

백혈구 수치가 낮을 때의 감염 예방

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.

낮은 백혈구(WBC) 수치를 호중구 감소증이라고 부릅니다. 화학요법, 방사선요법, 기타 다른 요법이나 질환으로 백혈구 수치가 감소될 수 있습니다. 백혈구 수치가 감소되면 감염되기 쉬워집니다.

암환자의 경우 감염이 되었을 때 유일한 증상은 주로 열이 있다는 것입니다. 암치료를 받는 대부분의 환자들은 백혈구 수치가 낮을 때 매일 2번씩 체온을 검사하라고 지시를 받습니다. 의사나 간호사가 그밖의 지시를 할 것입니다. 의사의 별도 허락없이 열을 내린다고 타이레놀같은 약을 함부로 먹지 마십시오.

백혈구 수치가 낮으면 감염이 되지 않도록 특히 조심해야 합니다.

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.

감염을 예방하려면:

개인 위생

- 따뜻한 물과 비누로 최소한 15초가량 손을 씻으십시오. 식사를 하기 전에, 음식을 만들기 전에, 그리고 화장실을 갔다 온 후 손을 씻으십시오. 환자를 돌보는 사람도 환자와 똑같은 위생을 지켜야 합니다.
- 의사가 허락하면 매일 샤워나 목욕을 합니다.
- 거품 목욕이나 뜨거운 욕조 목욕은 하지 마십시오.
- 피부에 상처나 발진이 생겼는지, 빨갱게 되었거나 부은 곳이 없는지 잘 살펴보십시오. 문제가 있으면 의사에게 즉시 연락하십시오.
- 소변이나 대변을 보고 화장지를 사용할 때 항상 앞에서 뒤쪽으로 처리합니다. 손을 씻으십시오.

- 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.
- 면도를 할 때 상처를 피하기 위하여 전기 면도기를 사용하십시오.
- 음식을 먹은 후에 또는 자기 전에 이를 닦을 때 부드러운 강모 칫솔을 사용하십시오. 의치를 끼우는 사람은 아침과 저녁에 의치를 세척하십시오.
- 매일 입안을 잘 검사합니다. 입 안이 빨갛게 되었거나, 흰 반점이 있거나, 상처가 있거나, 혹 같은 것이 있으면 의사에게 연락하십시오.
- 방 청소 중에는 마스크를 쓰거나 아니면 방에서 나오십시오.
- 질세척기나 탐폰을 사용하지 마십시오.
- 성교를 할 때는 콘돔이나 수용성 윤활제 (K-Y 젤리)를 사용합니다. 다이어프램이나 IUD는 사용하지 마십시오.

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.

식품 안전

- 날 음식이나 덜 익힌 음식은 섭취하지 마십시오.
 - 생과일이나 채소
 - 생계란, 생고기, 날생선
- 육류, 생선, 계란은 완전히 익히십시오.
- 우유, 치즈, 요구르트, 크림 등은 저온 살균한 것만 드십시오.
- 음료수를 2시간 이상 밖에 방치하지 마십시오.

기타 도움말

- 충분한 휴식을 취하십시오. 밤에 약 8시간 수면을 취하도록 노력하십시오.
- 걷거나, 걷기가 어려우면 하루에 3-4 차례는 의자에 반듯하게 앉으십시오. 동일한 속도로 걷고, 피곤할 정도로 걷지 않도록 마십시오.
- 감기나 독감이 걸린 사람, 단순포진, 대상포진, 수두, 홍역, 볼거리에 걸린 사람은 피하십시오.

- 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.
- 지난 몇 주 안에 예방접종을 맞은 사람은 피하십시오. 소아마비, 풍진, 볼거리, 홍역, 황열병, 천연두 예방접종이 모두 포함됩니다.
- 백혈구가 낮을 때는 예방접종을 맞기 전에 먼저 의사와 상의하십시오.
- 새장, 어항, 고양이 오물 박스를 청소하지 마십시오. 청소를 대신 해 줄 사람이 없으면 반드시 고무장갑을 끼고 청소한 다음 매 번 사용 후에는 버리십시오.
- 정원일을 할 때는 반드시 장갑을 끼십시오. 화병에 든 식물이나 생화도 접촉하지 마십시오.
- 보일러 필터는 매월 교환하십시오.

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

다음의 경우 의사에게 즉시 연락하십시오.

- 열이 화씨 100.4도 혹은 섭씨 38도 이상인 경우
- 오한이나 땀
- 빨갛게 되었거나, 열이 나거나, 붓거나, 고름이 나오거나, 통증 등 감염의 증상이 있을 때
- 땀
- 평소보다 더 피곤하게 느껴지는 경우
- 목이나 입이 아픈 경우
- 기침
- 소변 볼 때 통증이 있거나 따끔거리는 경우
- 뿌옇거나 피가 섞인 소변이 나오는 경우

궁금하거나 우려되는 점은 의사나 간호사와 상담하십시오.

© 2005 - March 13, 2018, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.