

Самые распространённые	<p>Общие расстройства: головокружение</p> <p>Отклонения в результатах лабораторных исследований: низкое содержание тромбоцитов (тромбоцитопения) и (или) многоядерных нейтрофилов (нейтропения), низкий уровень гемоглобина (анемия), отклонение от нормы печёночных проб и повышение уровня холестерина</p> <p>Инфекции, в том числе инфекции мочевых путей</p> <p>Боли: головные боли</p> <p>Повышенное артериальное давление</p> <p>Прочие: кровотечения (гематомы, кровотечения из носа и из дёсен), прибавление веса, запор</p>
Некоторые пациенты требуют особого внимания	Пациенты – носители вируса гепатита Б
О ЧЁМ СЛЕДУЕТ СООБЩАТЬ МЕДИЦИНСКОМУ ПЕРСОНАЛУ?	
Следует сообщать медицинскому персоналу о наличии следующих состояний и при отсутствии конкретных медицинских рекомендаций	<p>Симптомы, свидетельствующие об инфекции</p> <p>> Температура > 38,5 °C</p> <p>Кашель, боль в горле, боль при мочеиспускании, диарея с повышенной температурой</p> <p>Симптомы, свидетельствующие о кровоизлиянии</p> <p>> Кровь в стуле или в рвотных массах</p> <p>Гематомы (синяки), носовые кровотечения</p> <p>Боль, мешающая Вам заниматься своей обычной деятельностью</p> <p>> Головные боли</p> <p>> Усталость</p> <p>Симптомы, свидетельствующие о гипертонии</p> <p>> Головные боли, шум в ушах и (или) головокружения</p> <p>> Увеличение показателей артериального давления</p>
КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОБОЧНЫЕ ЯВЛЕНИЯ?	
Вес	Регулярно проверяйте свой вес.
Инфекция	Избегайте посещать места повышенного риска (скопление людей, контакт с больными людьми,...). Вам может быть рекомендована прививка от гриппа и от пневмококковой инфекции: она Вас защитит.
Контроль за давлением	Необходимо откорректировать повышенное давление. Рекомендуется регулярно измерять артериальное давление . Фармацевты могут помочь Вам измерить давление. Вы также можете попросить сделать это самостоятельно с помощью автоматического тонометра.
Кровотечения	Избегайте принимать противовоспалительные средства (ибупрофен, аспирин...) Сообщите своему врачу: > о приёме антикоагулянтов или тромбоцитарных антиагрегантов: необходим тщательный мониторинг > о случаях хирургического или стоматологического вмешательства.
Усталость / запор	Делайте выбор в пользу занятий, способствующих хорошему самочувствию, в частности в пользу подобранной и регулярной физической нагрузки: ходьба, работа в саду, плавание, езда на велосипеде, спорт... Чередуйте периоды активности и отдыха.
КАК АДАПТИРОВАТЬ СВОЮ ДИЕТУ?	
Увеличение веса	Побольше пейте и избегайте сладких напитков. Делайте выбор в пользу разнообразного питания: больше овощей и фруктов, нежирное мясо (птица без кожи, кролик). Запланируйте лёгкую закуску, чтобы избежать употребления нездоровых снеков между приёмами пищи. Избегайте колбасных изделий, выпечки и различных сладостей, жареной пищи, а также жирных и сладких пищевых продуктов, прошедших технологическую обработку.
Запор	Делайте выбор в пользу диеты с высоким содержанием клетчатки. Пейте побольше воды.

