

کم خونی: زمانی که گلبولهای قرمز خون شما بسیار پائین هستند

گلبولهای قرمز خون اکسیژن را به تمام نقاط بدن حمل میکنند. کم خونی معمولاً یک وضعیت موقتی بوده که به علت شیمی درمانی و یا اشعه درمانی پیش میاید. علل دیگر ممکن است از دست دادن خون، سرایت غده به مغز استخوان، کم خونی به دلیل بیماری مزمن و کم خونی بدلیل پیشرفت بیماری باشند. در طول درمان شمارش گلبولهای قرمز شما ممکن است بطور آهسته پائین بیاید. زمانی که هموگلوبین (رنگ دانه انتقال اکسیژن در خون) و هماتوکریت (نسبت گلبولهای قرمز در خون) به زیر ردیف معینی میروند شما کم خون به حساب میآیند. این باعث میشود که شما از نظر جسمی و روحی احساس خستگی زیاد کنید. دیگر علائم کم خونی خستگی شدید، سردرد، پریدگی رنگ و کم خوابی میباشد.

در موارد زیر فوراً با پزشک خود تماس بگیرید:

- مشکل در تنفس
- ضربان سریع قلب
- ➔ درد در قفسه سینه
- ➔ حال سرگیجه
- ➔ از دست دادن تمرکز فکری و یا اختلال حواس

آنچه باید انجام داد:

- تصمیم گرفته کدام فعالیتها برای شما مهم هستند. انرژی خود را برای آن کارها ذخیره کنید.
- بین فعالیت های خود و استراحت تعادل ایجاد کنید.
- زیاد استراحت کنید. بیشتر در شب بخوابید. یکبار در روز چرت بزنید.
- هرروز ورزش کنید، مانند راه رفتن.
- مایعات زیاد بنوشید، بخصوص آب.
- سعی کنید غذا بخورید. از غذاهای آماده استفاده کنید. باقی مانده غذا را برای استفاده مجدد منجمد نمایند.
- به آرامی از تخت بلند شوید. آرام بایستید.
- به اعضای خانواده و دوستان که مایل هستند به شما در کارهایی مانند خرید، کارخانه، مراقبت از کودک و یا پخت و پز کمک کنند جواب مثبت بدهید.
- به تمام پزشکان خود اطلاع دهید که گلبولهای قرمز شما پائین هستند.

➔ برای پیشنهادهاى بیشتر در مورد خستگی ناشی از درمان سرطان جزوه "Managing Fatigue During the Cancer Experience" Inova Cancer Services را ملاحظه فرمائید.

Farsi