

Профилактика инфекционных заболеваний при пониженном уровне лейкоцитов

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.

Пониженный уровень лейкоцитов называется нейтропенией. Он может быть вызван химиотерапией, радиотерапией, другими видами лечения или имеющимся заболеванием. Пониженное количество лейкоцитов увеличивает риск инфекционных заболеваний.

Зачастую единственным признаком инфекции у онкологического больного является повышенная температура. Большинству людей, которые лечатся от рака, в период пониженного уровня лейкоцитов назначают мерить температуру два раза в день. Ваш врач или медсестра могут дать вам иные указания. Не принимайте никаких жаропонижающих лекарств типа Тайленола, если вам не прописал их врач.

Чтобы избежать инфекционных заболеваний при пониженном уровне лейкоцитов, требуются дополнительные меры защиты.

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.

Профилактика инфекционных заболеваний

Гигиена

- Мойте руки теплой водой с мылом не менее 15 секунд перед едой, при приготовлении пищи и после пользования туалетом. Все, кто ухаживает за вами, должны соблюдать эти же правила.
- Если вам разрешено, ежедневно принимайте душ или ванну.
- Не пользуйтесь джакузи или гидромассажной ванной.
- Внимательно осматривайте кожу на предмет порезов, сыпи, покраснений или припухлостей. Если у вас возникли проблемы, позвоните врачу.
- После мочеиспускания или дефекации всегда подтирайтесь спереди назад, а затем мойте руки.
- Чтобы избежать порезов, пользуйтесь электрической бритвой.
- Для чистки зубов после еды и перед сном используйте зубную щетку с мягкой щетиной. Если вы носите зубные протезы, чистите их утром и вечером.
- Ежедневно проверяйте свой рот. Позвоните врачу, если у вас есть покраснения, белые пятна, порезы или шишки.
- Во время уборки надевайте маску или выходите из комнаты.
- Не пользуйтесь спринцовкой или тампонами.
- При половых сношениях используйте презерватив и смазку на водной основе, такую как K-Y Jelly Не используйте диафрагму или внутриматочную спираль.

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.

Меры предосторожности при приеме пищи

- Не ешьте сырую или не до конца приготовленную пищу, такую как:
 - свежие фрукты и овощи;
 - сырые яйца, мясо и рыба.
- Готовьте мясо, рыбу и яйца до полной готовности.
- Употребляйте только **пастеризованное** молоко, сыр, йогурт и сметану.
- Не оставляйте напитки в тепле дольше, чем на 2 часа.

Рекомендации

- Старайтесь побольше отдыхать. Каждую ночь старайтесь спать около 8 часов.
- Ходите или по крайней мере сидите в кресле 3–4 раза в день. Задавайте для себя приемлемый темп, чтобы не сильно уставать.
- Избегайте людей с инфекционными заболеваниями, такими как простуда, грипп, герпес, опоясывающий герпес, ветряная оспа, корь и паротит.
- Избегайте людей, в течение последних нескольких недель прошедших вакцинацию, например от полиомиелита, краснухи, паротита, кори, жёлтой лихорадки или оспы.
- Перед вакцинацией сообщите врачу, что у вас пониженный уровень лейкоцитов.

- 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.
- Не чистите клетку для птиц, аквариум или кошачий лоток. Если никто не может вам помочь, надевайте резиновые перчатки и выбрасывайте их после каждого использования.
- Используйте перчатки при работе в саду. Избегайте растений и живых цветов в вазах.
- Ежемесячно меняйте фильтры в кухонной вытяжке.

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

Немедленно позвоните врачу, если у вас:

- Температура выше 100,4° F или 38° C
- Озноб или повышенное потоотделение
- Какие-либо признаки инфекции: покраснение, жжение, припухлость, выделение жидкости или боль
- Повышенное потоотделение
- Повышенная усталость
- Боль в горле или во рту
- Кашель
- Боль или жжение при мочеиспускании
- Мутная моча или следы крови в моче

Если у вас есть вопросы или сомнения, обратитесь к врачу или медсестре.

© 2009 - March 12, 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.