

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 زمانیکه میزان سلول های سفید شما کاهش یافته است) خودداری فرمایید .



(۳)

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

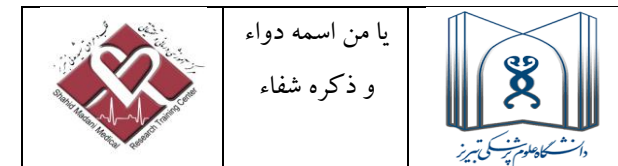
-سوزش و تکرر ادرار

-خارش ناحیه واژن

-گوش درد-سردرد یا سفتی گردن

-زخم های دهانی-درد سینوس ها

(۲)



توصیه های لازم به بیماران نوتروپنیک



واحد آموزش سلامت

تابستان ۹۹

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب و عروق

شهید مدنی تبریز

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

(۱)

- 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 بشویید ، 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 .

(۶)