

الأنيميا: عند حدوث انخفاض حاد في عدد خلايا الدم الحمراء

تحمل خلايا الدم الحمراء الأكسجين إلى جميع أجزاء الجسم. الأنيميا هي حالة مؤقتة تنتج من العلاج الكيميائي أو/و العلاج بالأشعة. أما الأسباب الأخرى للإصابة بالأنيميا، فقد تكون فقدان الدم أو انتشار ورم في نخاع العظم أو فقر الدم الناتج من الأمراض المزمنة، أو الناتج عن انحلال الدم. قد ينخفض عدد خلايا الدم الحمراء ببطء أثناء فترة العلاج. ويكون الشخص مصاب بالأنيميا عندما تنخفض مادتي الهيموجلوبين والهيماتوكريت (الراسب الدموي) دون مستوى معين. وقد يؤدي ذلك إلى شعور بالإرهاق الجسماني والعاطفي. أما بعض أعراض الأنيميا الأخرى فهي الشعور بالضعف الشديد والصداع والبشرة الشاحبة والصعوبة في النوم.

اتصل بالطبيب فوراً في الحالات التالية:

- صعوبة في التنفس
- ضربات القلب سريعة
- ألم في الصدر
- شعور بالدوخة
- فقدان القدرة على التركيز أو الشعور بالارتباك

نصائح وإرشادات للمريض :

- حدد أنواع النشاط المهمة بالنسبة لك و حافظ على طاقتك هذه الأنشطة .
 - تحقيق التوازن بين النشاط والراحة.
 - الحصول على قدر كبير من الراحة بحيث تكون فترة النوم ليلاً طويلة، وفترة النوم أثناء النهار قصيرة.
 - مارس الرياضة يومياً: رياضة مثل المشي.
 - تناول كمية كبيرة من السوائل، وخاصة الماء.
 - حاول أن تتناول الطعام واعتمد على الأغذية المعدة مسبقاً والاحتفاظ بكميات الطعام الإضافية لتناولها في وقت آخر .
 - اجلس معتدلاً ببطء وانهض من المقعد ببطء.
 - إقبل المساعدة التي يعرضها الأصدقاء والأقارب الذين يريدون تقديم المساعدة والقيام بمهام مثل التسوق أو ترتيب وتنظيف المسكن أو العناية بالأطفال أو طهي الطعام.
 - تبلغ جميع الأطباء المعالجين بانخفاض عدد خلايا الدم الحمراء.
- للاطلاع على اقتراحات إضافية حول الشعور بالإرهاق، يُرجى مراجعة النشرة الصادرة عن خدمات مستشفى "اينوفاف" لمرضى السرطان وعنوانها " التحكم بالإرهاق عند الإصابة بالسرطان" (Managing Fatigue During the Cancer Experience).