



قلة العدلات (انخفاض عدد كريات الدم البيضاء)

توضّح هذه المعلومات كيفية تجنب الإصابة بعدوى ما أثناء إصابتك بقلة العدلات (انخفاض عدد كريات الدم البيضاء)، وكيفية التعرّف على علامات العدوى.

العدلات هي نوع من خلايا الدم البيضاء. تساعد هذه الخلايا جسمك على محاربة العدوى. عندما ينخفض عدد كريات الدم البيضاء لديك، فإنك مُعرّض لخطر العدوى. للوقاية من الإصابة بالعدوى، يجب عليك اتباع التعليمات التالية حتى يعود عدد كريات الدم البيضاء لديك إلى المستوى الطبيعي.

ابحث عن أي علامات للإصابة بالعدوى وابلغ طبيبك أو ممرضك. تأكد من قياس درجة حرارتك فمويًا (عن طريق الفم)، بحسب توجيهات طبيبك أو ممرضك. اتصل بطبيبك أو ممرضك في حال كانت درجة حرارتك 100.4° فهرنهايت (38° درجة مئوية) أو أعلى من ذلك.

■ النظافة العامة

- الاستحمام اليومي. اغسل منطقة الإبطين والشرج والأعضاء التناسلية وثنايا الجلد بعناية.
- اغسل يديك مستخدمًا صابونًا قاتلاً للجراثيم. ابحث عن كلمة "مضاد للبكتيريا" أو كلمة "مضاد للميكروبات". مثال ذلك Dial®، ولكن هناك المزيد. بلّ يديك بماء دافئ ثم افرك يديك بالصابون لمدة تتراوح من 15 إلى 20 ثانية على الأقل. اشطف يديك جيدًا بماء دافئ جارٍ. جفف يديك بمنديل ورقي.
- اعتن بفمك بعد كل وجبة. استخدم فرشاة أسنان فائقة النعومة وفرش الأسنان واشطفها بحسب توجيهات الطبيب أو الممرض.
- استخدم مطهر يدي كحولي (مثل Purell®) بعد المصافحة باليد وبعد التعامل مع الأطفال الصغار.

■ طرق الوقاية من العدوى

- تجنّب استقبال زوار في بيتك من المصابين بنزلات البرد أو المصابين مؤخرًا بعدوى ما.
- ارتد قناعًا إذا اضطررت للذهاب إلى الأماكن العامة أو استخدام المواصلات العامة أو اضطررت للتواجد في أماكن مزدحمة. فسوف يُساعدك على الحماية الإصابة بنزلات البرد أو أي عدوى تنفسية أخرى.
- لا تقم بإجراء أي عمل متعلق برعاية الأسنان أو أي عمليات جراحية غير طارئة. استشر طبيبك أو ممرضك أو لاً.
- استفسر من طبيبك أو ممرضك إذا بإمكانك:
 - استخدام السدادات القطنية
 - استخدام التحاميل
 - أخذ حقن شرجية
- لا تتناول اللحوم النيئة أو الأسماك النيئة أو البيض النيئ. اطلب من ممرضك أو اختصاص التغذية الحصول على كتيب [نظام غذائي منخفض الميكروبات](#)، إذا لم تكن قد حصلت عليه بالفعل.
- لا تُشارك أوعية الطعام أو الشراب مع أحد.
- امتنع عن تشذيب الأظافر أو العناية بالأقدام أو إزالة الشعر باستخدام الشمع أو عمل الوشم بدون الحصول على موافقة طبيبك أو ممرضك.
- لا تحلق فروة الرأس. حاول تجنّب حلاقة أي جزء آخر من جسمك. إذا كان عليك الحلاقة، فاستخدم شفرة حلاقة كهربائية.

- امتنع عن لمس منتجات مخلفات الحيوانات (مثل صناديق الفضلات وأحواض السمك وأقفاص الحيوانات الأليفة).
- امتنع عن تنسيق الحدائق أو التعامل مع التربة.

■ اتصل بطبيبك أو ممرضك إذا كان لديك أي من علامات العدوى التالية:

- درجة حرارة 100.4° فهرنهايت (38° درجة مئوية) أو أعلى
- ارتجاف من البرد
- غثيان وقيء مستمران بدون تحسن
- احمرار الوجه
- تعرّق
- سُعال
- إسهال
- تقرحات فموية
- صداع
- بداية ألم جديد
- تهيج
- ألم أو حرقنة أثناء التبول
- الشعور بالتعب، خاصةً إذا كانت لديك أعراض تُشبه الأنفلونزا

إذا كانت لديك أية أسئلة أو استفسارات، يرجى التحدّث إلى طبيبك أو ممرضك أو أي عضو آخر من فريق الرعاية الطبية. يمكنك التحدّث إليهم خلال أيام الأسبوع من الاثنين إلى الجمعة من الساعة التاسعة صباحًا حتى الساعة الخامسة مساءً على الرقم: _____ . بعد الساعة الخامسة مساءً أو خلال عطلة نهاية الأسبوع أو الإجازات، يُرجى الاتصال بالرقم _____ . في حال عدم وجود رقم أو عدم تأكّدك، اتصل بالرقم 2000-639 (212).

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 2014©