

Запобігання інфекціям при зниженій кількості лейкоцитів

Preventing Infections When Your White Blood Cell Count is Low

Low white blood cell (WBC) count is called neutropenia. Chemotherapy, radiation therapy, other treatments or an illness may cause a low WBC count. A low WBC count makes you more likely to get an infection.

Often the only sign of an infection in a person with cancer is a fever. Most people getting cancer treatments are told to check their temperature 2 times each day while their WBC count is low. Your doctor or nurse may give you other instructions. Do not take any medicines such as Tylenol to lower your temperature unless directed by your doctor.

When your WBC is low, you need to take extra care to prevent infection.

Знижену кількість лейкоцитів називають нейтропенією. Знижена кількість лейкоцитів може бути обумовлена хіміотерапією, радіотерапією, іншими видами лікування або захворювань. Знижена кількість лейкоцитів робить вас більш вразливими до інфекційних захворювань.

Часто єдиною ознакою інфекції у хворого раком є підвищена температура. Більшості людей, які лікуються від раку, у період зниження кількості лейкоцитів призначають вимірювання температури двічі на день. Ваш лікар або медсестра можуть дати вам інші інструкції. Не приймайте жодних ліків типу Тайленол для того, щоб знизити температуру, якщо тільки це не призначено вашим лікарем.

Якщо рівень лейкоцитів у вас знижений, вам необхідний додатковий догляд для запобігання інфекції.

To Help Prevent Infection:

Hygiene

- Wash your hands for at least 15 seconds with warm water and soap. Wash before eating, when preparing food, and after using the toilet. Anyone caring for you should do the same.
- Shower or take a bath every day if you are allowed.
- Do not take bubble baths or use hot tubs.
- Check your skin closely for cuts, rashes, redness and swelling. Call your doctor if you have problems.
- After you urinate or have a bowel movement, always wipe from your front to your back. Wash your hands.
- Use an electric razor for shaving to avoid cuts.
- Use a soft bristle toothbrush to clean your teeth after eating and before bedtime. If you have dentures, clean them in the morning and evening.
- Inspect your mouth each day. Call your doctor if you have any redness, white patches, cuts or bumps.
- Wear a mask or leave the room when it is being cleaned.
- Do not use douches or tampons.
- Use a condom and a water-based lubricant such as K-Y Jelly when having sexual intercourse. Do not use a diaphragm or IUD.

Для запобігання інфекції:

Гігієна

- Мийте руки теплою водою з милом протягом принаймні 15 секунд. Мийте їх перед їжею, при приготуванні їжі й після відвідування туалету. Усі, хто піклується про вас, повинні виконувати такі самі правила.
- Якщо вам дозволено, щодня приймайте душ або ванну.
- Не приймайте джакузі або загарячу ванну.
- Уважно оглядайте шкіру, чи немає на ній порізів, висипу, почервоніння або припухлості. Зателефонуйте своєму лікарю, якщо у вас є проблеми.
- Після сечовипускання або дефекації завжди витирайтеся спереду назад. Вимийте руки.
- Щоб уникнути порізів, користуйтеся електричною бритвою.
- Для чищення зубів після їжі й перед сном використовуйте зубну щітку з м'якою щетиною. Якщо ви носите зубні протези, чистьте їх зранку та ввечері.
- Перевіряйте рот щодня. Зателефонуйте своєму лікарю, якщо ви побачите почервоніння, білі плями, порізи або шишки.
- Надягайте маску або виходьте з кімнати на час прибирання.
- Не використовуйте спринцівки або тампони.
- При статевих зносинах використовуйте презерватив і змащення на водній основі, як-от K-Y Jelly. Не використовуйте діафрагму або внутрішньоматкові контрацептиви.

Food Safety

- Do not eat raw or undercooked foods such as:
 - Fresh fruit or vegetables
 - Raw eggs, meat or fish
- Cook meat, fish and eggs well done.
- Use only **pasteurized** milk, cheeses, yogurt or cream.
- Do not leave drinks sitting out for more than 2 hours.

Other Tips

- Get plenty of rest. Try to get about 8 hours of sleep a night.
- Walk, or at least sit up in a chair, 3 to 4 times a day. Pace yourself and do not get too tired.
- Avoid people with infections such as colds, flu, cold sores, shingles, chicken pox, measles and mumps.
- Avoid people who have had vaccines in the past few weeks. Vaccines could be for polio, rubella, mumps, measles, yellow fever or smallpox.
- Ask your doctor before getting vaccines when your WBC count is low.
- Do not clean birdcages, fish tanks or cat litter boxes. If there is no one to help you, wear rubber gloves and throw them away after every use.
- Wear gloves when gardening. Avoid plants and live flowers in vases.
- Have your furnace filters changed each month.

Запобіжні заходи при прийманні їжі

- Не їжте сиру або не до кінця приготовлену їжу, як-от:
 - свіжі фрукти або овочі;
 - сирі яйця, м'ясо або рибу.
- Готуйте м'ясо, рибу та яйця до повної готовності.
- Уживайте тільки **пастеризоване** молоко, сир, йогурт або вершки.
- Не залишайте напої довше ніж на 2 години.

Інші поради

- Багато відпочивайте. Намагайтеся щоночі спати близько 8 годин.
- Ходіть або принаймні сідайте в кріслі 3–4 рази на день. Задавайте для себе прийнятний темп і не стомлюйтеся занадто сильно.
- Уникайте людей з інфекційними захворюваннями, як-от застуда, грип, герпес, оперізуючий герпес, вітряна віспа, кір і паротит.
- Уникайте людей, які протягом останніх кількох тижнів були вакциновані. Це можуть бути вакцини від поліомієліту, краснухи, паротиту, кору, жовтої лихоманки або віспи.
- Перш ніж пройти вакцинацію, запитайте у свого лікаря, якщо ваш рівень лейкоцитів є низьким.
- Не чистьте клітки для птахів, акваріуми або котячі туалети. Якщо ніхто не може вам допомогти, надягайте гумові рукавиці й викидайте їх після кожного використання.
- Надягайте рукавиці при роботі в саду. Уникайте рослин і живих квітів у вазах.
- Щомісяця змінюйте фільтри в кухонних витяжках.

Call your doctor right away if you have:

- A fever over 100.4 degrees F or 38 degrees C
- Chills or sweats
- Any signs of infection such as redness, warmth, swelling, drainage or pain
- Sweats
- Feel more tired
- Sore throat or mouth
- A cough
- Pain or burning when passing urine
- Cloudy or bloody urine

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns

Негайно зателефонуйте своєму лікарю, якщо у вас:

- температура перевищує 100,4 °F або 38 °C;
- застуда або потовиділення;
- будь-які з ознак інфекції, як-от почервоніння, відчуття жару, припухлість, виділення рідини або біль;
- підвищене потовиділення;
- відчуття більшої втомленості, ніж звичайно;
- біль у горлі або роті;
- кашель;
- біль або печіння при сечовипусканні;
- замутна сеча або сліди крові в ній.

Якщо у вас виникають запитання або сумніви, зверніться до свого лікаря чи медичної сестри.