American Cancer Society
Every cancer. Every life.®

Ano ang Gagawin para sa Mababang Bilang ng Red Blood Cell

Ang **anemia** ay kapag wala kang sapat na red blood cell sa iyong katawan. Ang mga selulang ito ay nagdadala ng oxygen sa buong katawan mo. Kung mababa ang bilang ng iyong mga red blood cell, maaari kang makaramdam ng pagod at mahirapang gawin ang iyong mga karaniwang aktibidad.

Ano ang nagdudulot ng anemia?

Maraming bagay ang maaaring magdulot ng mababang bilang ng red blood cell. Kabilang sa mga ito ang:

- Mga cancer na nakakaapekto sa bone marrow, tulad ng leukemia at lymphoma
- Pagkawala ng dugo mula sa pinsala o iba pang mga problema
- Paggamot sa cancer, tulad ng radiation therapy o chemotherapy
- Mga sakit na nakakaapekto sa bone marrow
- Mga dumudugong tumor
- Mga problema sa nutrisyon, tulad ng mababang antas ng iron, vitamin B12, o folate
- Mga gamot, tulad ng mga nonsteroidal anti-inflammatory drug (mga NSAID), aspirin, steroid, at antibiotic

Ano ang mga palatandaan at sintomas ng anemia?

Ang ilang karaniwang palatandaan at sintomas ng mababang bilang ng red blood cell ay:

- Labis na pagkahapo (pagkapagod)
- Mabilis na pagtibok ng puso
- Pangangapos ng hininga
- Pagkahilo, lalo na kapag nakatayo
- Namumutlang balat at gilagid

Paano ginagamot ang anemia?

Ang paggamot sa mababang bilang ng red blood cell ay nakadepende sa sanhi. Ang mga pinakakaraniwang paggamot ay:

- Transfusion ng red blood cell
- Therapy ng supplement na iron
- Mga gamot na nakakatulong sa katawan na gumawa ng mas marami pang red blood cell
- Mga supplement na vitamin B12 o folic acid

Kung chemotherapy o iba pang paggamot ang nagdudulot ng anemia, maaaring babaan ng iyong cancer care team ang dosis. O maaari nilang baguhin o ihinto ang paggamot upang mabigyan ang iyong katawan ng pagkakataong makabawi.

Ano ang maaari mong gawin upang makatulong sa pamamahala ng anemia?

Kung wala kang sapat na red blood cell, may mga bagay kang magagawa upang matulungang mapamahalaan ang kondisyon.

- Balansehin ang aktibidad at pahinga. Huwag lumabis.
- Uminom ng maraming tubig maliban kung binilinan ka ng iyong cancer care team na limitahan ang iyong fluids.
- Kumain ng mga pagkaing mayaman sa protina at iron, tulad ng:
  - Pulang karne, matabang isda, manok, at turkey
  - Berdeng-berde at madadahong gulay tulad ng spinach at kale
  - Beans, lentil, at tokwa
  - Mga pinatuyong prutas, tulad ng mga raisin at peach
  - Mga pinatibay na cereal at pinasustansyang pasta o kanin

Kailan kakausapin ang iyong cancer care team

Kausapin ang iyong cancer care team kung ikaw ay:

- Nagsusuka ng madilim na brown o matingkad na pula
- Dumudumi ng pula o itim
- Nahihilo, parang mahihimatay, o natumba
- Mabilis na pagtibok ng puso
- Hindi makabangon sa higaan ng mahigit 24 na oras

Kailan tatawag sa 911 o pupunta sa ER

Tawagan ang 911 o pumunta sa ER kung ikaw ay mayroong

- Pagdurugo na hindi tumitigil
- Panibago o lumalang pagkalito
- Pangangapos ng hininga, kahit kapag nagpapahinga
- Pananakit ng dibdib o hindi regular na pagtibok ng puso

Para sa higit pang impormasyon at suporta, bisitahin ang website ng American Cancer Society sa **cancer.org/tagalog** o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.

©2026, American Cancer Society, Inc.
No. 0872.11 Rev. 4/26

BBB. ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity