



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΩΝ & ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ

# Ουδετεροπενία (Χαμηλός αριθμός λευκών αιμοσφαιρίων)

Αυτές οι πληροφορίες εξηγούν τι είναι η ουδετεροπενία (χαμηλός αριθμός λευκών αιμοσφαιρίων) και τον τρόπο πρόληψης μιας λοίμωξης όταν έχετε ουδετεροπενία.

## Σχετικά με την ουδετεροπενία

Ουδετεροπενία είναι όταν έχετε χαμηλό αριθμό ουδετερόφιλων (έναν τύπο λευκών αιμοσφαιρίων) στο αίμα σας. Είναι σύνηθες να έχετε ουδετεροπενία μετά από ορισμένους τύπους θεραπειών του καρκίνου.

Αυτά τα ουδετερόφιλα βοηθούν τον οργανισμό σας να καταπολεμά την λοίμωξη. Όταν έχετε ουδετεροπενία, έχετε μεγαλύτερο κίνδυνο να προσβληθείτε από λοίμωξη. Ο πυρετός 100,4° F (38,0° C) ή υψηλότερος, είναι συνήθως η πρώτη ένδειξη λοίμωξης. Για την πρόληψη της λοίμωξης, πρέπει να ακολουθείτε τις οδηγίες σε αυτό το φυλλάδιο μέχρι ο αριθμός των ουδετερόφιλών σας να επιστρέψει σε φυσιολογικά επίπεδα.

Να προσέχετε για οποιεσδήποτε ενδείξεις λοίμωξης αναφέρονται σε αυτό το φυλλάδιο. Αν έχετε οποιεσδήποτε ενδείξεις ή συμπτώματα λοίμωξης, καλέστε τον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας. Εξασφαλίστε ότι έχετε πάρει τη θερμοκρασία σας από στόματος, σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού ή του νοσηλευτή σας. Καλέστε τον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας, εάν είναι 100,4° F (38° C) ή υψηλότερη.

## Εφαρμογή καλής υγιεινής πρακτικής

Εάν έχετε ουδετεροπενία, είναι σημαντικό να ακολουθείτε τους κανόνες καλής υγιεινής. Ακολουθήστε τις κατευθυντήριες γραμμές σε αυτήν την ενότητα.

- Να κάνετε ντους ή μπάνιο καθημερινά. Να πλένετε την περιοχή στις μασχάλες, στον πρωκτό και στα γεννητικά όργανα, καθώς και οποιεσδήποτε πτυχές του δέρματος.

- Να πλένετε τα χέρια σας με αντιμικροβιακό σαπούνι. Αυτός το είδος σαπουνιού είναι καλύτερο για την εξολόθρευση των μικροβίων.
  - Για να πλένετε τα χέρια σας, βρέξτε τα χέρια σας με ζεστό νερό και στη συνέχεια τρίψτε τα με σαπούνι για τουλάχιστον 40 έως 60 δευτερόλεπτα. Ξεπλύνετε τα χέρια σας καλά με ζεστό τρεχούμενο νερό. Σκουπίστε τα χέρια σας με καθαρό χαρτί κουζίνας.
- Χρησιμοποιήστε ένα αλκοολούχο αντισηπτικό χεριών (όπως το Purell®) μετά από χειραψίες και μετά από επαφή με μικρά παιδιά.
  - Για να χρησιμοποιήσετε ένα αλκοολούχο αντισηπτικό χεριών, καλύψτε και τα δύο χέρια σας με το αντισηπτικό χεριών και τρίψτε τα μαζί για 20 έως 30 δευτερόλεπτα.
- Να βουρτσίζετε τα δόντια σας μετά από κάθε γεύμα. Να χρησιμοποιείτε μια πολύ μαλακή οδοντόβουρτσα.

## Τρόπος πρόληψης της λοίμωξης

Αυτοί είναι μερικοί τρόποι για να μπορέσετε να προλάβετε τη λοίμωξη:

- Να αποφεύγετε την επαφή με επισκέπτες που έχουν κρυολόγημα ή είχαν πρόσφατα λοίμωξη.
- Να φοράτε μάσκα όταν πηγαίνετε σε δημόσιους χώρους, όταν χρησιμοποιείτε τα μέσα μαζικής μεταφοράς ή όταν βρίσκετε σε χώρους με πολυκοσμία. Αυτό θα βοηθήσει να προστατευθείτε ώστε να μην προσβληθείτε από κρυολόγημα ή άλλη λοίμωξη του αναπνευστικού.
- Μην υποβληθείτε σε οποιαδήποτε οδοντιατρική περίθαλψη ή επέμβαση που δεν θεωρείται επείγουσα. Μιλήστε με τον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας πριν γίνει οποιαδήποτε επέμβαση.
- Ρωτήστε τον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας αν μπορείτε:
  - Να χρησιμοποιήσετε ταμπόν
  - Να χρησιμοποιήσετε υπόθετα (συμπαγή φάρμακα που διαλύονται)
  - Να κάνετε κλύσματα
- Μην τρώτε ωμά κρέατα, ωμά ψάρια ή ωμά αβγά. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις κατευθυντήριες οδηγίες για την ασφάλεια τροφίμων που πρέπει να ακολουθείτε όταν έχετε ουδετεροπενία, διαβάστε το φυλλάδιό μας *Δίαιτα*

χαμηλού μικροβιακού φορτίου [*Low-Microbial Diet*].

- Μην μοιράζεστε τα πιρούνια, τα κουτάλια, τα κύπελά σας ή οτιδήποτε άλλο που χρησιμοποιείτε για να φάτε ή να πιείτε.
- Μην πηγαίνετε να κάνετε μανικιούρ, πεντικιούρ, αποτρίχωση με κερί ή τατουάζ χωρίς την έγκριση του γιατρού ή του νοσηλευτή σας.
- Μην ξυρίζετε το κεφάλι σας. Προσπαθείτε να αποφεύγετε να ξυρίζετε οποιοδήποτε μέρος του σώματός σας. Εάν πρέπει να ξυριστείτε, χρησιμοποιήστε ηλεκτρική ξυριστική μηχανή.
- Να πλένετε τα χέρια σας όταν αγγίζετε οποιαδήποτε ζώα.
- Μην αγγίζετε οποιαδήποτε προϊόντα ζωικών αποβλήτων (όπως λεκάνες γάτας, ενυδρεία ή κλουβιά κατοικίδιων).
- Μην ασχολείστε με τον κήπο ούτε να πιάνετε το χώμα.
- Μιλήστε με τον γιατρό σας για εμβόλια που μπορεί να κάνετε για να σας βοηθήσουν στην πρόληψη της λοίμωξης (όπως το εμβόλιο της γρίπης).

## **Καλέστε τον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας αν έχετε οποιαδήποτε από τις ακόλουθες ενδείξεις λοίμωξης:**

- Πυρετό 100,4° F (38° C) ή μεγαλύτερο
- Ρίγη
- Ναυτία και εμετό που δεν καλυτερεύει
- Αναψοκοκκινισμένο πρόσωπο
- Ιδρώτας
- Βήχας
- Διάρροια (χαλαρά ή υδαρή κόπρανα)
- Άφθες
- Πονοκέφαλος
- Νέος πόνος

- Ευερεθιστικότητα
- Πόνος ή κάψιμο κατά την ούρηση
- Αίσθημα κούρασης, ιδιαίτερα ένα έχετε γριπώδη συμπτώματα (όπως πυρετό, πονόλαιμο ή ρίγη)

Αν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις, επικοινωνήστε απευθείας με κάποιο μέλος της ομάδας περίθαλψης της υγείας σας. Αν είστε ασθενής στο MSK και χρειάζεται να επικοινωνήσετε με ένα πάροχο μετά τις 17.00 μέσα στο σαββατοκύριακο ή όταν είναι αργία, καλέστε το 212-639-2000.

Για περισσότερες πηγές, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) για αναζήτηση στην εικονική βιβλιοθήκη μας.

---

Ουδετεροπενία (Χαμηλός αριθμός λευκών αιμοσφαιρίων) - Generated on July 24, 2019  
©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center