

(French : Anemia)

## L'anémie : Quand vous n'avez pas assez de globules rouges

Les globules rouges du sang acheminent l'oxygène partout dans votre corps. L'anémie est généralement une condition temporaire provoquée par des traitements par chimiothérapie et/ou par rayonnement. Cette condition peut aussi être associée à une hémorragie, à la propagation d'une tumeur dans la moelle osseuse, à une maladie chronique ou à une maladie hémolytique. Durant votre traitement, il est possible que votre numération érythrocytaire décline lentement. Si vos niveaux d'hémoglobine et d'hématocrites descendent en dessous d'un certain seuil, vous êtes considéré comme anémique. Cet état peut entraîner une sensation de grosse fatigue physique et émotionnelle. L'anémie se caractérise par d'autres symptômes, tels que faiblesse extrême, maux de tête, pâleur, et troubles du sommeil.

### Appelez immédiatement votre médecin si :

- ✓ *Vous avez de la peine à respirer*
- ✓ *Votre rythme cardiaque s'accélère*
- ✓ *Vous avez mal au thorax*
- ✓ *Vous avez le vertige*

### Conseils utiles :

- Décidez quelles sont vos activités les plus importantes. Économisez vos forces et consacrez-vous seulement à ces tâches identifiées.
- Trouvez un bon équilibre entre périodes actives et de repos.
- Prenez beaucoup de temps pour vous reposer. Dormez plus la nuit. Faites une sieste quotidienne.
- Faites de l'exercice tous les jours, une promenade par exemple.
- Buvez beaucoup de liquides, de l'eau surtout.
- Efforcez-vous de manger. Mangez des plats prêts à la consommation. Vous pouvez surgeler les restes et les manger plus tard.
- Levez-vous de votre siège et redressez-vous lentement.
- Acceptez toute offre de vos amis ou des membres de votre famille qui se proposent pour faire vos courses, nettoyer la maison, faire la cuisine ou s'occuper de vos enfants.
- Signalez à TOUS vos médecins qu'il est possible que vous souffriez d'une insuffisance en globules rouges.

✓ Pour plus de conseils sur la fatigue, consultez le dépliant publié par Inova Cancer Services : « Managing Fatigue During the Cancer Experience ».

Révisé en 2004/Life With Cancer®