

# Giá trị Máu và Hướng dẫn Tập thể dục Vật lý Trị liệu tại Fred Hutch

Đôi khi tập thể dục trong thời gian điều trị ung thư là không an toàn, đặc biệt nếu bạn bị ung thư máu. Giá trị tiểu cầu trong máu của bạn (được gọi là số lượng tiểu cầu), hematocrit, và hemoglobin cho chúng tôi biết loại bài tập nào là an toàn cho bạn. Tài liệu này giải thích các hướng dẫn tập thể dục mà bạn nên tuân theo dựa trên phạm vi xét nghiệm máu của bạn.

## Hướng dẫn tập thể dục dựa trên số lượng tiểu cầu\*

Phạm vi số lượng tiểu cầu	Hướng dẫn tập thể dục
<b>50.000 – 100.000</b>	<p>Các bài tập tim mạch và rèn luyện sức mạnh với tạ/dây đàn hồi là chấp nhận được.</p> <p><b>Không tập thể dục</b> nếu bạn có bất kỳ dấu hiệu chảy máu (chẳng hạn từ mũi). Liên hệ với nhóm chăm sóc của bạn nếu bạn có bất kỳ dấu hiệu chảy máu nào.</p>
<b>20.000 – 49.999</b>	<p><b>Nếu bạn không có dấu hiệu chảy máu</b>, bạn có thể tập luyện tim mạch và rèn luyện sức mạnh với tạ/dây đàn hồi miễn là bạn không gắng sức hoặc nín thở. Gắng sức có thể làm tăng huyết áp và nguy cơ đột quỵ hoặc chảy máu nhiều.</p> <p><b>Trao đổi với bác sĩ của bạn trước khi thực hiện mát-xa.</b> Mát-xa nhẹ nhàng thoải mái thường không sao miễn là da của bạn không mỏng manh hoặc dễ bị bầm tím vì những lý do khác (chẳng hạn như dùng thuốc steroid mãn tính). Mát-xa mô sâu là <b>không</b> được.</p>
<b>Dưới 20.000</b>	<p>Bạn có thể bị tăng nguy cơ chảy máu khi thực hiện một số loại bài tập. Chảy máu có thể trở nên nghiêm trọng và thậm chí đe dọa tính mạng.</p> <p><b>Không</b> tập bất kỳ bài tập tim mạch cường độ cao nào (đi bộ, chạy, đạp xe, khiêu vũ, v.v.) hoặc rèn luyện sức mạnh với tạ hoặc dây đàn hồi.</p>
<b>10.000 – 19.999</b>	<p>Rèn luyện sức mạnh mà <b>không có</b> tạ/dây đàn hồi hoặc gắng sức, và tập luyện tim mạch <b>không</b> gắng sức là chấp nhận được nếu bạn đứng vững và không có dấu hiệu chảy máu.</p>
<b>Dưới 10.000</b>	<p><b>Không</b> tập bất kỳ bài tập tim mạch và rèn luyện sức mạnh nào cho đến khi tiểu cầu của bạn ở trong ngưỡng an toàn hơn.</p> <p>Bạn có thể đi bộ quanh phòng và đi vệ sinh với sự trợ giúp của người chăm sóc nếu bạn đứng vững và không có dấu hiệu chảy máu.</p>

\* Tiểu cầu là một loại tế bào có trong máu giúp đông máu.

## Hướng dẫn tập thể dục dựa trên hematocrit (Hct) và hemoglobin (Hgb)\*\*

Tập thể dục khi Hct và Hgb của bạn quá thấp có thể gây khó thở, mỏi cơ hoặc chóng mặt.

Phạm vi Hct/Hgb	Hướng dẫn tập thể dục
<b>Hct dưới 25%</b> <b>Hgb nhỏ hơn 8,0</b>	<p>Trao đổi với bác sĩ, nhà vật lý trị liệu hoặc nhà trị liệu chức năng về loại bài tập nào là an toàn cho bạn. Họ có thể khuyến nghị các hạn chế trong rèn luyện sức mạnh hoặc tập luyện tim mạch.</p> <p>Khi Hct hoặc Hgb của bạn thấp hơn những phạm vi này, bạn có thể cần truyền hồng cầu. Có thể khó dự đoán việc truyền máu sẽ làm tăng mức độ Hct và Hgb đến mức nào, vì vậy bạn nên kiểm tra số đếm của máu.</p>

\*\*Hematocrit là số lượng tế bào hồng cầu trong cơ thể bạn. Hemoglobin là lượng oxy mà máu của bạn có thể mang theo.