

چگونه می توانید از عفونت پیشگیری کنید

چنانچه میزان نوتروفیل شما کمتر از ۱۵۰۰ می باشد

نکات زیر را رعایت کنید :

-از مصرف میوه جات و سبزیجات خام ، آجیل و

خشکبار (بادام-فندق-گردو-کشمش - تخمه- خرما و...)

بپرهیزید .

-از آنجاییکه تنها نشانه های عفونت تب می باشد از

مصرف داروهای تب بر مانند استامینوفن بدون

تجویز پزشک (بویژه زمانی که میزان سلول های سفید

شما کاهش یافته است) خودداری فرمایید .



بیشتر داروهای شیمی درمانی روی مغز استخوان اثر کرده و تولید سلول های سفید خون را کاهش داده و فرد به انواع عفونت ها مبتلا می شود . پزشک میزان سلول های سفید را در طول دریافت شیمی درمانی کنترل می کند.

داروهایی وجود دارند که به بهتر شدن میزان سلول های سفید خون کمک می کنند .

بیشتر عفونت ها از میکروب هایی که به طور طبیعی در پوست-دهان- روده و مجاری ادراری و تناسلی یافت می شوند ناشی می شوند .

نشانه های عفونت :

-تب بالای ۳۸درجه سانتیگراد

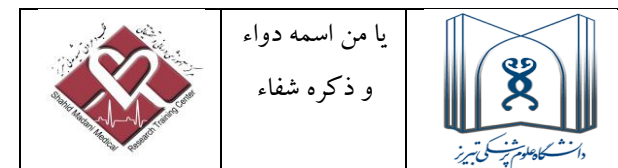
-تعریق ، سرفه شدید و زخم گلو

-سوزش و تکرر ادرار

-خارش ناحیه واژن

-گوش درد-سردرد یا سفتی گردن

-زخم های دهانی-درد سینوس ها



توصیه های لازم به بیماران نوتروپنیک



دکتر ابوالفضل اسدالهی - متخصص رادیوانکولوژی

شعله صداقت - کارشناس پرستاری

تابستان ۱۴۰۲

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

شهید مدنی تبریز

<http://madanihosp.tbzmed.ac.ir>

- نکات بهداشتی را رعایت فرمایید .

- بعد از هر بار اجابت مزاج ناحیه مقعد خود را تمیز نمایید .

- در توالت خود را از جلو به عقب بشویید .

- لباس های زیر را روزانه عوض کنید .

- ناخنهایتان را کوتاه کنید .

- از ماسک استفاده کنید .

- از گیاهان و گل های طبیعی دوری کنید .

دستانتان را مرتب بشوید ، شستن دست مهمترین عامل پیشگیری از عفونت است .



(۴)

- از آب جوشیده سرد استفاده کنید .

- مراقبت خوب دهانی انجام دهید .

- از تماس با اشخاصی که بیماری های عفونی مانند سرماخوردگی - تب خال- سرخک و آبله مرغان دارند دوری کنید.

- از تزریق واکسن های ب ث ژ- فلج اطفال-سرخک و آبله پرهیزید و از تماس با اشخاصی که این واکسن ها را دریافت کرده اند دوری کنید .

- روزانه دوش بگیرید.

- از تماس با حیوانات پرهیز کنید.

- از مصرف آب های راکد پرهیز کنید .

- هنگام کار در منزل از دستکش استفاده کنید .

- از محیط های شلوغ دوری کرده و ملاقات های خود را محدود کنید .

(۵)

- از فراورده های لبنی پاستوریزه استفاده کنید .

- مرتب تب خود را کنترل کنید و در صورت تب به پزشک مراجعه کنید .

- روزانه چندین مرتبه نفس عمیق کشیده و با سرفه خلط خود را بیرون بیاورید .

منبع

۱-پرستاری داخلی و جراحی برونر و سوارث - انتشارات

جامعه نگر- ۲۰۲۲

۲- اصول ومبانی پرستاری پاتر و پری- انتشارات جامعه نگر-

۱۴۰۱