

Niedokrwistość – anemia

Niedokrwistość, inaczej anemia, występuje wtedy, gdy w organizmie jest za niska liczba krwinek czerwonych i hemoglobiny.

Krwinki czerwone, erytrocyty, przenoszą tlen w organizmie. Niedokrwistość powoduje, że organizm nie otrzymuje odpowiedniej ilości tlenu. Serce pracuje ciężiej, może pojawić się duszność, osłabienie, bladość skóry, bóle i zawroty głowy, omdlenia.



Niedokrwistość stwierdzona w badaniach laboratoryjnych może być przyczyną **odstąpienia** od kolejnego cyklu chemioterapii.

Zalecenia pielęgniarские

- Dużo odpoczywaj. Śpij minimum 8 godzin w ciągu nocy.
- Ogranicz aktywność, zmniejsz wysiłek fizyczny.
- Poproś bliskich o pomoc.
- Zachowaj ostrożność przy zmianie pozycji ciała np. przy wstawaniu. Mogą pojawić się zawroty głowy.
- Odżywiaj się odpowiednio. Włącz do diety produkty bogate w żelazo: ryby, szparagi, kaszanka, wątróbka.
- Produktów bogatych w żelazo nie należy łączyć z produktami hamującymi wchłanianie żelaza: zielona herbata, soja, fasola, produkty zbożowe z pełnego przemiału, orzechy, tofu, migdały, kawa.
- Zachowaj odstęp czasowy między spożywaniem produktów bogatych w żelazo, a tych które mogą upośledzać jego wchłanianie.
- Włącz do diety produkty bogate w:
 - **witaminę B 12** – mięso, podroby, jajka, mleko i jego przetwory: jogurt, twaróg, kefir
 - **kwasy foliowe** – zielone warzywa liściaste: kapusta, sałata, jarmuż, natka pietruszki
 - **witaminę B6** – pełnoziarniste pieczywo, kapusta, szpinak, banany, fasolka szparagowa
 - **witaminę C** – natka pietruszki, sok z aronii, sok pomarańczowy, sok żurawinowy, sok z cytryny. Witamina C wzmacnia wchłanianie żelaza.



Bywa, że jedyną metodą leczenia niedokrwistości jest **przetoczenie koncentratu krwinek czerwonych (KKCZ)**.