



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Ουδετεροφιλία (Χαμηλός αριθμός λευκών αιμοσφαιρίων)

Αυτές οι πληροφορίες εξηγούν τι είναι η ουδετεροφιλία (χαμηλός αριθμός λευκών αιμοσφαιρίων) και τον τρόπο πρόληψης μίας μόλυνσης όσο έχετε ουδετεροπενία.

Σχετικά με την ουδετεροπενία

Η ουδετεροφιλία είναι όταν έχετε χαμηλό αριθμό ουδετεροφίλων (έναν τύπο λευκών αιμοσφαιρίων) στο αίμα σας. Τα επίπεδα ουδετερόφιλων θεωρούνται χαμηλά εάν είναι κάτω από 500 κύτταρα/mm³. Είναι συχνό να έχετε ουδετεροφιλία μετά από ορισμένους τύπους αντικαρκινικών θεραπειών.

Τα ουδετερόφιλα βοηθά το σώμα σας να καταπολεμήσει μία μόλυνση. Όταν έχετε ουδετεροφιλία, έχετε υψηλότερο κίνδυνο να κολλήσετε μόλυνση. Πυρετός 38,0 °C (100,4 °F) ή υψηλότερος, συνήθως είναι η πρώτη ένδειξη λοίμωξης. Για την πρόληψη μίας μόλυνσης, πρέπει να ακολουθήσετε τις οδηγίες σε αυτό τον πόρο μέχρι ο αριθμός ουδετεροφίλων να επιστρέψει στα κανονικά.

Παρατηρήστε για ενδείξεις μόλυνσης που αναγράφονται σε αυτό τον πόρο. Εάν έχετε ενδείξεις ή συμπτώματα μίας μόλυνσης, καλέστε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης σας. Να παίρνετε σίγουρα τη θερμοκρασία σας από το στόμα, σύμφωνα με τις οδηγίες του παρόχου υγειονομικής περίθαλψής σας. Καλέστε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης σας, εάν ο πυρετός είναι 38 °C (100,4 °F) ή υψηλότερος.

Εφαρμόζετε καλή υγιεινή

Εάν έχετε ουδετεροφιλία, είναι σημαντικό να τηρείτε καλή υγιεινή. Ακολουθήστε τις οδηγίες σε αυτή την ενότητα. Για περισσότερες πληροφορίες για την υγιεινή των χεριών, διαβάστε *Hand Hygiene and Preventing Infection* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hand-hygiene-preventing-infection)

- Ενυδατώνετε το δέρμα σας καθημερινά για να αποτραπεί ξηρό ή σκασμένο δέρμα.
- Πλύνετε τα χέρια σας χρησιμοποιώντας αντιβακτηριακό σαπούνι. Αυτός ο τύπος σαπουνιού είναι καλύτερος για τη φόνευση μικροβίων.
 - Για να πλύνετε τα χέρια σας, βρέξτε τα χέρια σας με ζεστό νερό και κατόπιν τρίψτε τα χέρια σας με σαπούνι για τουλάχιστον 20 με 30 δευτερόλεπτα. Ξεπλύνετε τα χέρια σας καλά κάτω από ζεστό τρεχούμενο νερό. Στεγνώστε τα χέρια σας με καθαρή χαρτοπετσέτα.
- Χρησιμοποιείτε αλκοολούχο αντισηπτικό χεριών (όπως το Purell®) μετά τις χειραψίες και μετά την επαφή με μικρά παιδιά.
 - Για να χρησιμοποιήσετε ένα αλκοολούχο αντισηπτικό χεριών, καλύψτε και τα δύο σας χέρια με αντισηπτικό χεριών και τρίψτε τα μαζί έως για 20 μέχρι 30 δευτερόλεπτα.
- Πλύνετε τα χέρια σας με αλκοολούχο αντισηπτικό χεριών ή αντιβακτηριακό σαπούνι αφού αγγίξετε επιφάνειες με συχνή επαφή, μεταξύ άλλων:
 - ΑΤΜ.
 - Χερούλια πόρτας.
 - Τηλέφωνα.
 - Κουμπιά ανελκυστήρα.
 - Λέξεις κλειδιά υπολογιστή.
 - Κουδούνια κλήσης
- Εάν έχετε ενδοφλέβια γραμμή (IV) ή κεντρική γραμμή, διατηρείστε την περιοχή καθαρή και στεγνή. Ενημερώστε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης αν παρατηρήσετε ερυθρότητα, πρήξιμο, ζέστη, πόνο ή

παροχέτευση κοντά στο χώρο.

- Βουρτσίζετε τα δόντια σας μετά από κάθε γεύμα. Χρησιμοποιείτε εξαιρετικά μαλακή οδοντόβουρτσα. Για περισσότερες πληροφορίες, διαβάστε την ενότητα “Στοματική φροντίδα στο *Allogeneic Stem Cell Transplant: A Guide for Patients & Caregivers* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/allogeneic-stem-cell-transplantation)

Πώς να αποτραπεί λοίμωξη

Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι που μπορείτε να αποφύγετε μία μόλυνση:

- Αποφύγετε επισκέπτες που έχουν κρύωμα ή πέρασαν πρόσφατα κάποια μόλυνση.
- Φοράτε μάσκα όταν βγαίνετε σε δημόσιους χώρους, όταν χρησιμοποιείτε μέσα μαζικής κυκλοφορίας ή βρίσκεστε σε πολυσύχναστους χώρους. Έτσι θα προστατεύεστε από κρυώματα ή άλλη αναπνευστική μόλυνση.
- Μην κάνετε κάποια οδοντιατρική εργασία ή επέμβαση που δεν είναι επείγουσα. Συζητήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης σας πριν υποβληθείτε σε κάποια επέμβαση.
- Μην τρώτε φαγητό από το εξωτερικό, εκτός εάν ο πάροχος υγειονομικής περίθαλψης σας επιτρέψει να το κάνετε.
- Μην τρώτε ωμά κρέατα, ωμά ψάρια ή ωμά αβγά. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις οδηγίες ασφαλείας για τις τροφές που πρέπει να ακολουθείτε όταν πάσχετε από ουδετεροπενία, διαβάστε την πηγή *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).
- Μην μοιράζεστε τα πιρούνια, κουτάλια ή ποτήρια σας ούτε οτιδήποτε χρησιμοποιείτε για να φάτε ή να πιείτε.
- Μην κάνετε μανικιούρ, πεντικιούρ, αποτρίχωση με κερί ή τατουάζ χωρίς την έγκριση του παρόχου υγειονομικής περίθαλψης σας.
- Μην ξυρίζετε το τριχωτό κεφαλής. Προσπαθήστε να αποφύγετε να

Ξυρίζετε οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματός σας. Εάν πρέπει να ξυριστείτε, χρησιμοποιήστε ηλεκτρική ξυριστική μηχανή.

- Πλένετε τα χέρια σας αφού ακουμπήσετε ζώα.
- Μην αγγίζετε προϊόντα απόρριψης των ζώων (όπως κουτιά με άμμο, ενυδρεία ή κλουβιά).
- Μην κάνετε κηπουρική, ούτε να χειρίζεστε χώμα, ξερά λουλούδια ή φρέσκα λουλούδια.
- Μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας σχετικά με εμβόλια που μπορείτε να κάνετε για να αποτραπούν μολύνσεις (όπως το αντιγριπικό εμβόλιο).
- Ρωτήστε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας εάν μπορείτε:
 - Να χρησιμοποιείτε ταμπόν.
 - Να χρησιμοποιείτε οδοντικό νήμα.
 - Να χρησιμοποιείτε υπόθετα (συμπαγή φάρμακα που διαλύονται).
 - Να κάνετε υποκλυσμό.
 - Να συμμετέχετε σε σεξουαλική δραστηριότητα.

Πότε να καλέσετε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης

Καλέστε τον πάροχο υγειονομικής φροντίδας σας εάν έχετε κάποια από τις εξής ενδείξεις λοίμωξης:

- Πυρετό 38 °C (100,4 °F) ή υψηλότερο.
- Ρίγη.
- Ναυτία και έμετος που δεν βελτιώνεται.
- Ερυθρότητα στο πρόσωπο.
- Εφιδρώσεις.
- Βήχα.
- Ζάλη ή ζαλάδα.

- Διάρροια (χαλαρά ή υδαρή κόπρανα).
- Δυσκοιλιότητα (λιγότερες κινήσεις εντέρου από ό,τι συνήθως).
- Άφθες.
- Πονοκέφαλο.
- Νέο πόνο.
- Ευερεθιστότητα.
- Πόνο ή καύσο κατά την ούρηση (κατούρημα).
- Αίσθηση κούρασης, ιδιαιτέρως εάν υπάρχουν και γριππώδη συμπτώματα (όπως πυρετός, πονόλαιμος ή ρίγη).

Εάν έχετε ερωτήσεις ή προβληματισμούς, επικοινωνήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας. Ένα μέλος της ομάδας περίθαλψής σας θα απαντά Δευτέρα με Παρασκευή από 9 π.μ. έως 5 μ.μ. Πέραν των ωρών αυτών, μπορείτε να αφήσετε ένα μήνυμα ή να μιλήσετε με κάποιον άλλο πάροχο της MSK. Υπάρχει πάντα διαθέσιμος ένας γιατρός ή νοσηλεύτης. Εάν δεν είστε σίγουρος/η πώς να επικοινωνήσετε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας, καλέστε το 212-639-2000.

Για περισσότερες πηγές, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.mskcc.org/pe για να κάνετε αναζήτηση στην ψηφιακή μας βιβλιοθήκη.

Neutropenia (Low White Blood Cell Count) - Last updated on April 28, 2026

Με επιφύλαξη όλων των δικαιωμάτων που ανήκουν στο Κέντρο Αντιμετώπισης του Καρκίνου Memorial Sloan Kettering