قلة العدلات (انخفاض تعداد خلايا الدم البيضاء)

توضح هذه المعلومات المقصود بقلة العدلات (انخفاض تعداد خلايا الدم البيضاء) وكيفية الوقاية من العدوى أثناء الإصابة بقلة العدلات.

نبذة عن قلة العدلات

يُقصد بمصطلح قلة العدلات وجود عدد قليل من الخلايا العدِلة (نوع من خلايا الدم البيضاء) في الدم. وتعتبر مستويات العدلات منخفضة إذا كانت أقل من 500 خلية/مم3. من الشائع الإصابة بقلة العدلات بعد تلقي أنواعًا معينة من علاجات السرطان.

تساعد العدلات جسمك على مقاومة العدوى. عندما تعاني قلة العدلات، ستصبح أكثر عرضة لخطر الإصابة بالعدوى. عادة ما تكون أولى علامات العدوى هي الإصابة بحمى تبلغ 100.4 فهرنهايت (38.0 مئوية) أو أعلى. للوقاية من العدوى، يجب عليك اتباع التعليمات الواردة في هذا المورد حتى يعود تعداد العدلات إلى مستواه الطبيعي.

راقب أي علامات للعدوى واردة في هذا المورد. إذا ظهرت لديك أية علامات أو أعراض للعدوى، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. احرص على قياس درجة حرارتك عن طريق الفم، وفقًا لتوجيهات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت درجة الحرارة 100.4 فهرنهايت (38 مئوية) أو أعلى.

ممارسات النظافة الصحية الجيدة

إذا كنت تعاني من قلة العدلات، فمن المهم الالتزام بممارسات النظافة الجيدة. اتبع الإرشادات الواردة في هذا القسم. لمزيد من المعلومات حول نظافة اليدين، اقرأ *النظافة الصحية للأيدي والوقاية من العدوى* (www.mskcc.org/ar/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection)

- رطب جلدك يوميًا للوقاية من جفاف الجلد أو تشققه.

- اغسل يديك باستخدام الصابون المضاد للبكتيريا. هذا النوع من الصابون أفضل في قتل الجراثيم.
  - لغسل يديك، بلل يديك بالماء الدافئ ثم افرك يديك بالصابون لمدة 20 إلى 30 ثانية على الأقل. اشطف يديك جيدًا تحت الماء الجار. جفف يديك بمنشفة ورقية نظيفة.
- استخدم معقم اليدين المعتمد على الكحول (مثل بيوريل®) بعد المصافحة وبعد ملامسة الأطفال الصغار.
  - لاستخدام معقم اليدين المعتمد على الكحول، قم بتغطية كلتا يديك بمعقم اليدين وافركهما معًا لمدة 20 إلى 30 ثانية.
- اغسل يديك بمطهر يدين يحتوي على الكحول أو صابون مضاد للبكتيريا بعد لمس الأسطح عالية التلامس بما في ذلك:
  - ماكينات الصراف الآلي (ATM).
  - مقابض الأبواب.
  - الهواتف.
  - أزرار المصعد.
  - الكلمات الأساسية للكمبيوتر.
  - أجراس الاستدعاء
- إذا كانت لديك قُنية وريدية أو قسطرة وريدية مركزية، فحافظ على نظافة الموضع وجفافه. أخبر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان لديك احمرار أو تورم أو دفء أو ألم أو نزح بالقرب من الموضع.
- اغسل أسنانك بعد كل وجبة. استخدم فرشاة أسنان فائقة النعومة. لمزيد من المعلومات، اقرأ قسم "العناية بفمك" في *Allogeneic Stem Cell Transplant: A Guide for Patients & Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/allogeneic-stem-cell-transplantation)

كيفية الوقاية من العدوى

فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها الوقاية من العدوى:

- تجنب استقبال الزوار المصابين بنزلات البرد أو ممن أصيبوا بعدوى مؤخرًا.
- ارتدِ كمامة عند الخروج في الأماكن العامة، أو استخدام وسائل النقل العام، أو في المناطق المزدحمة. سيساعد ذلك على حمايتك من الإصابة بنزلات البرد أو أي عدوى تنفسية أخرى.

- تجنب أية إجراءات لعلاج الأسنان أو جراحات غير عاجلة. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل القيام بأي إجراء.
- لا تتناول الطعام من الخارج ما لم يخبرك مقدم الرعاية الصحية أنه لا بأس بذلك.
- لا تتناول اللحوم النيئة أو الأسماك النيئة أو البيض النيئ. لمزيد من المعلومات حول إرشادات سلامة الأغذية التي يجب اتباعها عندما تكون مصابًا بقلة العدلات، اقرأ المورد *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).
- تجنب مشاركة الشوك أو الملاعق أو الأكواب أو أي شيء آخر تستخدمه للأكل أو الشرب.
- تجنب ممارسات العناية باليد (المانيكير) أو القدم (الباديكير) أو الشمع أو الوشم دون موافقة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- لا تحلق فروة رأسك. حاول تجنب حلق أي جزء آخر من جسمك. وإذا كنت مضطرًا للحلاقة، فاستخدم ماكينة حلاقة كهربائية.
- اغسل يديك بعد لمس أي حيوانات.
- لا تلمس أي فضلات حيوانية (مثل صناديق القمامة أو خزانات الأسماك أو أقفاص الحيوانات الأليفة).
- لا تتعامل مع الحديقة أو التربة أو الزهور المجففة أو الزهور النضرة.
- تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية بشأن اللقاحات التي يمكنك الحصول عليها للمساعدة في الوقاية من العدوى (مثل لقاح الأنفلونزا).
- اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان بإمكانك:
  - استخدام السدادات القطنية.
  - استخدام خيوط تنظيف الأسنان.
  - استخدام التحاميل (أدوية صلبة قابلة للذوبان).
  - تلقي الحقن الشرجية.
  - ممارسة النشاط الجنسي.

متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية

اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا ظهرت عليك أيٌ من علامات العدوى التالية:

- حمى تبلغ 100.4 °فهرنهايت (38 °مئوية) فأكثر.

- الرجفة الشديدة.
- الغثيان والقيئ الذي لا يتحسن.
- احتقان الوجه.
- التعرق.
- السعال.
- الدوار أو الدوخة.
- الإسهال (التبرز ببراز رخو أو مائي).
- الإمساك.
- تقرحات الفم.
- الصداع.
- الألم المستجد.
- سرعة الانفعال.
- الشعور بألم أو حرقة أثناء التبول.
- الشعور بالتعب، خاصة إذا كنت تعاني أيضًا من أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا (مثل الحمى أو التهاب الحلق أو القشعريرة).

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطان