

(Chinese: Anemia)

貧血—是因為你的紅血球指數太低

紅血球把氧气輸送到全身各處。而化療和放療通常會引起短暫的貧血，另外，失血過多、腫瘤擴散到骨髓、慢性病和血友病都可以引起貧血。你的紅血球指數可能在治療過程中慢慢下降，而當你的血紅蛋白和血球容量降到一定程度，就會有貧血出現。貧血可能使得你身體和精神疲倦，還可能讓你感到十分虛弱、頭疼、蒼白，睡眠困難。

如果你有如下症狀就要立刻打電話給你的醫生

呼吸困難
心跳加速
胸口疼痛
頭暈
無法集中注意力
或者頭腦不清醒

你應該注意些什么？

- 確定事情的輕重緩急，節省精力做必要的事情
- 勞逸適當協調
- 保證睡眠，每日午睡，延長夜晚睡眠時間
- 每日做如散步之類的鍛煉
- 多飲流質多喝水
- 盡量進食，準備方便食物，冷藏吃剩下的食品，以備以後食用。
- 慢起慢立
- 請讓願意幫忙的朋友分擔購物、家務、照顧孩子和烹調等事情
- 告訴你所有的醫生你可能有紅血球過低的問題。

如需要知道更多關於對付虛弱的問題，請參考 InovaSancerServices 編寫的《癌症治療中如何控制虛弱》這本小冊子。