по телефону **1-800-227-2345**. Мы здесь, когда нужны вам!