

انیمیا (Anemia): جب آپ کے خون میں سرخ خلیے بہت کم ہوں

خون کے سرخ خلیے آپ کے جسم کے تمام حصوں میں آکسیجن پہنچاتے ہیں۔ انیمیا عام طور پر ایک عارضی حالت ہے جس کا سبب کیمیائی علاج ہوتا ہے، اور ریا شعاع ریزی والے علاج ہوتے ہیں۔ دوسرے اسباب خون کا کم ہونا، ہڈیوں کے گودے میں رسولی کا پھیلنا، پرانے امراض کا انیمیا، اور ہیمولٹک (hemolytic) انیمیا ہو سکتے ہیں۔ علاج کے دوران آپ کے خون کے سرخ خلیوں کی تعداد کم ہو سکتی ہے۔ جب آپ کی ہیموگلوبن اور خون میں سرخ ذرات کی فی صد مقدار ایک خاص سطح سے گرجاتی ہے، تو آپ انیمیا میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہ آپ کو جسمانی اور جذباتی طور پر بہت تھکا ہوا محسوس کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ انیمیا کے دوسرے اثرات شدید کمزوری، سردرد، پیلاہٹ، اور سونے میں مشکلات ہوتے ہیں۔

مندرجہ ذیل کیلئے اپنے ڈاکٹر کو فوری طور پر کال کریں:

- ✓ سانس لینے میں دشواری
- ✓ دل کا تیزی سے دھڑکنا
- ✓ سینے میں درد
- ✓ غنودگی
- ✓ توجہ کھو دینا یا گھبراہٹ

کرنے کی چیزیں:

- فیصلہ کریں کہ کونسی سرگرمیاں آپ کے لئے اہم ہیں۔ اپنی توانائی ان کاموں کے لئے محفوظ کریں۔
- اپنی سرگرمیوں اور آرام میں توازن پیدا کریں۔
- خوب آرام کریں۔ رات کو زیادہ سوئیں۔ دن میں ایک دفعہ قیلو لہ کریں۔
- روزانہ ورزش کریں، جیسے کہ پیدل چلنا۔
- مشروبات کا استعمال زیادہ کریں، خاص طور پر پانی کا۔
- کھانے کی کوشش کریں۔ تیار کھانا استعمال کریں۔ بچا ہوا کھانا دوبارہ استعمال کیلئے منجمد کر لیں۔
- آہستہ سے بیٹھیں۔ آہستہ سے اٹھیں۔
- ان دوستوں اور خاندان کے افراد کی مدد کیلئے ہاں کریں جو ایسے کاموں جیسا کہ خرید و فروخت، گھر کے کام کاج، بچوں کی دیکھ بھال، یا کھانا پکانے میں مدد کرنا چاہتے ہوں۔
- اپنے تمام ڈاکٹروں کو بتادیں کہ ہو سکتا ہے آپ کے خون میں سرخ خلیے کم ہوں۔

✓ تھکن کے بارے میں مزید تجاویز کیلئے، آئی نووا کینسر سروسز (Inova Cancer Services) کا کتابچہ کینسر کے دوران تھکن پر قابو پانا (“Managing Fatigue During the Cancer Experience”) دیکھیں۔

Revised 2004/Life With Cancer®