

如何应对 红细胞计数低

贫血是指人体内红细胞数量不足。红细胞负责将氧气输送到全身各处。若红细胞水平过低，您可能会感到极度疲倦，难以完成日常活动。



贫血的成因

多种因素可能导致红细胞计数偏低，包括：

- 影响骨髓的癌症，如白血病和淋巴瘤
- 外伤或其他问题导致的失血
- 癌症治疗（如放疗或化疗）
- 影响骨髓的疾病
- 出血性肿瘤
- 营养问题，如铁、维生素 B12 或叶酸水平低下
- 药物，如非甾体抗炎药（NSAID）、阿司匹林、类固醇和抗生素



贫血有哪些症状和体征？

红细胞计数偏低的常见体征和症状包括：

- 极度疲倦（乏力）
- 心跳过速
- 呼吸急促
- 头晕目眩（尤其站立时）
- 皮肤和牙龈苍白



如何治疗贫血？

红细胞计数偏低的治疗取决于具体病因。最常见的治疗方式包括：

- 红细胞输注
- 铁剂补充疗法
- 促进生成红细胞的药物
- 维生素 B12 或叶酸补充剂

若化疗或其他治疗引发贫血，您的癌症治疗团队可能会降低您服用的剂量，或调整/暂停治疗方案以便让身体有恢复的时间。



如何应对贫血症？

若红细胞数量不足，可采取以下措施控制病情：

- 活动与休息的良好平衡。避免过度劳累。
- 除非癌症治疗团队要求限制液体摄入量，否则请多喝水。
- 食用富含蛋白质和铁质的食物，例如：
 - 红肉、高脂鱼类、鸡肉和火鸡肉
 - 深色叶菜类（如菠菜、羽衣甘蓝）
 - 豆类、扁豆和豆腐
 - 干果类，如葡萄干和蜜桃
 - 强化谷物及营养强化面食或米饭



何时应与您的癌症治疗团队沟通

若出现以下情况, 请咨询癌症治疗团队:

- 呕吐物呈深褐色或鲜红色
- 红色或黑色粪便
- 头晕、眩晕或摔倒
- 心跳过速
- 超过 24 小时无法下床



何时应拨打 911 或前往急诊室

出现以下情况请立即拨打 911 或前往急诊室:

- 出血不止
- 新发或加重的意识模糊现象
- 静息状态下呼吸困难
- 胸痛或心律不齐



要了解更多信息并获得支持, 请访问美国癌症协会网站 cancer.org/chinese 或致电 **1-800-227-2345**。我们随时为您提供帮助。

