

Показатели крови и рекомендации по физическим упражнениям Физиотерапия в Fred Hutch (Fred Hutchinson Cancer Center)

Иногда физическая нагрузка во время лечения онкологического заболевания небезопасна, особенно если у вас рак крови. В зависимости от ваших показателей крови, таких как содержание тромбоцитов, гематокритное число и уровень гемоглобина, мы можем определить, какой тип упражнений является безопасным для вашего здоровья. В этой брошюре приводятся рекомендации по физическим упражнениям в зависимости от результатов анализов вашей крови.

Рекомендации по физическим упражнениям в зависимости от содержания тромбоцитов*

Диапазон содержания тромбоцитов	Рекомендации по физическим упражнениям
50 000 – 100 000	<p>Разрешаются кардиотренировки (упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы) и силовые тренировки с отягощениями/эластичной лентой.</p> <p>Воздержитесь от физических упражнений, если у вас есть какие-либо признаки кровотечения (например, из носа). При наличии каких-либо признаков кровотечения обратитесь к своему лечащему врачу.</p>
20 000 – 49 999	<p>Если у вас нет признаков кровотечения, то кардиотренировки и силовые тренировки с отягощением/эластичной лентой разрешаются в том случае, если вы не перенапрягаетесь и не задерживаете дыхание. Перенапряжение мышц может привести к повышению кровяного давления и риску инсульта или сильного кровотечения.</p> <p>Прежде чем делать массаж, проконсультируйтесь со своим врачом. Легкий успокаивающий массаж, как правило, разрешается, если ваша кожа не вялая и не подвержена образованию синяков по другим причинам (например, при постоянном приеме стероидных препаратов). Глубокий массаж тканей не разрешается.</p>
Менее 20 000	<p>При выполнении определенных видов упражнений вы можете подвергаться повышенному риску кровотечения. Кровотечение может быть значимым и даже опасным для жизни.</p> <p>Воздержитесь от интенсивных кардиотренировок (спортивная ходьба, бег, езда на велосипеде, танцы и т. д.) или силовых тренировок с отягощениями или эластичной лентой.</p>
10 000 – 19 999	<p>Силовые тренировки без отягощений/эластичной ленты или перенапряжения мышц, а также кардиотренировки без перенапряжения мышц разрешаются только в том случае, если вы устойчиво стоите на ногах и у вас нет признаков кровотечения.</p>
Менее 10 000	<p>Воздержитесь от кардиотренировок и силовых тренировок, пока уровень ваших тромбоцитов не нормализуется.</p> <p>Вы можете ходить по своей комнате и ходить в туалет с помощью ухаживающего лица только в том случае, если вы устойчиво стоите на ногах и у вас нет признаков кровотечения.</p>

* Тромбоциты — это тип клеток крови, благодаря которым кровь может сгущаться.

Рекомендации по физическим упражнениям в зависимости от гематокритного числа (Hct) и уровня гемоглобина (Hgb)**

Физические упражнения при очень низких показателях Hct и Hgb могут вызвать одышку, мышечное утомление или головокружение.

Диапазон показателей Hct/Hgb	Рекомендации по физическим упражнениям
Hct менее 25 % Hgb менее 8,0	<p>Проконсультируйтесь со своим врачом, физиотерапевтом или эрготерапевтом о том, какой тип упражнений наиболее безопасен для вас. Они могут порекомендовать силовые тренировки или кардиотренировки с определенными ограничениями.</p> <p>Если ваши показатели Hct или Hgb ниже указанных уровней, вам может потребоваться переливание эритроцитов. Трудно предсказать, насколько переливание повысит уровень Hct и Hgb, поэтому рекомендуется выполнить последующий анализ крови.</p>

**Гематокритное число — это количество эритроцитов в организме. Уровень гемоглобина — это количество кислорода, которое может переносить кровь.