

Co robić, gdy masz niskie poziomy komórek krwi

What to Do for Low Blood Counts - Polish

Niektóre rodzaje raka i jego terapie mogą powodować obniżenie jednego lub więcej rodzajów komórek krwi. Niski poziom krwinek białych, krwinek czerwonych i krwinek płytkowych może powodować problemy takie jak infekcje, zmęczenie lub krwawienie. Są pewne działania, które możesz podjąć, aby chronić się w przypadku niskiej liczby krwinek.



Niski poziom białych krwinek (neutropenia)

Neutropenia jest stanem, kiedy w układzie immunologicznym występuje niska liczba krwinek białych (neutrofilii). Neutrofile

pomagają nam chronić się przed drobnoustrojami i chorobami. Kiedy zachorujemy lub doznamy obrażenia, pomagają nam zwalczać infekcję lub uszkodzenie.

Niski poziom białych krwinek jest skutkiem ubocznym niektórych terapii raka, a szczególnie chemii. Jeżeli masz niewystarczającą liczbę białych krwinek, są pewne działania, które możesz podjąć, aby się chronić.

- Często myj ręce. Jeżeli nie masz czystej, bieżącej wody, użyj środka dezynfekującego lub chusteczki do rąk.
- Unikaj dużych tłumów oraz osób chorych. Noś maskę, kiedy wychodzisz na zewnątrz.
- Nie dziel z nikim szczoteczki do zębów, widelców, łyżek, kubków czy słomek do picia.
- Nie jedz żywności surowej lub niepasteryzowanej, takiej jak mleko, ser, jogurt oraz soki owocowe i warzywno.
- Zapytaj swojego lekarza, które szczepionki powinieneś/-aś przyjąć i kiedy.

W zależności od tego, jak niski jest poziom twoich białych krwinek, zespół opieki medycznej może zasugerować leki zabezpieczające przed infekcją lub pomagające organizmowi tworzyć nowe krwinki białe.

Kiedy wezwać pomoc, jeżeli masz niski poziom białych krwinek:

- Temperatura 100.4 (38°C)
- Dreszcze lub pocenie się
- Pojawienie się dezorientacji lub jej pogorszenie
- Ból w klatce piersiowej
- Problemy z oddychaniem, nawet w spoczynku
- Niemożność wstania z łóżka przez więcej niż 24 godz



Niski poziom czerwonych krwinek (anemia)

Anemia jest stanem, kiedy występuje niska liczba krwinek czerwonych. Krwinki czerwone zawierają białko zwane

hemoglobina, które transportuje tlen w organizmie. Niski poziom krwinek czerwonych może powodować, że czujesz się zmęczony/-a, masz zadyszkę, jesteś blady/-a, albo nawet masz zawroty głowy.

Niski poziom krwinek czerwonych jest innym skutkiem ubocznym niektórych terapii raka, a szczególnie chemii. Również niektóre rodzaje raka mogą powodować anemię. Jeżeli masz niską liczbę czerwonych krwinek, są pewne działania, które możesz podjąć, aby sobie z tym radzić i siebie chronić.

- Utrzymuj równowagę między aktywnym stylem życia a odpoczynkiem. Nie przemęczaj się.
- Spożywaj produkty żywnościowe bogate w białko i żelazo, takie jak ryby, mięso, jajka, wzbogacone płatki zbożowe, suszone owoce, orzechy, fasola, tofu i ciemnozielone, liściaste warzywa.

W zależności od objawów i powodu twojego niskiego poziomu czerwonych krwinek, twój zespół opieki medycznej może zasugerować transfuzję krwi lub inny lek.

Kiedy wezwać pomoc, jeżeli masz niski poziom czerwonych krwinek:

- Nowa lub pogorsząca się dezorientacja
- Ciemnobrązowe lub jasnoczerwone wymioty
- Jasnoczerwony, ciemnoczerwony lub czarny stolec
- Krwawienie, które nie ustaje
- Zawroty głowy, oszołomienie lub upadanie
- Ból w klatce piersiowej
- Kłopoty z oddychaniem, nawet w spoczynku
- Niemożność wstania z łóżka przez więcej niż 24 godziny



Niski poziom płytek krwi (trombocytopenia)

Trombocytopenia jest stanem, kiedy występuje niska liczba płytek we krwi. Płytki są rodzajem komórek krwi,

które pomagają procesowi krzepnięcia krwi i zatrzymują krwawienie, kiedy jesteś ranny/-a. Kiedy poziom płytek jest niski, może u Ciebie wystąpić skłonność do powstawania siniaków lub krwawień. Możesz również odczuwać ból w stawach lub mięśniach, lub zaobserwować krew w płwocinie, wymiotach moczu czy stolcu.

Niski poziom płytek może być skutkiem ubocznym niektórych rodzajów raka, chemii, napromieniowania, niektórych problemów zdrowotnych lub leków. Jeżeli masz niską liczbę płytek, są pewne działania, które możesz podjąć, aby chronić się przed silnym krwawieniem.

- Unikaj wykonywania czynności, które mogłyby powodować obrażenia lub upadki.
- Używaj elektrycznej maszynki do golenia (nie żyłetki).
- Używaj miękkiej szczoteczki do zębów. Zapytaj swój zespół opieki medycznej, czy możesz używać nici dentystycznej.
- Zapytaj o środki zmiękczające stolec, aby pomóc zapobieganiu zatwardzenia.
- Nie wkładaj niczego do odbytu, jak np. czopków, lewatywy lub termometru.
- Unikaj leków, które rozrzedzają krew, chyba że lekarz stwierdzi, że je potrzebujesz. Dotyczy to leków rozrzedzających krew na receptę, jak również aspiryny i NLPZ (nonsteroidowe leki przeciwzapalne) takich jak ibuprofen i naproxen.
- Jeżeli krwawisz, usiądź i uciskaj dany obszar przez parę minut.

- Jeżeli upadniesz i uderzysz się w głowę, kiedy twój poziom płytek jest bardzo niski, poproś o pomoc medyczną, aby upewnić się, że nie nastąpiło krwawienie w mózgu.

W zależności od tego, jak niski jest poziom Twoich płytek i czy masz problemy z krwawieniem, zespół opieki medycznej może zasugerować transfuzję płytek lub krwi.

Kiedy wezwać pomoc, jeżeli masz niski poziom płytek:

- Nowa lub pogorszająca się dezorientacja
- Ciemnobrązowe lub jasnoczerwone wymioty
- Czerwony, lub czarny stolec
- Krwawienie, które nie ustaje
- Zawroty głowy, oszołomienie lub upadanie
- Niemożność wstania z łóżka przez więcej niż 24 godziny



Rozmawiaj ze swoim zespołem opieki medycznej.

Nie wszystkie rodzaje raka czy terapie raka powodują niski poziom krwinek. Niektóre mogą obniżyć tylko jeden rodzaj krwinek. Inne mogą powodować, że więcej niż jeden rodzaj krwinek ma obniżony poziom.

Zapytaj swój zespół opieki medycznej:

- Na jakie wyniki testów zwracać uwagę i gdzie je znaleźć
- Kiedy należy się spodziewać niskiej liczby krwinek i na jak długo
- Co normalny czy anormalny wynik znaczy dla Ciebie



Wejdź na stronę *American Cancer Society* [cancer.org](https://www.cancer.org) lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345** po więcej informacji o raku i po odpowiedzi na swoje pytania. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.

