

(Ukrainian: Anemia)

Анемія: що робити при низьких показниках еритроцитів

Еритроцити транспортують кислород по всіх частинах вашого організма. Анемія переважно являє собою тимчасове явище яке викликається хіміотерапією і/або опромінюванням. Серед інших причин анемії можуть бути втрата крові, ураження кісткового мозку пухлиною, хронічні захворювання і гемолітичний стан. В ході Вашого лікування показник еритроцитів може швидко падати. Анемія настає, коли гемоглобін і гематокритне число опускаються нижче вказаного рівня. В результаті Ви можете почуватися фізично і емоційно ослаблені. Інші симптоми анемії – надзвичайна слабкість, біль голови, блідість і порушення сна.

Негайно зв'яжіться з лікарем, якщо Ви відчуваєте:

- *Труднощі у диханні*
- *Швидке серцебиття*
- *Біль у грудях*
- *Запаморочення голови*
- *Неспроможність зосереджуватися або дезорієнтацію*

Що треба робити:

- Вирішіть, яка діяльність для Вас найважливіша. Економте енергію для неї.
- Знайдіть оптимальне відношення активності і відпочинку.
- Достатно відпочивайте. Більше спіть уночі. Раз в день знайдіть час для денного сну.
- Кожного дня робіть фізичні справи – наприклад, ходіть.
- Пийте достатню кількість рідини, особливо води.
- Старайтеся їсти. Купуйте готову їжу. Залишки заморозуйте.
- Повільно піднімайтесь з лежачого положення. Повільно вставайте.
- Не відмовляйте Вашим друзям або родичам, якщо вони хочуть Вам допомогти робити покупки, при домашній роботі, доглядати дітей або готувати їжу.
- Повідомляйте УСІХ Ваших лікарів, якщо у Вас низький рівень еритроцитів.

Ви можете одержати додаткові рекомендації про те як боротися з втомою з брошури “Managing Fatigue During the Cancer Experience” («Як справитися з втомою при боротьбі з раком»), виданій онкологічною службою «Інова».

Revised 2004/Life With CancerÆÆ