

# 惡名昭彰的副作用——紅血球過低

在化學治療中最普遍最常發生的就是骨髓造血功能被破壞，造成白血球及紅血球、血小板功能的破壞與數目的下降，不過，大多數之副作用是暫時發生的，隨著療程結束會慢慢回復正常。

紅血球內的血紅素，負責將氧氣攜帶至身體各處。檢查紅血球與血紅素可測知貧血程度。接受抗癌藥物期間，可能會有貧血現象，若紅血球過少，就容易出現疲倦、虛弱、頭暈、怕冷及呼吸困難等症狀。

## 建議：

1. 充分休息，以恢復體力，即使是白天也不妨抽空小睡片刻。
2. 要從坐下或躺下的姿態站起來時，動作宜放慢一點，以免感到頭暈目眩。
3. 注意步態，小心跌倒。
4. 攝取高蛋白、高鐵、高維生素之食物。
5. 補充含鐵質的食物，例如肉類與深綠色的葉菜類等。
6. 必要時，依醫囑輸血治療或紅血球生成素治療。
7. 按時回診抽血追蹤，以隨時掌握狀況。

## ➤ 當發生下列症狀時，請立即就醫：

- 呼吸急促、心搏過速。
- 持續活動無耐力。
- 指甲、鞏膜以及臉色蒼白