Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশ্রূষাকারীর শিক্ষা

নিউট্রোপিনিয়া (কম শ্বেত রক্ত কণিকার সংখ্যা)

নিউট্রোপিনিয়া (কম শ্বেত রক্ত কণিকা সংখ্যা) কী এবং আপনার নিউট্রোপিনিয়া হলে কীভাবে সংক্রমণ রোধ করতে হবে তা এই তথ্যটি আপনাকে ব্যাখ্যা করে।

নিউট্রোপিনিয়া প্রসঙ্গে

নিউট্রোপিনিয়া (নিউ-ট্রো-পি-নিয়া) তখন হয় যখন আপনার রক্তে কম সংখ্যক নিউট্রোফিল (এক ধরনের শ্বেত রক্ত কণিকা) থাকে। নিউট্রোফিল 500 কোষ/mm3-এর নিচে থাকলে নিউট্রোফিলের মাত্রা কম বলে বিবেচিত হয়। নির্দিষ্ট ধরনের ক্যান্সারের চিকিৎসার পরে নিউট্রোপিনিয়া হওয়া সাধারণ ব্যাপার।

নিউট্রোফিল আপনার দেহকে সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সহায়তা করে। আপনার নিউট্রোপিনিয়া হলে আপনার সংক্রমণের ঝুঁকি বেশি থাকে। 100.4 °F (38.0 °C) বা তারও বেশিমাত্রার জ্বর সাধারণত সংক্রমণের প্রথম লক্ষণ। সংক্রমণ রোধ করতে আপনার নিউট্রোফিল সংখ্যা স্বাভাবিক না হওয়া পর্যন্ত আপনাকে অবশ্যই এই তথ্যসূত্রের নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে হবে।

সংক্রমণের যেকোনো লক্ষণের জন্য এই তথ্যসূত্রে তালিকাভুক্ত লক্ষণগুলি দেখুন। আপনার যদি সংক্রমণের কোনো লক্ষণ বা উপসর্গ থাকে তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর নির্দেশ অনুযায়ী আপনার তাপমাত্রা মৌখিকভাবে (মুখ থেকে) নেওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করুন। এটি 100.4 °F (38 °C) বা তার বেশি হলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন।

সুস্বাস্থ্যবিধির অভ্যাস করুন

যদি নিউট্রোপিনিয়া হয় তাহলে সুস্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ। এই বিভাগের নির্দেশিকা অনুসরণ করুন। হাতের স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য *Hand Hygiene and Preventing Infection* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection) পড়ুন

- তব্ক শুষ্ক হওয়া বা ফাটা পর্তিরোধ করতে আপনার তব্ককে পর্তিদিন ময়শ্চারাইজ করুন।
- অয্যান্টিবয্াকটেরিয়াল সাবান বয্বহার করে আপনার হাত ধুয়ে নিন। এই ধরনের সাবান জীবাণু ধব্ংস করার কেষ্তের্ বেশি উপযুক্ত।
    - আপনার হাত ধুতে, গরম পানি দিয়ে আপনার হাত ভিজিয়ে নিন এবং তারপরে কমপক্ষে 20 থেকে 30 সেকেন্ডের জনয্ সাবান দিয়ে আপনার হাত ঘষুন। কলের গরম পানির নিচে হাত দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিন। একটি পরিষ্কার কাগজের তোয়ালে দিয়ে আপনার হাত শুকিয়ে নিন।
- করমদর্নের পরে এবং অল্প বয়স্ক শিশুদের সংস্পর্শের্ আসার পরে অয্ালকোহল ভিত্তিক হয্ান্ড সয্ানিটাইজার (যেমন Purell®) বয্বহার করুন।
    - অয্ালকোহল ভিত্তিক হয্ান্ড সয্ানিটাইজার বয্বহার করতে, দুটো হাতে সম্পূণর্ভাবে হয্ান্ড সয্ানিটাইজার লাগান এবং 20 থেকে 30 সেকেন্ড পযর্ন্ত একসাথে ঘষুন।
- নিম্নলিখিত সহ বেশি সংস্পশর্ ঘটে এমন পৃষ্ঠতল স্পশর্ করার পরে অয্ালকোহল-ভিত্তিক হয্ান্ড সয্ানিটাইজার বা অয্ান্টিবয্াকটেরিয়াল সাবান দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন:
    - ATM সমূহ।
    - দরজার হাতল।
    - টেলিফোন।
    - লিফটের বোতাম।
    - কম্পিউটারের কীওয়াডর্।
- পর্তিবার খাবার খাওয়ার পরে দাঁত মেজে নিন। অতি-নরম টুথবর্াশ বয্বহার করুন। আরো তথেয্র জনয্ "আপনার মুখের যত্ন নেওয়া" বিভাগটি *Allogeneic Stem Cell Transplant: A Guide for Patients & Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/allogeneic-stem-cell-transplantation)-তে পড়ুন

কীভাবে সংকর্মণ পর্তিরোধ করবেন

আপনি সংকর্মণ রোধ করতে পারেন এমন কয়েকটি উপায় এখানে রয়েছে:

- সদির্ লেগেছে বা সম্পর্তি সংকর্মণ হয়েছে এমন অতিথিদের সংস্পশর্ এড়ান।
- বাইরে জনসমাগম স্থলে গেলে, গণপরিবহন বয্বহার করলে বা জনাকীণর্ অঞ্চলে থাকলে মাস্ক পরুন। এটি আপনাকে সদির্ বা অনয্ানয্ শব্াস পর্শব্াসের সংকর্মণ থেকে রক্ষা করতে সহায়তা করবে।

- জরুরি নয় এমন কোনো দাঁত সংকর্ান্ত চিকিৎসা বা পদ্ধতি করাবেন না। কোনো পদ্ধতি করানোর আগে আপনার সব্াস্থ্য্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।
- আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন আপনি এগুলি করতে পারবেন কিনা:
  - তুলার পটিট্ বয্বহার করা।
  - ডেন্টাল ফ্লস বয্বহার করা।
  - সাপোজিটরি (দর্বীভূত হয় এমন শক্ত ওষুধ) বয্বহার করা।
  - এনিমা নেওয়া।
  - যৌন কির্য়ায় অংশ নেওয়া।
- কাঁচা মাংস, কাঁচা মাছ বা কাঁচা ডিম খাবেন না। আপনার নিউটের্াপিনিয়া থাকলে খাদয্ সুরক্ষা নিদের্শিকা সম্পকের্ আরো তথেয্র জনয্ তথয্সূতর্ *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment)-টি পড়ুন।
- আপনার কাঁটাচামচ, চামচ, কাপ বা আপনি খাওয়া বা পান করার জনয্ বয্বহার করেন এমন কোনো কিছু ভাগাভাগি করবেন না।
- আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর অনুমোদন ছাড়া ময্ানিকিউর, পেডিকিউর, ওয়াকি্সং বা উলকি করাবেন না।
- আপনার মাথা শেভ করবেন না। আপনার শরীরের অনয্ কোনো অংশ শেভ না করার চেষ্টা করুন। যদি শেভ করতেই হয় তবে বৈদুয্তিক রেজার বয্বহার করুন।
- কোনো পশুকে স্পশর্ করার পরে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- কোনো পশুর বজর্য্ পদাথর্ (যেমন লিটার বক্স, ফিশ টয্াঙ্ক বা পোষেয্র খাঁচা) স্পশর্ করবেন না।
- বাগান করবেন না, মাটি, শুকনো ফুল বা তাজা ফুল নাড়াচাড়া করবেন না।
- আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে এমন শটগুলির বিষয়ে কথা বলুন যা আপনি সংকর্মণ পর্তিরোধে সহায়তার জনয্ পেতে পারেন (যেমন ফ্লু শট)।

কখন আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে ফোন করতে হবে

আপনার যদি সংকর্মণের নিম্নলিখিত লক্ষণগুলির কোনোটি থাকে তবে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে ফোন করুন:

- 100.4 °F (38 °C) বা এর বেশি জব্র।
- শীতে কাঁপা।
- বমি বমি ভাব এবং বমি (বমি করে ফেলা) যেটির নিরাময় হচ্ছে না।
- মুখমণ্ডল লাল হয়ে যাওয়া।
- ঘেমে যাওয়া।
- কাশি।
- হালকা মাথাবয্থা বা মাথা ঘোরা।
- ডায়রিয়া (তরল বা পানির মতো মলতয্াগ)।
- কোষ্ঠকাঠিনয্ (সব্াভাবিকের তুলনায় কম মলতয্াগ)।
- মুখে ঘা।
- মাথাবয্থা।
- নতুন বয্থা।
- খিটখিটে ভাব।
- মূতর্তয্াগের (পর্সর্াব) সময় বয্থা বা জব্ালাপোড়া।
- ক্লান্তি বোধ করা, বিশেষত আপনার যদি ফ্লুয়ের মতো কোনো উপসগর্ও থাকে (যেমন জব্র, গলা বয্থা বা ঠাণ্ডা লাগা)।

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

আরো রিসোসের্র জনয্ www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্য়াল লাইবের্রি দেখুন।

Neutropenia (Low White Blood Cell Count) - Last updated on December 11, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃর্ক সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত