



Как справиться с побочными эффектами химиотерапии?

Анемия



«Я сказала врачу, что всё время чувствую слабость. Мой врач назначил анализы крови, поставил диагноз *анемия* и назначил соответствующее лечение. Я стала чувствовать себя гораздо лучше».

Позвоните врачу или медсестре, если:

- У вас кружится голова,
- Вам не хватает воздуха,
- У вас очень сильная слабость,
- У вас очень часто бьётся сердце.

Что такое анемия?

Анемия — состояние, при котором в организме не хватает красных клеток крови. Некоторые виды химиотерапии вызывают анемию. Из-за анемии вы можете испытывать усталость и слабость.

Воспользуйтесь этими советами:

Берегите силы

Делайте только самые важные дела в течение дня.

Просите о помощи

Когда родные и близкие предлагают помочь — не отказывайтесь. Они могут отвезти вас к врачу или купить продукты.

Делайте перерывы в работе

Ложитесь отдыхать в течение дня. Короткий сон, продолжительностью менее часа, лучше всего. Если спать слишком долго, возникнет чувство усталости.

Спите не менее 8-ми часов.

Совершайте короткие прогулки, делайте упражнения, если у вас есть силы.



Как справиться с побочными эффектами химиотерапии? **Анемия**

Старайтесь питаться правильно

— Поговорите с вашим врачом или медсестрой, чтобы узнать, какие напитки или еда для вас полезнее.

Возможно, вам стоит употреблять пищу, богатую белком, например, мясо, арахисовое масло и яйца.

Возможно, вам стоит употреблять продукты с высоким содержанием железа: красное мясо, зелёные овощи (зелень, шпинат) и варёную фасоль.

— Большинству людей следует пить не менее 8-ми стаканов жидкости в день. Лучше пить воду или соки, разбавленные водой.



Вопросы, которые стоит задать врачу:

1. В каких случаях мне стоит вызвать врача?
2. Что вызывает анемию?
3. Помогут ли мне лекарства, таблетки с железом или переливание крови?
4. Можете ли вы порекомендовать врача, с которым можно подробнее обсудить питание в течение заболевания?

Ваш врач (или медсестра) сделает необходимые анализы крови. Если у вас анемия, возможно, вам понадобятся лекарства. Или же вам могут назначить переливание крови, чтобы улучшить ваше самочувствие.



NATIONAL
CANCER
INSTITUTE

Мы всегда рядом и хотим помочь

Европейская клиника — ведущая частная онкологическая клиника России

Адрес: Москва, Духовской пер., д. 22-Б

Телефон: +7 (495) 710-70-35

Сайт: www.euroonco.ru

Facebook: www.facebook.com/euroonco

Переведено и адаптировано специально
для Европейской клиники

