






Vietnamese: **Anemia**

Bệnh thiếu máu: Khi lượng hồng cầu của quý vị rất thấp


Hồng cầu cung cấp oxy cho tất cả các bộ phận trong cơ thể. Bệnh thiếu máu thường là một căn bệnh tạm thời do các biện pháp hóa trị và/hoặc xạ trị gây ra. Các nguyên nhân khác có thể là mất máu, khối u lan vào tủy xương, mắc bệnh mãn tính, và bệnh thiếu máu do các hồng cầu bị tiêu hủy. Lượng hồng cầu của quý vị có thể giảm xuống từ từ trong thời gian thực hiện các biện pháp điều trị. Khi lượng hemoglobin và hematocrit giảm xuống dưới một mức nhất định, quý vị sẽ bị coi là mắc bệnh thiếu máu. Bệnh này có thể khiến quý vị cảm thấy rất mệt mỏi về mặt thể chất và tinh thần. Các triệu chứng khác của bệnh thiếu máu là cơ thể suy nhược nặng, đau đầu, xanh xao, và mất ngủ.

Gọi ngay bác sĩ của quý vị nếu quý vị có các triệu chứng sau đây:

-  *Khó thở*
-  *Tim đập nhanh*
-  *Đau tức ngực*
-  *Chóng mặt*
-  *Mất tập trung chú ý hoặc lẫn lộn*

Các việc cần làm:

- Quyết định các sinh hoạt nào là quan trọng đối với quý vị. Hãy giữ sức cho các sinh hoạt đó.
- Cân bằng giữa hoạt động và nghỉ ngơi.
- Dành nhiều thời gian để nghỉ ngơi. Ngủ nhiều hơn vào ban đêm. Ngủ chợp mắt mỗi ngày một lần.
- Tập thể dục hàng ngày, ví dụ như đi bộ.
- Uống thật nhiều chất lỏng, đặc biệt là nước.
- Cố gắng ăn. Ăn các loại thực phẩm có thể ăn liền. Bỏ phần còn thừa vào ngăn đá để ăn sau.
- Ngồi dậy và đứng lên một cách thông thả.
- Nhận sự giúp đỡ của bạn bè và những người thân trong gia đình trong các công việc như mua sắm, làm việc nhà, giữ trẻ hay nấu ăn.
- Cho **TẤT CẢ** bác sĩ của quý vị biết là quý vị có thể có mức hồng cầu thấp

 Để biết thêm hướng dẫn về Chứng Mệt Mỏi, xin xem tờ thông tin “Kiểm Soát Chứng Mệt Mỏi Trong Thời Gian Mắc Bệnh Ung Thư” của Inova Cancer Services.

Revised 2004/Life With Cancer®