

Những việc cần làm khi có số lượng tế bào máu thấp

What to Do for Low Blood Counts - Vietnamese

Một số bệnh ung thư và phương pháp điều trị ung thư có thể khiến một hoặc nhiều loại tế bào máu giảm xuống. Số lượng tế bào bạch cầu, hồng cầu và tiểu cầu thấp có thể gây ra các vấn đề, như là nhiễm trùng, mệt mỏi hoặc chảy máu. Nhưng có những việc quý vị có thể làm để bảo vệ bản thân nếu có lượng tế bào máu thấp.



Lượng tế bào bạch cầu thấp (giảm bạch cầu trung tính)

Giảm bạch cầu trung tính là tình trạng có số lượng tế bào bạch cầu (bạch cầu trung tính) thấp trong hệ miễn dịch. Bạch cầu trung tính giúp bảo vệ chúng ta chống lại vi trùng và tránh bị bệnh. Khi chúng ta bị bệnh hoặc bị thương, chúng giúp cơ thể chống lại nhiễm trùng hoặc tổn thương.

Số lượng tế bào bạch cầu thấp là tác dụng phụ của một số phương pháp điều trị ung thư, đặc biệt là hóa trị. Nếu quý vị không có đủ tế bào bạch cầu thì có những việc quý vị có thể làm để bảo vệ mình.

- Rửa tay thường xuyên. Nếu quý vị không có sẵn nước sạch thì hãy sử dụng dung dịch vệ sinh tay hoặc khăn ướt lau tay khử trùng.
- Tránh nơi đông người và những người bị bệnh. Đeo khẩu trang nếu quý vị đi ra ngoài.
- Không dùng chung bàn chải đánh răng, nĩa, thìa, cốc hoặc ống hút.
- Không ăn thực phẩm sống hoặc chưa tiệt trùng, chẳng hạn như sữa, phô mai, sữa chua, nước ép trái cây và rau quả.
- Hãy hỏi nhóm chăm sóc ung thư về loại vắc xin quý vị nên dùng và thời điểm dùng.

Tùy thuộc vào việc mức tế bào bạch cầu của quý vị thấp đến mức nào mà nhóm chăm sóc ung thư có thể đề xuất các loại thuốc để ngăn ngừa nhiễm trùng hoặc giúp cơ thể quý vị tạo ra các tế bào bạch cầu mới.

Khi nào cần được giúp đỡ nếu quý vị có lượng tế bào bạch cầu thấp:

- Thân nhiệt trên 100,4 độ F (38 độ C)
- Ốn lạnh hoặc đổ mồ hôi
- Tình trạng lẫn lộn mới xuất hiện hoặc tệ hơn
- Đau ngực
- Gặp khó khăn khi thở, ngay cả khi nghỉ ngơi
- Không thể ra khỏi giường trong hơn 24 giờ

Lượng tế bào hồng cầu thấp (thiếu máu)

Thiếu máu là tình trạng có số lượng tế bào hồng cầu thấp. Các tế bào hồng cầu có một loại protein gọi là huyết sắc tố, làm nhiệm vụ đưa oxy đi khắp cơ thể. Lượng hồng cầu thấp có thể khiến quý vị mệt mỏi, hụt hơi, xanh xao hoặc thậm chí chóng mặt.



Số lượng tế bào hồng cầu thấp là tác dụng phụ của một số phương pháp điều trị ung thư, đặc biệt là hóa trị. Một số loại ung thư cũng có thể gây ra tình trạng thiếu máu. Nếu quý vị có lượng tế bào hồng cầu thấp thì có những việc quý vị có thể làm để kiểm soát tình trạng này và bảo vệ mình.

- Cân bằng giữa hoạt động và nghỉ ngơi. Không làm gì quá sức.
- Ăn thực phẩm giàu protein và sắt, chẳng hạn như cá, thịt, trứng, ngũ cốc tăng cường dưỡng chất, trái cây sấy khô, các loại hạt, đậu, đậu phụ và các loại rau lá sẫm màu.

Tùy thuộc vào các triệu chứng của quý vị và nguyên nhân gây ra lượng tế bào hồng cầu thấp mà nhóm chăm sóc bệnh ung thư có thể đề nghị quý vị truyền máu hoặc dùng thuốc khác.

Khi nào cần được giúp đỡ nếu quý vị có lượng tế bào hồng cầu thấp:

- Tình trạng lẫn lộn mới xuất hiện hoặc tệ hơn
- Chất nôn mửa có màu nâu sẫm hoặc đỏ tươi
- Phân có màu đỏ tươi, đỏ sẫm hoặc đen
- Bị chảy máu không ngừng
- Cảm thấy chóng mặt hay choáng váng, hoặc bị ngã
- Đau ngực
- Gặp khó khăn khi thở, ngay cả khi nghỉ ngơi
- Không thể ra khỏi giường trong hơn 24 giờ



Lượng tiểu cầu thấp (giảm tiểu cầu)

Giảm tiểu cầu là tình trạng có số lượng tiểu cầu trong máu thấp. Tiểu cầu là một loại tế bào máu giúp máu đông lại và cầm máu khi quý vị bị thương. Khi lượng tiểu cầu thấp, quý vị có

thể dễ bị bầm tím hoặc chảy máu. Quý vị cũng có thể bị đau ở khớp hoặc cơ, hoặc thấy có máu trong nước bọt, chất nôn, nước tiểu hoặc phân.

Tiểu cầu thấp có thể là tác dụng phụ của một số bệnh ung thư, hóa trị, xạ trị, một số vấn đề sức khỏe hoặc loại thuốc. Nếu quý vị có số lượng tiểu cầu thấp thì quý vị có thể làm một số việc để bảo vệ mình khỏi bị chảy máu nghiêm trọng.

- Tránh làm những việc có thể gây thương tích hoặc té ngã.
- Sử dụng dao cạo điện (không phải lưỡi dao) để cạo lông hay râu.
- Sử dụng bàn chải đánh răng mềm. Hỏi nhóm chăm sóc ung thư xem quý vị có thể dùng chỉ nha khoa hay không.
- Hỏi về thuốc làm mềm phân để giúp ngăn ngừa táo bón.
- Đừng đặt bất cứ thứ gì vào trực tràng của quý vị, như thuốc đạn, thuốc thụt hoặc nhiệt kế.
- Tránh các loại thuốc làm loãng máu trừ khi nhóm chăm sóc bệnh ung thư chỉ định cho quý vị dùng. Điều này bao gồm thuốc làm loãng máu theo toa, cũng như aspirin và các NSAID (viết tắt của cụm từ tiếng Anh có nghĩa là thuốc chống viêm không chứa steroid) như ibuprofen và naproxen.
- Nếu quý vị bị chảy máu, hãy ngồi xuống và tạo lực ép lên vùng chảy máu trong vài phút.
- Nếu quý vị bị ngã và bị đập đầu trong khi lượng tiểu cầu đang rất thấp thì hãy yêu cầu trợ giúp y tế để đảm bảo rằng quý vị không bị chảy máu trong não.

Tùy thuộc vào việc mức tiểu cầu của quý vị thấp đến mức nào và liệu quý vị có đang gặp vấn đề về chảy máu hay không mà nhóm chăm sóc ung thư của quý vị có thể đề nghị truyền tiểu cầu hoặc truyền máu.

Khi nào cần được giúp đỡ nếu quý vị có lượng tiểu cầu thấp:

- Tình trạng lẫn lộn mới xuất hiện hoặc tệ hơn
- Chất nôn mửa có màu nâu sẫm hoặc đỏ tươi
- Phân có màu đỏ hoặc đen
- Bị chảy máu không ngừng
- Cảm thấy chóng mặt hay choáng váng, hoặc bị ngã
- Không thể ra khỏi giường trong hơn 24 giờ



Trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị.

Không phải tất cả các bệnh ung thư hoặc phương pháp điều trị ung thư đều gây ra lượng tế bào máu thấp. Một số có thể chỉ khiến một loại tế bào máu bị giảm xuống, trong khi các bệnh ung thư hoặc phương pháp điều trị ung thư khác có thể khiến nhiều loại tế bào máu bị giảm xuống.

Hãy hỏi nhóm chăm sóc ung thư của quý vị:

- Những kết quả xét nghiệm phòng thí nghiệm cần chú ý và nơi để tìm chúng
- Khi nào thì lượng tế bào máu có thể thấp và trong bao lâu
- Kết quả bình thường hay bất thường có ý nghĩa gì đối với quý vị



Để biết thông tin về bệnh ung thư và các câu trả lời, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (American Cancer Society) tại cancer.org hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.