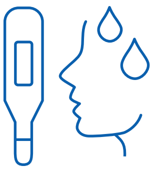
American Cancer Society
Every cancer. Every life.®

Ano ang Gagawin para sa Mabababang Bilang ng Dugo

What to Do for Low Blood Counts - Tagalog

Ang ilang cancer at paggamot sa cancer ay maaaring magdulot sa isa o higit pang mga uri ng antas ng selula ng dugo na bumaba. Ang mabababang white blood cell, red blood cell, at platelet ay maaaring magdulot ng mga problema, tulad ng mga impeksyon, pagod, o pagdurugo. Ngunit may mga bagay kang magagawa para maprotektahan ang iyong sarili kung mayroon kang mabababang bilang ng dugo.



Mabababang white blood cell (neutropenia)

Ang **neutropenia** ay isang kondisyon kung saan mababa ang bilang ng mga white blood cell (neutrophils) sa immune system. Ang mga neutrophil ay tumutulong sa pagprotekta sa atin laban sa mga mikrobyo at sa pagkakasakit. Kapag tayo ay nagkakasakit o nasugatan, tumutulong ang mga ito sa katawan na labanan ang impeksyon o pinsala.

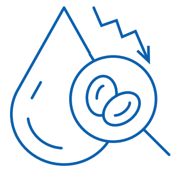
Ang mababang bilang ng white blood cell ay side effect ng ilang paggamot sa cancer, lalo na ang chemo. Kung wala kang sapat na white blood cell, may mga bagay kang magagawa para maprotektahan ang iyong sarili.

- Madalas na maghugas ng iyong mga kamay. Kung wala kang malinis na dumadaloy na tubig, gumamit ng hand sanitizer o hand wipes.
- Iwasan ang napakaraming tao at mga taong may sakit. Magsuot ng mask kung lalabas ka.
- Huwag ipagamit sa iba ang mga sepilyo, tenidor, kutsara, tasa, o straw.
- Huwag kumain ng mga pagkaing hilaw o hindi na-pasteurize, tulad ng gatas, keso, yogurt, at prutas at gulay
- Itanong sa iyong cancer care team kung aling mga bakuna ang dapat mong kunin at kung kailan.

Depende sa kung gaano kababa ang iyong mga white blood cell, maaaring magmungkahi ang iyong cancer care team ng mga gamot para maiwasan ang impeksyon o matulungan ang iyong katawan na gumawa ng mga bagong white blood cell.

Kailan hihingi ng tulong kung mayroon kang mababang white blood cell:

- Temperaturang mataas sa 100.4 F
- Panginginig o pamamawis
- Panibago o lumalang pagkalito
- Pananakit ng dibdib
- Kahirapang huminga, kahit kapag nagpapahinga
- Hindi makabangon sa higaan ng mahigit 24 na oras



Mabababang red blood cell (anemia)

Ang **anemia** ay isang kondisyon kung saan mababa ang bilang ng mga red blood cell. Ang mga red blood cell ay may protinang tinatawag na hemoglobin, na nagdadala ng oxygen sa buong katawan mo. Sa mabababang antas ng mga red blood cell ay mapapagod ka, makakapusan ng hininga, mamumutla, o kahit mahihilo.

Ang mababang bilang ng red blood cell ay isa pang side effect ng ilang paggamot sa cancer, lalo na ang chemo. Ang ilang uri ng cancer ay maaari ring magdulot ng anemia. Kung mayroon kang mababang bilang ng mga red blood cell, may mga bagay kang magagawa para mapamahalaan ito at maprotektahan ang iyong sarili.

- Balansehin ang aktibidad at pahinga. Huwag lumabis.
- Kumain ng mga pagkain na mataas sa protina at iron, tulad ng isda, karne, itlog, fortified na cereal, pinatuyong prutas, mani, patani, tokwa, at matingkad na madahong gulay.

Depende sa iyong mga sintomas at sa sanhi ng iyong mabababang red blood cell, maaaring magmungkahi ang iyong cancer care team ng pagsasalin ng dugo o iba pang gamot.

Kailan hihingi ng tulong kung mayroon kang mababang red blood cell:

- Panibago o lumalang pagkalito
- Suka na maitim na brown o matingkad na pula
- Dumi na matingkad na pula, maitim na pula, o itim
- Pagdurugo na hindi tumitigil
- Nahihilo o nalulula
- Pananakit ng dibdib
- Kahirapang huminga, kahit kapag nagpapahinga
- Hindi makabangon sa higaan ng mahigit 24 na oras

Mabababang platelet (thrombocytopenia)

Ang **thrombocytopenia** ay isang kondisyon kung saan mababa ang bilang ng platelets sa iyong dugo. Ang platelet ay isang uri ng selula ng dugo na tumutulong sa pamumuo ng iyong dugo at pinapatigil ang pagdurugo kapag ikaw ay nasugatan. Kapag mababa ang platelets, maaari kang madaling magkapasa o magdugo. Maaari ka ring magkaroon ng pananakit sa iyong mga kasu-kasuan o kalamnan, o makakita ng dugo sa iyong dura, suka, ihi, o dumi.

Ang mababang platelets ay maaaring maging side effect ng ilang cancer, chemo, radiation, ilang problema sa kalusugan, o mga gamot. Kung mababa ang bilang ng iyong platelets, may mga bagay kang magagawa para maprotektahan ang iyong sarili mula sa malubhang pagdurugo.

- Iwasan ang paggawa ng mga bagay na maaaring magdulot ng mga pinsala o pagkatumba.
- Gumagamit ng de-kuryenteng pang-ahit (hindi blade) para mag-ahit.
- Gumamit ng malambot na sepilyo. Itanong sa iyong cancer care team kung okey lang na mag-floss.
- Itanong ang tungkol sa pampalambot ng dumi para maiwasan ang pagtigas nito.
- Huwag maglagay ng anumang bagay sa iyong rectum, tulad ng mga suppository, enema, o termometro.
- Iwasan ang mga gamot na magpapanipis ng dugo maliban kung sinabi ng iyong cancer care team na kailangan mong inumin ang mga ito. Kabilang dito ang mga inireresetang blood thinner, pati na rin ang aspirin at mga NSAID (mga nonsteroidal anti-inflammatory drug) tulad ng ibuprofen at naproxen.
- Kung ikaw ay nagdurugo, umupo at lapatan ng presyon ang bahagi ng ilang minuto.
- Kung ikaw ay nahulog o nabagok ang iyong ulo habang napakababa ng iyong platelets, kumuha ng medikal na tulong para matiyak na walang pagdurugo sa iyong utak.

Depende sa kung gaano kababa ng iyong platelets at kung may mga problema ka sa pagdurugo, maaaring imungkahi ng iyong cancer care team ng pagsalin ng platelet o dugo.

Kailan hihingi ng tulong kung mayroon kang mababang platelets:

- Panibago o lumalang pagkalito
- Suka na maitim na brown o matingkad na pula
- Dumi na pula at itim
- Pagdurugo na hindi tumitigil
- Nahihilo o nalulula
- Hindi makabangon sa higaan ng mahigit 24 na oras

Makipag-usap sa iyong Cancer Care Team.

Hindi lahat ng cancer o mga paggamot sa cancer ang nagdudulot ng mabababang bilang ng dugo. Ang ilan ay maaari lamang magdulot ng pagbaba ng isang uri ng bilang ng dugo. Ang iba ay maaaring magdulot ng pagbaba ng mas higit pa sa isang uri ng bilang ng dugo.

Itanong sa iyong cancer care team:

- Anong mga resulta ng lab test ang titingnan at saan mahahanap ang mga ito
- Kailan aasahang magiging mababa ang bilang ng dugo at gaano katagal
- Ano ang kahulugan para sa iyo ng normal o hindi normal na resulta

Para sa impormasyon at mga sagot tungkol sa cancer, bumisita sa website ng American Cancer Society sa **cancer.org** o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. TAG214711 Rev. 8/24