

Що робити у разі зменшення кількості еритроцитів (анемії)

Анемія — це коли у вашому організмі недостатньо еритроцитів («червоних кров'яних тілець»). Ці клітини разносять кисень по організму. Якщо у вас низький рівень еритроцитів у крові, ви можете відчувати сильну втому та зазнавати труднощів під час виконання звичайних дій.



Що є причиною анемії?

Зменшення кількості еритроцитів можуть спричинити багато чинників. Серед них є такі:

- ті типи раку, що зачіпають кістковий мозок, такі як лейкомія (лейкоз) і лімфома
- крововтрата внаслідок травми й інших проблем
- лікування раку, таке як променева терапія чи хіміотерапія
- порушення, які зачіпають кістковий мозок
- пухлини, що кровоточать
- проблеми з харчуванням, такі як низький рівень заліза, вітаміну B12 або фолатів
- лікарські препарати, такі як нестероїдні протизапальні препарати, аспірин, стероїди та антибіотики



Які ознаки та симптоми анемії?

Деякими типовими ознаками та симптомами зменшення кількості еритроцитів є:

- крайня втома (втомлюваність)
- прискорене серцебиття
- утруднене дихання
- відчуття запаморочення, особливо в положенні «стоячи»
- бліда шкіра та ясна



Як лікують анемію?

Лікування зменшення кількості еритроцитів залежить від причини. Найчастішими засобами лікування є:

- переливання еритроцитів
- терапія препаратами заліза
- лікарські препарати, що допомагають організму виробляти більше еритроцитів
- добавки з вітаміном B12 або фолієвою кислотою

Якщо анемію викликає хіміотерапія чи інше лікування, ваша команда онкологічної допомоги може знизити дозу. Вони можуть також змінити або припинити терапію, щоб дати вашому організму можливість відновитися.



Що ви можете робити, щоб допомогти впоратися з анемією?

Якщо у вас недостатньо еритроцитів, є речі, які ви можете робити, щоб допомогти впоратися з цим станом.

- Збалансуйте активність і відпочинок. Але не перестарайтеся з цим!
- Пийте багато води (якщо тільки ваша команда онкологічної допомоги не скаже вам обмежити споживання рідини).
- Їжте продукти з високим вмістом білка й заліза, такі як:
 - червоне м'ясо, жирна риба, курка й індичка
 - темна листова зелень, наприклад шпинат і листова капуста
 - квасоля, сочевиця і тофу
 - сухофрукти, такі як родзинки й персики
 - збагачені злакові продукти та збагачені макаронні вироби або рис



Коли звертатися до своєї команди онкологічної допомоги

Поговоріть зі своєю командою онкологічної допомоги, якщо у вас:

- темно-коричнева або яскраво-червона блювота
- червоний або чорний кал
- запаморочення, переднепритомний стан або падіння
- прискорене серцебиття
- уже понад 24 години немає сил встати з ліжка



Коли дзвонити до служби «911» або звертатися до відділення невідкладної допомоги

Телефонуйте «911» або звертайтеся до відділення невідкладної допомоги, якщо у вас:

- кровотеча, яка не зупиняється
- нова або посилена сплутаність свідомості
- утруднене дихання, навіть у стані спокою
- болі в грудях або нерегулярні серцеві скорочення



Для отримання додаткової інформації та підтримки відвідайте / веб-сайт American Cancer Society за адресою cancer.org/ukrainian або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми тут, коли ми вам потрібні!