

Що робити при НИЗЬКИХ ПОКАЗНИКАХ КРОВІ

What to Do for Low Blood Counts - Ukrainian

Деякі види раку і методи його лікування можуть призвести до зниження рівня одного або декількох типів клітин крові. Низький рівень білих кров'яних тілець, червоних кров'яних тілець і тромбоцитів може спричинити такі проблеми, як інфекція, хронічна втома або кровотеча. Але існують заходи, яких можна вжити, щоб захистити себе, якщо у вас низькі показники крові.



Низький рівень білих кров'яних тілець (нейтропенія)

Нейтропенія - це стан, за якого в імунній системі спостерігається низька кількість білих кров'яних тілець (нейтрофілів).

Нейтрофіли допомагають захищати нас від мікробів і запобігають появі захворювань. У разі захворювання або травми вони допомагають організму боротися з інфекцією або пошкодженням.

Низький рівень білих кров'яних тілець є побічним ефектом деяких методів лікування раку, особливо хіміотерапії. Якщо у вас недостатньо білих кров'яних тілець, існує низка заходів, які ви можете вжити, щоб захистити себе.

- Часто мийте руки. Якщо немає чистої проточної води, користуйтеся дезінфікуючими засобами або вологими серветками для рук.
- Уникайте великих натовпів та хворих людей. При виході на вулицю одягайте маску.
- Не діліться зубними щітками, виделками, ложками, чашками або соломинками.
- Не їжте сирі або непастеризовані продукти, такі як молоко, сир, йогурт, фруктові та овочеві соки.
- Запитайте свою команду медичних працівників, які щеплення вам треба зробити і коли.

Залежно від рівня білих кров'яних тілець ваша команда медичних працівників може запропонувати ліки для профілактики інфекцій або для стимуляції організму до вироблення нових білих кров'яних тілець.

Коли звертатися за допомогою, якщо у вас низький рівень білих кров'яних тілець:

- Температура вище 100,4 F
- Озноб чи пітливість
- Сплутаність свідомості, що виникла або посилюється
- Біль у грудях
- Утруднене дихання, навіть у стані спокою



- Нездатність встати з ліжка понад 24 години

Низький рівень червоних кров'яних тілець (анемія)

Анемія - це стан, за якого спостерігається низька кількість червоних кров'яних тілець. Червоні кров'яні тілця містять білок гемоглобін, який переносить кисень по всьому організму. Низький рівень червоних кров'яних тілець може спричинити втому, задишку, блідість або навіть запаморочення.

Низький рівень червоних кров'яних тілець є ще одним побічним ефектом деяких методів лікування раку, особливо хіміотерапії. Деякі види раку також можуть спричинити анемію. Якщо у вас низький рівень червоних кров'яних тілець, існує низка заходів, які ви можете вжити, щоб захистити себе.

- Збалансуйте активність і відпочинок. Не переборщіть.
- Їжте продукти з високим вмістом білка та заліза, такі як риба, м'ясо, яйця, збагачені злаки, сухофрукти, горіхи, бобові, тофу та темні листові овочі.

Залежно від ваших симптомів і причини низького рівня червоних кров'яних тілець ваша команда медичних працівників може запропонувати переливання крові або інші ліки.

Коли звертатися за допомогою, якщо у вас низький рівень червоних кров'яних тілець:

- Сплутаність свідомості, що виникла або посилюється
- Темно-коричнева або яскраво-червона блювота
- Яскраво-червоний, темно-червоний або чорний стул
- Кровотеча, що не зупиняється
- Запаморочення, переднепритомний стан або падіння
- Біль у грудях
- Утруднене дихання, навіть у стані спокою
- Нездатність встати з ліжка понад 24 години



Низький рівень тромбоцитів (тромбоцитопенія)

Тромбоцитопенія - це стан, за якого в крові міститься низька кількість тромбоцитів. Тромбоцити - це тип клітин

крові, які допомагають крові згортатися і зупиняють кровотечу під час травми. При низькому рівні тромбоцитів можуть легко з'являтися синці або виникати кровотечі.

Крім того, у вас можуть боліти суглоби або м'язи, а в слині, блювоті, сечі або калі може з'явитися кров.

Низький рівень тромбоцитів може бути побічним ефектом деяких видів раку, хіміотерапії, променевої терапії, деяких захворювань або застосування певних препаратів. Якщо у вас низький рівень тромбоцитів, існує низка заходів, які ви можете вжити для захисту від важких кровотеч.

- Уникайте дій, які можуть призвести до травм або падінь.
- Для гоління користуйтеся електричною бритвою (а не бритвою з лезом).
- Користуйтеся м'якою зубною щіткою. Запитайте свою команду медичних працівників чи можна користуватися зубною ниткою.
- Запитайте про препарати для розм'якшення калу, щоб запобігти закрепам.
- Не вводьте нічого в пряму кишку, як-от супозиторії, клізми чи термометри.
- Уникайте препаратів, що розріджують кров, за винятком випадку, коли ваша команда медичних працівників скаже, що вам необхідно їх приймати. До них належать рецептурні препарати для розрідження крові, а також аспірин і НПЗП (нестероїдні протизапальні препарати), такі як ібупрофен і напроксен.
- Якщо у вас відкрилася кровотеча, сядьте, натисніть на хворе місце і потримайте під тиском кілька хвилин.

- Якщо у вас низький рівень тромбоцитів і ви впали і вдарилися головою, зверніться по медичну допомогу, щоб переконатися, що у вас немає крововиливу в мозок.

Залежно від того, наскільки у вас низький рівень тромбоцитів і чи є у вас проблеми з кровотечею, ваша команда медичних працівників може запропонувати переливання тромбоцитів або крові.

Коли звертатися за допомогою, якщо у вас низький рівень тромбоцитів:

- Сплутаність свідомості, що виникла або посилюється
- Темно-коричнева або яскраво-червона блювота
- Червоний або чорний стул
- Кровотеча, що не зупиняється
- Запаморочення, переднепритомний стан або падіння
- Нездатність встати з ліжка понад 24 години

Поговоріть зі своєю командою медичних працівників.



Не при всіх видах раку або методах лікування раку бувають низькі показники крові. Деякі з них можуть спричиняти зниження тільки одного з показників крові. Інші можуть призвести до зниження кількох показників.

Запитайте у своєї команди медичних працівників:

- На які результати лабораторних аналізів слід звертати увагу і де їх знайти?
- Коли очікувати зниження показників крові та на який термін?
- Які результати є нормальними і які ненормальними з вашої точки зору?



Щоб отримати інформацію та відповіді про рак, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства за адресою **cancer.org** або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми до ваших послуг, коли ми вам потрібні.

