



রোগী ও পরিচর্যাকারীদের জন্য শিক্ষা

নিউট্রোপেনিয়া (শ্বেত রক্তকণিকার সংখ্যা কম থাকা)

নিউট্রোপেনিয়া (শ্বেত রক্তকণিকার সংখ্যা কম থাকা) বলতে কী বোঝায় এবং আপনার নিউট্রোপেনিয়া থাকলে কিভাবে সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে হয় সে সম্পর্কে এই তথ্যে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

নিউট্রোপেনিয়া পরিচিতি

নিউট্রোপেনিয়া (নিউ-ট্রো-পে-নিয়া) ঘটে যখন আপনার রক্তে নিউট্রোফিল (এক ধরনের শ্বেত রক্তকণিকা)-এর সংখ্যা কম থাকে। কিছু নির্দিষ্ট ধরনের ক্যান্সারের চিকিৎসার পরে সাধারণত নিউট্রোপেনিয়া দেখা দেয়।

এই নিউট্রোফিলগুলো আপনার দেহকে সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াইয়ে সাহায্য করে। আপনার নিউট্রোপেনিয়া থাকলে, আপনার সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। সাধারণত সংক্রমণের প্রথম লক্ষণ হলো $100.4^{\circ} F (38.0^{\circ} C)$ বা তারচেয়ে বেশি মাত্রায় জ্বর থাকা। সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য, আপনার নিউট্রোফিলের সংখ্যা স্বাভাবিক পর্যায়ে ফিরে না আসা পর্যন্ত আপনাকে অবশ্যই এই তথ্যসূত্রে দেয়া নির্দেশনা অনুসরণ করতে হবে।

এই তথ্যসূত্রে উল্লিখিত সংক্রমণের যেকোনো লক্ষণ দেখা দেয় কিনা সেদিকে লক্ষ রাখুন। আপনার সংক্রমণের কোনো লক্ষণ বা উপসর্গ থাকলে, আপনার ডাক্তার বা নার্সকে ফোন করুন। আপনার ডাক্তার বা নার্সের নির্দেশনা অনুযায়ী আপনার মুখের ভেতরে তাপমাত্রা পরীক্ষা করার বিষয়টি নিশ্চিত করুন। আপনার তাপমাত্রা $100.4^{\circ} F (38^{\circ} C)$ বা তারচেয়ে বেশি থাকলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে ফোন করুন।

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখুন

আপনার নিউট্রোপেনিয়া থাকলে, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ। এই অংশে

দেয়া নির্দেশনা অনুসরণ করুন।

- প্রতিদিন গোসল বা স্নান করুন। আপনার বগল, মলদ্বার ও যৌনাঙ্গের জায়গাগুলো, এবং স্বকের ভাঁজগুলো ধোবেন।
- ব্যাকটেরিয়ানাশক সাবান দিয়ে আপনার হাতগুলো ধোবেন। এই ধরনের সাবান জীবাণু ধ্বংস করার ক্ষেত্রে আরো ভালোভাবে কাজ করে।
 - আপনার হাত ধোয়ার সময়, উষ্ণ পানি দিয়ে হাতগুলো ভিজিয়ে নিন এবং সাবান দিয়ে কমপক্ষে 40 থেকে 60 সেকেন্ড আপনার হাতগুলো ঘষুন। উষ্ণ পানির ধারায় আপনার হাতগুলো ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন। একটি পরিষ্কার পেপার টাওয়েল দিয়ে আপনার হাতগুলো শুকিয়ে ফেলুন।
- করমর্দনের পর এবং ছোট ছেলেমেয়েদের সাথে সংস্পর্শের পর অ্যালকোহল-ভিত্তিক একটি হ্যান্ড স্যানিটাইজার (যেমন Purell®) ব্যবহার করুন।
 - অ্যালকোহল-ভিত্তিক একটি হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহারের জন্য, আপনার উভয় হাত হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে আবৃত করুন এবং 20 থেকে 30 সেকেন্ড পর্যন্ত সেগুলো ঘষুন।
- প্রতি বেলার আহারের পর আপনার দাঁত মাজুন। একটি অত্যন্ত-নরম (আল্ট্রা-সফট) টুথব্রাশ ব্যবহার করুন।

কিভাবে সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে হয়

সংক্রমণ প্রতিরোধের কিছু উপায় এখানে উল্লেখ করা হলো:

- ঠাণ্ডা লেগেছে বা সম্প্রতি সংক্রমণ হয়েছিল এমন কোনো ব্যক্তির সাথে দেখা করা এড়িয়ে চলুন।
- আপনি পাবলিক প্লেসে যাওয়ার সময়, গণ পরিবহন ব্যবহারের সময়, অথবা ভীড়াক্রান্ত জায়গায় যাওয়ার সময় একটি মাস্ক পরুন। এটি আপনাকে ঠাণ্ডা লাগা বা শ্বসনতন্ত্রের অন্যান্য সংক্রমণ থেকে সুরক্ষিত থাকতে সাহায্য করবে।
- জরুরি নয় এমন যেকোনো দাঁতের কাজ বা প্রক্রিয়া করাবেন না। যেকোনো প্রক্রিয়া করানোর আগে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন।
- আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞেস করুন যে আপনি এগুলো করতে পারবেন কিনা:
 - ট্যাম্পন ব্যবহার করা

- সাপোজিটরি (শক্ত ওষুধ যেগুলো গলে যায়) ব্যবহার করা
- এনেমা ব্যবহার করা
- কাঁচা মাংস, কাঁচা মাছ, বা কাঁচা ডিম খাবেন না। আপনার নিউট্রোপেনিয়া থাকলে, অনুসরণের জন্য খাদ্য নিরাপত্তা নির্দেশনা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য আমাদের তথ্যসূত্র *Low-Microbial Diet (কম-অণুজীব-সমৃদ্ধ খাবার)* (www.mskcc.org/pe/low_microbial_diet) দেখুন।
- আপনি যেসব কাঁটা-চামচ, চামচ, কাপ ইত্যাদি ব্যবহার করেন, অথবা আপনি খাওয়া বা পান করার জন্য অন্য যেসব সামগ্রী ব্যবহার করেন সেগুলো কারো সাথে শেয়ার করবেন না।
- আপনার ডাক্তার বা নার্সের অনুমোদন ছাড়া মেনিকিউর, পেডিকিউর, ওয়াশ, বা ট্যাটু গ্রহণ করবেন না।
- আপনার মাথার স্বক শেভ (মুগুন) করবেন না। আপনার দেহের অন্য যেকোনো অংশ শেভ (ক্ষৌরকর্ম) করা এড়িয়ে চলুন। যদি শেভ করতেই হয়, তাহলে একটি ইলেক্ট্রিক রেজার ব্যবহার করুন।
- যেকোনো প্রাণী স্পর্শ করার পর আপনার হাতগুলো ধুয়ে ফেলুন।
- কোনো প্রাণীর বর্জ্য পদার্থ (যেমন আবর্জনার পাত্র, মাছের ট্যাংক, বা পোষাপ্রাণীর খাঁচা) স্পর্শ করবেন না।
- বাগানে কাজ করবেন না বা মাটি নিয়ে নাড়াচাড়া করবেন না।
- সংক্রমণ এড়াতে সাহায্যের জন্য আপনি যেসব টিকা বা শট (যেমন ফ্লু শট) নিতে পারেন সেগুলো সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

আপনার নিচে উল্লিখিত সংক্রমণের যেকোনো লক্ষণ থাকলে, আপনার ডাক্তার বা নার্সকে ফোন করুন:

- 100.4° F (38° C) বা তারচেয়ে বেশি মাত্রায় জ্বর থাকা
- ঠাণ্ডায় কাঁপুনি হওয়া
- বমির ভাব বা বমি হওয়া যা ভালো হয়ে উঠছে না

- মুখ লাল ও গরম হয়ে ওঠা
- ঘামানো
- কাশি
- ডায়রিয়া (পাতলা বা পানির মত পায়খানা হওয়া)
- মুখে ক্ষত
- মাথা ব্যথা
- নতুন ব্যথা
- খিটখিটে ভাব
- মূত্রত্যাগ (প্রস্রাব) করার সময় ব্যথা বা জ্বালাপোড়া হওয়া
- ক্লান্ত বোধ করা, বিশেষকরে যদি আপনার ফ্লু-এর মত লক্ষণগুলোও থাকে (যেমন জ্বর, গলা ব্যথা, বা কাঁপুনি)

আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের একজন সদস্যের সাথে যোগাযোগ করুন।
বিকাল 5:00টার পরে, উইকএন্ডে, ও ছুটির দিনগুলোতে, 212-639-2000 নম্বরে ফোন করুন।

আরো তথ্যসূত্রের জন্য, আমাদের ভার্চুয়াল লাইব্রেরিতে সার্চ করতে <https://www.mskcc.org/pe> ওয়েবসাইটে যান।

নিউট্রোপেনিয়া (শ্বেত রক্তকণিকার সংখ্যা কম থাকা) - রচনার তারিখ এপ্রিল 18, 2019

©2019 মেমোরিয়াল স্লোয়ান-কেটারিং ক্যান্সার সেন্টার