

Những việc cần làm khi lượng tế bào hồng cầu thấp

Thiếu máu là khi quý vị không có đủ tế bào hồng cầu trong cơ thể. Những tế bào này chuyên chở oxy đi khắp cơ thể. Nếu quý vị có mức tế bào hồng cầu thấp thì quý vị có thể cảm thấy rất mệt mỏi và gặp khó khăn khi thực hiện các hoạt động thường ngày.



Điều gì gây ra tình trạng thiếu máu?

Có nhiều nguyên nhân có thể khiến cho lượng tế bào hồng cầu thấp. Chúng bao gồm:

- Các bệnh ung thư mà ảnh hưởng đến tủy xương, chẳng hạn như bệnh bạch cầu và u lympho
- Bị mất máu do chấn thương hoặc các vấn đề khác
- Phương pháp điều trị ung thư, chẳng hạn như xạ trị hoặc hóa trị
- Các rối loạn ảnh hưởng đến tủy xương
- Các khối u bị chảy máu
- Các vấn đề về dinh dưỡng, chẳng hạn như thiếu sắt, vitamin B12 hoặc folate
- Các loại thuốc, chẳng hạn như thuốc chống viêm không chứa steroid (NSAID), aspirin, steroid và kháng sinh



Các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh thiếu máu là gì?

Một số dấu hiệu và triệu chứng phổ biến của tình trạng lượng tế bào hồng cầu thấp là:

- Vô cùng mệt mỏi (kiệt sức)
- Tim đập nhanh
- Hụt hơi
- Cảm thấy choáng váng, đặc biệt là khi đứng
- Da và nướu nhợt nhạt



Làm cách nào để điều trị bệnh thiếu máu?

Việc điều trị tình trạng lượng tế bào hồng cầu thấp phụ thuộc vào nguyên nhân. Các phương pháp điều trị phổ biến nhất là:

- Truyền tế bào hồng cầu
- Liệu pháp bổ sung chất sắt
- Các loại thuốc giúp cơ thể tạo ra nhiều tế bào hồng cầu hơn
- Thực phẩm chức năng bổ sung vitamin B12 hoặc axit folic

Nếu hóa trị hoặc phương pháp điều trị khác gây ra tình trạng thiếu máu thì nhóm chăm sóc ung thư của quý vị có thể giảm liều. Hoặc họ có thể thay đổi hay ngừng việc điều trị để cơ thể quý vị có cơ hội phục hồi.



Quý vị có thể làm gì để giúp kiểm soát bệnh thiếu máu?

Nếu cơ thể quý vị không có đủ tế bào hồng cầu thì có những việc quý vị có thể làm để giúp kiểm soát tình trạng này.

- Cân bằng giữa hoạt động và nghỉ ngơi. Không làm gì quá sức.
- Uống nhiều nước, trừ khi nhóm chăm sóc ung thư yêu cầu quý vị hạn chế dùng chất lỏng.
- Ăn thực phẩm có hàm lượng protein và sắt cao, chẳng hạn như:
 - Thịt đỏ, cá béo, thịt gà và gà tây
 - Rau nhiều lá và có màu xanh đậm như rau bina và cải xoăn
 - Đậu hạt, đậu lăng và đậu phụ
 - Trái cây khô, chẳng hạn như nho khô và đào
 - Ngũ cốc tăng cường dinh dưỡng và mì Ý hay gạo bổ sung dưỡng chất



Thời điểm cần trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị

Hãy trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư nếu quý vị:

- Bị ói mửa và chất nôn có màu nâu sẫm hoặc đỏ tươi
- Đại tiện ra phân có màu đỏ hoặc đen
- Bị chóng mặt, choáng váng hoặc ngã
- Thấy tim đập nhanh
- Không thể ra khỏi giường trong hơn 24 tiếng



Thời điểm cần gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu

Gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu (ER) nếu quý vị thấy:

- Bị chảy máu không ngừng
- Tình trạng lẫn lộn mới xuất hiện hoặc tệ hơn
- Hụt hơi ngay cả khi nghỉ ngơi
- Đau ngực hoặc nhịp tim không đều



Để biết thêm thông tin và sự hỗ trợ, hãy truy cập trang web của American Cancer Society tại cancer.org/vietnamese hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.

