

Що робити при низькому вмісті формених елементів крові

What to Do for Low Blood Counts - Ukrainian

Деякі види раку і засоби його лікування можуть призводити до зниження рівня одного або декількох типів клітин крові. Низький рівень білих кров'яних тілець, червоних кров'яних тілець і тромбоцитів може спричинити такі проблеми, як інфекція, підвищена втомлюваність або кровотеча. Але існують заходи, яких можна вжити, щоб захистити себе, якщо у вас низький вміст формених елементів крові.



Низький рівень білих кров'яних тілець (нейтропенія)

Нейтропенія - це патологічний стан, за якого в імунній системі спостерігається низька кількість білих кров'яних тілець (нейтрофілів). Нейтрофіли допомагають захищати нас від мікробів і від захворювання. У разі захворювання або травми вони допомагають організму боротися з інфекцією або пошкодженням.

Низький рівень білих кров'яних тілець є побічним ефектом деяких методів лікування раку, особливо хіміотерапії. Якщо у вас недостатньо білих кров'яних тілець, існує низка заходів, які ви можете вжити, щоб захистити себе.

- Часто мийте руки. Якщо немає чистої проточної води, користуйтеся дезінфікуючими засобами або вологими серветками для рук.
- Уникайте великих натовпів та хворих людей. При виході на вулицю одягайте маску.
- Не діліться зубними щітками, виделками, ложками, чашками або соломинками.
- Не їжте сирі або непастеризовані продукти, такі як молоко, сир, йогурт, фруктові та овочеві соки.
- Запитайте свою команду онкологічної допомоги, які щеплення вам треба зробити і коли.

Залежно від рівня білих кров'яних тілець ваша команда онкологічної допомоги може запропонувати ліки для профілактики інфекцій або для допомоги організму у виробленні нових білих кров'яних тілець.

Коли звертатися за допомогою, якщо у вас низький рівень білих кров'яних тілець:

- Температура вище 38 °C
- Озноб чи пітливість
- Сплутаність свідомості, що виникла або посилюється
- Біль у грудях
- Утруднене дихання, навіть у стані спокою
- Нездатність встати з ліжка понад 24 години



Низький рівень червоних кров'яних тілець (анемія)

Анемія - це патологічний стан, за якого спостерігається низька кількість червоних кров'яних тілець. Червоні кров'яні тільця містять білок гемоглобін, який переносить кисень по всьому організму. Низький рівень червоних кров'яних тілець може спричинити втому, задишку, блідість або навіть запаморочення.

Низький рівень червоних кров'яних тілець є ще одним побічним ефектом деяких методів лікування раку, особливо хіміотерапії. Деякі види раку також можуть спричинити анемію. Якщо у вас низький рівень червоних кров'яних тілець, існує низка заходів, які ви можете вжити, щоб захистити себе.

- Збалансуйте активність і відпочинок. Не переборщіть!
- Їжте продукти з високим вмістом білка та заліза, такі як риба, м'ясо, яйця, збагачені злаки, сухофрукти, горіхи, бобові, тофу та темні листові овочі.

Залежно від ваших симптомів і причини низького рівня червоних кров'яних тілець ваша команда онкологічної допомоги може запропонувати переливання крові або інші ліки.

Коли звертатися за допомогою, якщо у вас низький рівень червоних кров'яних тілець:

- Сплутаність свідомості, що виникла або посилюється
- Темно-коричнева або яскраво-червона блювота
- Яскраво-червоний, темно-червоний або чорний стул
- Кровотеча, що не зупиняється
- Запаморочення, переднепритомний стан або падіння
- Біль у грудях
- Утруднене дихання, навіть у стані спокою
- Нездатність встати з ліжка понад 24 години



Низький рівень тромбоцитів (тромбоцитопенія)

Тромбоцитопенія - це патологічний стан, за якого в крові міститься низька кількість тромбоцитів. Тромбоцити - це

тип клітин крові, які допомагають крові згортатися і зупиняють кровотечу під час травми. При низькому рівні тромбоцитів можуть легко з'являтися синці або виникати кровотечі. Крім того, у вас можуть боліти суглоби або м'язи, а в слині, блювоті, сечі або калі може з'явитися кров.

Низький рівень тромбоцитів може бути побічним ефектом деяких видів раку, хіміотерапії, променевої терапії, певних проблем зі здоров'ям або певних препаратів. Якщо у вас низький рівень тромбоцитів, існує низка заходів, які ви можете вжити для захисту від важких кровотеч.

- Уникайте дій, які можуть призвести до травм або падінь.
- Для гоління користуйтеся електричною бритвою (а не лезом).
- Користуйтеся м'якою зубною щіткою. Запитайте свою команду онкологічної допомоги, чи можна користуватися зубною ниткою.
- Запитайте про послаблююче, щоб запобігти закрепам.
- Не вводьте нічого в пряму кишку, як-от супозиторії, клізми чи термометри.
- Уникайте препаратів, що розріджують кров, за винятком випадку, коли ваша команда онкологічної допомоги скаже, що вам необхідно їх приймати. До них належать рецептурні препарати для розрідження крові, а також аспірин і НПЗП (нестероїдні протизапальні препарати), такі як ібупрофен і напроксен.
- Якщо у вас відкрилася кровотеча, сядьте, натисніть на задіяне місце і потримайте під тиском кілька хвилин.

- Якщо у вас низький рівень тромбоцитів і ви впали і вдарилися головою, зверніться по медичну допомогу, щоб переконатися, що у вас немає крововиливу в мозок.

Залежно від того, наскільки у вас низький рівень тромбоцитів і чи є у вас проблеми з кровотечею, ваша команда онкологічної допомоги може запропонувати переливання тромбоцитів або крові.

Коли звертатися за допомогою, якщо у вас низький рівень тромбоцитів:

- Сплутаність свідомості, що виникла або посилюється
- Темно-коричнева або яскраво-червона блювота
- Червоний або чорний стул
- Кровотеча, що не зупиняється
- Запаморочення, переднепритомний стан або падіння
- Нездатність встати з ліжка понад 24 години



Поговоріть зі своєю командою онкологічної допомоги.

Не при всіх видах раку або методах лікування раку буває низький вміст формених елементів крові. Деякі з них можуть спричинити зниження тільки одного з формених елементів крові. Інші можуть призвести до зниження кількох типів формених елементів.

Запитайте у своєї команди онкологічної допомоги:

- На які результати лабораторних аналізів слід звертати увагу і де їх знайти?
- Коли очікувати зниження вмісту формених елементів крові та на який термін?
- Що означає для вас нормальний або ненормальний результат



Щоб отримати інформацію та відповіді про рак, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства за адресою **cancer.org** або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми до ваших послуг, коли ми вам потрібні!