

Que faire en cas de faibles taux sanguins

What to Do for Low Blood Counts - French

Certains cancers et leurs traitements peuvent entraîner une chute du taux d'un ou plusieurs types de cellules sanguines. De faibles taux de globules blancs, de globules rouges ou de plaquettes peuvent causer des problèmes comme les infections, la fatigue ou les saignements. Mais vous pouvez faire certaines choses pour vous protéger en cas de faibles taux sanguins.



Faible taux de globules blancs (neutropénie)

La neutropénie correspond à un faible taux de neutrophiles, des globules blancs du système immunitaire. Les neutrophiles contribuent à la protection contre les germes et les maladies. Quand une personne est malade ou blessée, les neutrophiles aident l'organisme à lutter contre l'infection ou la lésion.

Un faible taux de globules blancs est un effet secondaire de certains traitements contre le cancer, la chimiothérapie en particulier. Si vous n'avez pas suffisamment de globules blancs, voici comment vous protéger :

- Lavez-vous régulièrement les mains. Si vous n'avez pas d'eau courante propre, utilisez un gel hydroalcoolique pour les mains ou des lingettes désinfectantes.
- Évitez les grandes foules et les personnes malades. Portez un masque si vous sortez.
- Ne partagez pas les brosses à dents, les fourchettes, les cuillères, les verres, les tasses ou les pailles.
- Ne mangez pas d'aliments crus ou non pasteurisés (lait, fromage, yaourt, jus de fruits et de légumes).
- Demandez votre équipe de soins du cancer quels vaccins vous devez recevoir et à quel moment.

Selon le taux de globules blancs, votre équipe de soins du cancer peut suggérer des médicaments pour prévenir les infections ou stimuler la production de nouveaux globules blancs par votre organisme.

Quand recourir à une assistance médicale en cas de faible taux de globules blancs :

- si votre température dépasse 38 °C (100,4 °F) ;
- si vous avez des frissons ou que vous transpirez ;
- en cas de confusion (nouvelle ou aggravation) ;
- si vous souffrez de douleurs thoraciques ;
- si vous avez du mal à respirer même au repos ;
- si vous ne pouvez pas vous lever pendant plus de 24 heures.

Faible taux de globules rouges (anémie)



L'anémie correspond à un faible taux de globules rouges.

Ces cellules contiennent une protéine appelée hémoglobine qui transporte l'oxygène partout dans l'organisme. Un

faible taux de globules rouges peut causer de la fatigue, un essoufflement, une pâleur ou même des vertiges.

Un faible taux de globules rouges est un autre effet secondaire de certains traitements contre le cancer, la chimiothérapie en particulier. Certains types de cancers entraînent également une anémie. Si vous n'avez pas suffisamment de globules rouges, voici comment vous protéger :

- alternez l'activité et le repos – ménagez-vous ;
- consommez des aliments riches en protéines et en fer, comme le poisson, la viande, les œufs, les céréales enrichies, les fruits secs, les noix, les haricots secs, le tofu et les légumes à feuilles vert foncé.

Selon vos symptômes et la cause du faible taux de globules rouges, votre équipe de soins du cancer peut suggérer une transfusion sanguine ou des médicaments.

Quand recourir à une assistance médicale en cas de faible taux de globules rouges :

- en cas de confusion (nouvelle ou aggravation) ;
- en cas de vomissement marron foncé ou rouge vif ;
- en cas de selles rouge vif, rouge foncé ou noires ;
- en cas de saignement continu ;
- en cas de vertige, d'étourdissement ou de chute ;
- si vous souffrez de douleurs thoraciques ;
- si vous avez du mal à respirer même au repos ;
- si vous ne pouvez pas vous lever pendant plus de 24 heures.



Faible taux plaquettaire (thrombocytopénie)

La **thrombocytopénie** correspond à un faible taux de plaquettes dans le sang. Une plaquette est un type de cellule sanguine qui contribue à la formation de caillots de sang et arrête les saignements en cas de blessure. Si votre taux plaquettaire est faible, vous pouvez avoir facilement des bleus ou des saignements. Vous pouvez aussi avoir des douleurs articulaires ou musculaires, ou avoir du sang dans le crachat, les vomissements, l'urine ou les selles.

Un faible taux plaquettaire peut être un effet secondaire de certains cancers, de la chimiothérapie ou d'autres médicaments, de la radiothérapie, ou de certains troubles de la santé. Si vous n'avez pas suffisamment de plaquettes, voici comment vous protéger contre un saignement grave :

- évitez les activités qui peuvent entraîner des blessures ou des chutes ;
- utilisez un rasoir électrique (plutôt que manuel) pour vous raser ;
- utilisez une brosse à dents souple – demandez à votre équipe de soins du cancer si vous pouvez utiliser de la soie dentaire ;
- demandez si vous pouvez utiliser un laxatif ramollissant les selles pour prévenir la constipation ;
- ne placez rien dans votre rectum, notamment les suppositoires, lavements ou thermomètres ;
- évitez les médicaments qui fluidifient le sang, sauf si votre équipe de soins du cancer vous dit que vous devez en prendre – cela inclut les anticoagulants sur ordonnance, ainsi que l'aspirine et les AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens) tels que l'ibuprofène et le naproxène ;
- si vous saignez, appliquez une pression sur la zone pendant plusieurs minutes ;

- si vous tombez et heurtez votre tête et que votre taux plaquettaire est très faible, obtenez des soins médicaux pour vous assurer qu'il n'y a pas d'hémorragie dans le cerveau.

Selon le taux plaquettaire et la présence de saignements, votre équipe de soins du cancer peut suggérer une transfusion sanguine ou de plaquettes.

Quand recourir à une assistance médicale en cas de faible taux plaquettaire :

- en cas de confusion (nouvelle ou aggravation) ;
- en cas de vomissement marron foncé ou rouge vif ;
- en cas de selles rouges ou noires ;
- en cas de saignement continu ;
- en cas de vertige, d'étourdissement ou de chute ;
- si vous ne pouvez pas vous lever pendant plus de 24 heures.



Parlez à votre équipe de soins du cancer.

Tous les cancers ou leurs traitements ne provoquent pas nécessairement de faibles taux sanguins. Certains peuvent abaisser seulement un type de cellule sanguine, d'autres plusieurs.

Demandez à votre équipe de soins :

- quels résultats d'analyses de laboratoire vous recevrez, et où les trouver ;
- quand les taux sanguins sont susceptibles d'être faibles, et pour combien de temps ;
- ce que signifie un résultat normal ou anormal pour vous.



Pour en savoir plus sur le cancer et pour obtenir des réponses à vos questions, consultez le site de l'American Cancer Society : **cancer.org** ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.

