Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

নিউটেরা্পিনিয়া (কম শেব্ত রক্ত কণিকার সংখযা্)

নিউটেরা্পিনিয়া (কম শেব্ত রক্ত কণিকা সংখযা্) কী এবং আপনার নিউটেরা্পিনিয়া হলে কীভাবে সংকর্মণ রোধ করতে হবে তা এই তথয্টি আপনাকে বযা্খযা্ করে।

নিউটেরা্পিনিয়া পর্সঙ্গে

নিউটেরা্পিনিয়া (নিউ-টেরা্-পি-নিয়া) তখন হয় যখন আপনার রক্তে কম সংখযক্ নিউটেরা্ফিল (এক ধরনের শেব্ত রক্ত কণিকা) থাকে। নিউটেরা্ফিল 500 কোষ/mm3-এর নিচে থাকলে নিউটেরা্ফিলের মাতরা্ কম বলে বিবেচিত হয়। নিদির্ষ্ট ধরনের কযা্ন্সারের চিকিৎসার পরে নিউটেরা্পিনিয়া হওয়া সাধারণ বযা্পার।

নিউটেরা্ফিল আপনার দেহকে সংকর্মণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সহায়তা করে। আপনার নিউটেরা্পিনিয়া হলে আপনার সংকর্মণের ঝুঁকি বেশি থাকে। 100.4 °F (38.0 °C) বা তারও বেশিমাতরা্র জব্র সাধারণত সংকর্মণের পর্থম লক্ষণ। সংকর্মণ রোধ করতে আপনার নিউটেরা্ফিল সংখযা্ সবা্ভাবিক না হওয়া পযর্ন্ত আপনাকে অবশযই্ এই তথয্সূতের্র নিদের্শাবলী অনুসরণ করতে হবে।

সংকর্মণের যেকোনো লক্ষণের জনয্ এই তথয্সূতের্ তালিকাভুক্ত লক্ষণগুলি দেখুন। আপনার যদি সংকর্মণের কোনো লক্ষণ বা উপসগর্

থাকে তবে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে ফোন করুন। আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর নিদের্শ অনুযায়ী আপনার তাপমাতর্া মৌখিকভাবে (মুখ থেকে) নেওয়ার বিষয়টি নিশ্িচত করুন। এটি 100.4 °F (38 °C) বা তার বেশি হলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে ফোন করুন।

সুসব্াস্থয্বিধির অভযা্স করুন

যদি নিউটের্াপিনিয়া হয় তাহলে সুসব্াস্থয্বিধি অনুসরণ করা গুরুতব্পূণর্। এই বিভাগের নিদের্শিকা অনুসরণ করুন। হাতের সব্াস্থয্বিধি সম্পকের্ আরো তথেয্র জনয্ *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।
- অয্ান্টিবয্াকটেরিয়াল 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 কমপকেষ্ 20 থেকে 30 সেকেনে্ডর 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 সংস্পশের্ 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 অয্ানিট্বয্াকটেরিয়াল সাবান দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন:
  - ATM সমূহ।
  - দরজার হাতল।
  - টেলিফোন।
  - লিফটের বোতাম।
  - কম্পিউটারের কীওয়াডর্স।
  - কল বেল।
- আপনার যদি আইভি বা সেন্ট্রাল লাইন থাকে, তবে সেই স্থানটি পরিষ্কার ও শুকনো রাখুন। আপনার যদি আইভি বা সেন্ট্রাল লাইন থাকে, তাহলে সেই জায়গাটি পরিষ্কার ও শুকনো রাখুন।
- 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।
- যে কোনো দাঁতের চিকিৎসা বা পর্কির্য়া জরুরি না হলে করাবেন না। কোনো পদ্ধতি করানোর আগে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে কথা বলুন।
- আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী অনুমতি না দিলে বাইরে থেকে খাবার খাবেন না।
- 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 কাঁটা, চামচ, কাপ বা খাওয়া-দাওয়ার জনয্ বয্বহৃত অনয্ কোনো জিনিস অনেয্র সঙ্গে ভাগ করবেন না।
- আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর অনুমতি ছাড়া ময্ানিকিউর, পেডিকিউর, ওয়াক্স বা টয্াটু করাবেন না।
- আপনার মাথার তব্ক 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।
- লিটার বক্স, মাছের টয্াংক বা পোষা পর্াণীর খাঁচার মতো কোনো পর্াণীর বজর্য্ পদাথর্ স্পশর্ করবেন না।
- বাগান করা, মাটি, শুকনো ফুল বা তাজা ফুল স্পশর্ করা থেকে বিরত থাকুন।
- সংকর্মণ পর্তিরোধে সহায়ক যেসব টিকা নেওয়া যায় (যেমন ফ্লু টিকা), সেগুলো সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।
- আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন আপনি এগুলি করতে পারবেন কিনা:
    - তুলার পট্টি বয্বহার করা।
    - ডেন্টাল ফ্লস বয্বহার করা।
    - সাপোজিটরি (দর্বীভূত হয় এমন শক্ত ওষুধ) বয্বহার করা।
    - এনিমা নেওয়া।
    - যৌন কাযর্কলাপে অংশগর্হণ করুন।

আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীকে যখন ফোন করবেন

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।
- কল্ানিত্ বোধ করা, বিশেষত আপনার যদি ফ্লুয়ের মতো কোনো উপসগর্ও থাকে (যেমন জব্র্, গলা বয্থা বা ঠাণ্ডা লাগা)।

আপনার কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচযর্া দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শুকর্বার পযর্ন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর্া রেখে যেতে পারেন বা অনয্ একজন MSK পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন। আপনি যদি আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্েগ কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্িচত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃর্ক সবর্সব্তব্ সংরকি্ষত