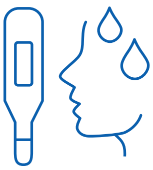
कम रक्त गणना
के लिए क्या करें?

What to Do for Low Blood Counts - Hindi

कुछ कैंसरों और कैंसर के उपचारों के कारण एक या अधिक प्रकार की रक्त कोशिकाओं के स्तर कम हो सकते हैं। कम श्वेत रक्त कोशिकाओं, लाल रक्त कोशिकाओं, और प्लेटलेट्स के कारण संक्रमण, थकान या रक्तस्राव जैसी समस्याएं हो सकती हैं। लेकिन यदि आपका रक्त स्तर कम है तो आप अपनी सुरक्षा के लिए कुछ काम कर सकते हैं।



कम श्वेत रक्त कोशिकाएं (न्यूट्रोपेनिया)

न्यूट्रोपेनिया एक ऐसी स्थिति है जहां प्रतिरक्षा प्रणाली में श्वेत रक्त कोशिकाओं (न्यूट्रोफिल) की संख्या कम हो जाती है। न्यूट्रोफिल्स कीटाणुओं के विरुद्ध और बीमार होने से बचाने में हमारी मदद करते हैं। जब हम बीमार या घायल हो जाते हैं, तो वे शरीर को संक्रमण या क्षति से लड़ने में सहायता करते हैं।

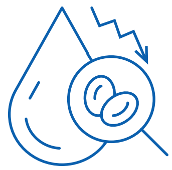
श्वेत रक्त कोशिका का कम होना कुछ कैंसर उपचारों, विशेषकर कीमो का एक दुष्प्रभाव है। यदि आप में पर्याप्त श्वेत रक्त कोशिकाएं नहीं हैं, तो आप अपनी सुरक्षा के लिए निम्नलिखित चीजें कर सकते हैं।

- बार-बार अपने हाथ धोएं। यदि आपके पास साफ़ बहता पानी नहीं है, तो हैंड सैनिटाइज़र या हैंड वाइप्स का इस्तेमाल करें।
- लोगों और बीमार लोगों की बड़ी भीड़ से परहेज़ करें। बाहर जाते समय मास्क पहनें।
- टूथब्रश, कांटे, चम्मच, कप, या स्ट्रॉ साझा न करें।
- कच्चे या अपाश्चुरीकृत खाद्य पदार्थ, जैसे कि दूध, पनीर, दही, और फलों और सब्जियों के रस का सेवन न करें।
- अपनी कैंसर देखभाल टीम से पूछें कि आपको कौन सा टीका और कब लगवाना चाहिए।

आपकी श्वेत रक्त कोशिकाएं कितनी कम हैं, इस आधार पर, आपकी कैंसर देखभाल टीम संक्रमण को रोकने या आपके शरीर की नई श्वेत रक्त कोशिकाएं बनाने में मदद करने के लिए दवाओं का सुझाव दे सकती है।

यदि आपकी श्वेत रक्त कोशिकाएं कम हैं तो कब सहायता लेनी है:

- 100.4 F से अधिक तापमान
- ठंड लगना या पसीना आना
- नई या बदतर उलझन
- छाती में दर्द
- सांस लेने में परेशानी होना, यहाँ तक कि आराम करने पर भी
- 24 घंटों से अधिक समय तक बिस्तर से न उठ पाना



कम लाल रक्त कोशिकाएं (एनीमिया)

एनीमिया एक ऐसी स्थिति है जिस में लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या कम हो जाती है। लाल रक्त कोशिकाओं में हीमोग्लोबिन नामक एक प्रोटीन होता है, जो आपके पूरे शरीर में ऑक्सीजन पहुंचाता है। लाल रक्त कोशिकाओं के कम स्तर के कारण आप थके हुए, सांस लेने में तकलीफ, पीलापन, या यहाँ तक कि चक्कर भी महसूस कर सकते हैं।

लाल रक्त कोशिकाओं का कम होना कुछ कैंसर उपचारों, विशेषकर कीमो का एक और दुष्प्रभाव है। कुछ प्रकार के कैंसरों से एनीमिया भी हो सकता है। यदि आपकी लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या कम है, तो इसे प्रबंधित करने और अपनी सुरक्षा करने के लिए आप कुछ काम कर सकते हैं।

- गतिविधि और आराम को संतुलित करें। इसे ज़्यादा न करें।
- प्रोटीन और आयरन से भरपूर खाद्य पदार्थ खाएं, जैसे मछली, मांस, अंडे, फोर्टिफाइड अनाज, सूखे मेवे, मेवे, बीन्स, टोफू, और गहरे पत्तेदार सब्जियां।

आपके लक्षणों और आपकी कम लाल रक्त कोशिकाओं के कारण के आधार पर, आपकी कैंसर देखभाल टीम रक्त आधान या अन्य दवा का सुझाव दे सकती है।

यदि आपकी लाल रक्त कोशिकाएं कम हैं तो कब सहायता लेनी है:

- नई या बदतर उलझन
- गहरे भूरे या चमकीले लाल रंग की उल्टी आना
- चमकीला लाल, गहरा लाल या काला मल
- रक्तस्राव जो बंद नहीं होता
- चक्कर आना या हल्का सिर दर्द होना, या गिरना महसूस होना
- छाती में दर्द
- सांस लेने में परेशानी होना, यहाँ तक कि आराम करने पर भी
- 24 घंटों से अधिक समय तक बिस्तर से न उठ पाना

कम प्लेटलेट्स (थ्रोम्बोसाइटोपेनिया)

थ्रोम्बोसाइटोपेनिया एक ऐसी स्थिति है जिस में आपके रक्त में प्लेटलेट्स की संख्या कम हो जाती है। प्लेटलेट एक प्रकार की रक्त कोशिका है जो आपके घायल होने पर आपके रक्त के थक्के और रक्तस्राव को रोकने में मदद करती है। जब आपके प्लेटलेट्स कम होते हैं, तो आपको चोट लग सकती है या आसानी से रक्तस्राव हो सकता है। आपके जोड़ों या मांसपेशियों में भी दर्द हो सकता है, या आपकी थूक, उल्टी, पेशाब, या मल में खून दिखाई दे सकता है।

कम प्लेटलेट्स कुछ कैंसरों, कीमो, विकिरण, कुछ स्वास्थ्य समस्याओं या दवाओं का दुष्प्रभाव हो सकता है। यदि आपके प्लेटलेट्स की संख्या कम है, तो खुद को गंभीर रक्तस्राव से बचाने के लिए आप कुछ काम कर सकते हैं।

- ऐसे काम करने से परहेज़ करें जिनसे चोटें लग सकती है या आप गिर सकते हैं।
- शेव करने के लिए इलेक्ट्रिक रेजर (ब्लेड नहीं) का इस्तेमाल करें।
- नरम टूथब्रश का इस्तेमाल करें। अपनी कैंसर देखभाल टीम से पूछें कि क्या फ्लॉस करना ठीक है।
- कब्ज रोकने में मदद करने के लिए स्टूल सॉफ़्नर के बारे में पूछें।
- अपने मलाशय में सपोसिटरीज़, एनीमा, या थर्मामीटर जैसी कोई भी चीज़ न डालें।
- रक्त को पतला करने वाली दवाओं से तब तक परहेज़ करें जब तक आपका डॉक्टर न कहे कि आपको उन्हें लेने की आवश्यकता है। इसमें नुस्खे वाली खून पतला करने वाली दवाओं के साथ-साथ एस्पिरिन और NSAIDs (बिना स्टेरॉयड वाली सोजिश-रोधी दवाएं) जैसे इबुप्रोफेन और नेप्रोक्सन शामिल हैं।
- यदि आपको रक्तस्राव हो रहा है, तो बैठ जाएं और कई मिनटों तक उस क्षेत्र पर दबाव डालें।
- यदि आपके प्लेटलेट्स बहुत कम होने पर आप गिरते हैं और आपके सिर पर चोट लगती है, तो यह सुनिश्चित करने के लिए चिकित्सा सहायता लें कि आपके मस्तिष्क में रक्तस्राव नहीं हो रहा है।

आपके प्लेटलेट्स कितने कम हैं, इस आधार पर और यदि आपको रक्तस्राव की समस्या हो रही है, तो आपकी कैंसर देखभाल टीम प्लेटलेट या रक्त आधान का सुझाव दे सकती है।

यदि आपकी प्लेटलेट्स कम हैं तो कब सहायता लेनी है:

- नई या बदतर उलझन
- गहरे भूरे या चमकीले लाल रंग की उल्टी आना
- लाल या काला मल
- रक्तस्राव जो बंद नहीं होता
- चक्कर आना या हल्का सिर दर्द होना, या गिरना महसूस होना
- 24 घंटों से अधिक समय तक बिस्तर से न उठ पाना

अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें।

सभी कैंसर या कैंसर के उपचारों के कारण कम रक्त गणना नहीं होती है। कुछ के कारण केवल एक प्रकार की रक्त गणना कम हो सकती है। अन्य के कारण एक से अधिक प्रकार की रक्त गणना कम हो सकती है।

अपनी कैंसर देखभाल टीम से पूछें:

- कौन से प्रयोगशाला जाँच के परिणाम देखने हैं और उन्हें कहां देखना है
- रक्त गणना की कब और कितने समय तक कम रहने की उम्मीद करें
- आपके लिए सामान्य या असामान्य परिणाम का क्या मतलब है

कैंसर की जानकारी और जवाब के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसायटी की वेबसाइट **cancer.org** पर जाएँ या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको हमारी जरूरत होगी हम यहां उपलब्ध हैं।

American Cancer Society®
cancer.org | 1.800.227.2345

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. HIN214706 Rev. 5/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity