

Masat parandaluese për pacientët neutropenikë në rrezik të lartë për infeksione

E RËNDËSISHME!

Këto masa parandaluese janë për pacientët e rritur, neutropenia e të cilëve është mjaft e rëndë dhe i vë ata në rrezik të lartë për infeksione. Kjo mund të përfshijë pacientët me kancer në gjak, të cilët pritet të jenë neutropenikë të rëndë për më shumë se 10 ditë.

Shumica e pacientëve që marrin trajtim për tumore të ngurta (p.sh., tumoret e gjirit, tumoret e zorrës së trashë) do të kenë neutropeni vetëm për një kohë të shkurtër dhe nuk do të kenë nevojë të ndjekin shumë nga këto masa parandaluese strikte.

Mjeku juaj do t'ju këshillojë se cilat janë masat parandaluese neutropenike, nëse ka, që ju duhet të ndiqni gjatë trajtimit tuaj.

Vështrim i përgjithshëm

Neutrofilet janë një lloj i qelizave të bardha të gjakut që ndihmojnë trupin tuaj të luftojë infeksionet. Kur numri i neutrofileve bie nën një nivel të caktuar, ju konsiderohet se keni neutropeni ose jeni neutropenik. Kur keni neutropeni, jeni në rrezik të lartë për infeksione.

Një sërë gjërash mund të shkaktojnë neutropeni, duke përfshirë terapinë e ilaçeve për kancerin. Jo të gjithë me neutropeni kanë të njëjtin nivel rreziku për të marrë një infeksion. Neutropenia mund të variojë nga e lehtë në të rëndë.

Janë disa faktorë që mund të ndikojnë në nivelin e rrezikut, si:

- lloji i kancerit që keni;
- lloji i trajtimit ose trajtimeve antikancerogjene që po merrni;
- çdo problem tjetër mjekësor që mund të keni;
- sa i ulët është (sa ka rënë) numri juaj i neutrofileve (ashpërsia);
- për sa kohë keni pasur neutropeni;

Këto rekomandime janë një udhëzues i përgjithshëm për t'ju ndihmuar të mbroheni nga infeksioni derisa sistemi juaj imunitar të kthehet si më parë. Bisedoni me mjekun tuaj për rreziqet e infeksionit dhe masat specifike parandaluese që duhet të ndiqni.

Rekomandime të përgjithshme

- Matni temperaturën nga goja, 4 herë në ditë. **Telefononi menjëherë mjekun tuaj nëse temperatura juaj orale është mbi 100.4°F (38°C).**
- Përpquni të bëni disa ushtrime me intensitet të ulët, si ecja, çdo ditë.
- Gjithmonë bisedoni me mjekun tuaj përpara se të merrni ndonjë vaksinë. Disa, si ato me viruse të gjalla, nuk janë të përshtatshme për disa pacientë që marrin kimioterapi.
- Mjekimet naturopatike dhe mjekime të tjera alternative në përgjithësi nuk këshillohen për pacientët që marrin kimioterapi. Nëse keni pyetje në lidhje me ndonjë nga këto produkte, diskutojini ato me mjekun tuaj.
- Diskutoni çdo plan udhëtimi me mjekun tuaj.

Mos...

- ✓ përdorni një termometër rektal ose një supost rektal;
- ✓ rrini afër me personat që janë të ftohur ose kanë ndonjë sëmundje ngjitëse si lija e dhenve ose gripi;
- ✓ merrni pjesë në aktivitete që mund të shkaktojnë lëndime, të tilla si çiklizmi, rrëshqitja me patina, skijimi ose patinazhi;

Shmangni

- ✓ lulet e freskëta, bimët dhe ujin e ndenjur;
- ✓ transportin publik, kur është e mundur (Nëse nuk mund ta shmangni, përdoreni kur ka më pak dyndje njerëzish);
- ✓ zonat ku mund të ketë shumë pluhur ose myk si kantieret e ndërtimit, bodrumet me lagështirë etj.

Medikamente

Në varësi të historisë suaj mjekësore dhe llojit të terapisë me ilaçe që do të merrni, mjeku juaj mund të përshkruajë injeksione për një faktor stimulues të kolonisë, ose CSF, si filgrastim/Neupogen® ose pegfilgrastim/Neulasta®. Ky injeksion mund të shkurtojë kohën që keni neutropeni. Shumë njerëz tani e lënë terapinë e tyre me ilaçe dhe mbajnë një injektor në trup që shpërndan ilaçin në kohën e duhur. Injektori në trup do të thotë që ju nuk duhet të ktheheni për një injeksion.

Mjeku juaj gjithashtu mund të përshkruajë antibiotikë për të parandaluar infeksionet.

Mos...

- ✓ **përdorni aspirinë, acetaminofen ose ndonjë ilaç tjetër për të ulur temperaturën pa u konsultuar më parë me mjekun tuaj.**

Shmangni infeksionin dhe lëndimin

- ✓ Gjithmonë vishni këpucë kur jeni jashtë dhe këpucë ose pantofla kur jeni brenda për të parandaluar prerjet në këmbë.
- ✓ Kujdesuni të shmangni prerjet ose copëtimet kur përdorni gërshërë, gjilpëra ose thika.
- ✓ Gratë duhet të përdorin peceta higjienike, jo tampona.
- ✓ Kur është e mundur, telefononi mjekun tuaj përpara se të shkoni te dentisti. Nëse keni punë urgjente dentare, duhet t'i tregoni dentistit tuaj se po merrni terapi me ilaçe dhe t'i jepni atij numrin aktual të qelizave tuaja të bardha të gjakut.

Mos...

- ✓ ndani enët (pirunët, lugët dhe thikat), gotat ose enët me këdo;
- ✓ ndani peshqirët me këdo. Përdorni një peshqir të freskët sa herë që bëni banjë ose dush;
- ✓ përdorni pipthat më shumë se një herë. Kini kujdes që të mos e gërvishtni ose prisni pjesën e brendshme të gojës me pipth.
- ✓ u kujdesni drejtpërdrejt për asnjë lloj kafshe shtëpiake. Ju nuk duhet ti prisni atyre thonjtë, t'i krihni ose t'i lani. Kërkojini dikujt tjetër të pastrojë kafazet e shpendëve, kutitë me jashtëqitjet e maceve ose rezervuarët e peshkut.
- ✓ përdorni fshesën me korrent ose fshini me fshesë (Largohuni nga dhoma nëse dikush tjetër kryen këto punë.)
- ✓ përdorni çdo produkt të kujdesit personal ose shëndetësor që mund të dëmtojë mukozën, duke përfshirë tamponët, supostet rektale ose vaginal, klizmat, pompat vaginale, termometrat rektalë, etj.

Kujdesi për gojën dhe dhëmbët

- ✓ Përdorni një furçë dhëmbësh të butë dhe vendoseni në ujë të ngrohtë për ta bërë atë edhe më të butë. Nëse keni nevojë për diçka më të butë, përdorni një sfungjer oral i cili është me majë dhe ka një sfungjer në fund në vend të pambukut.
- ✓ Kujdesuni mirë për dhëmbët dhe gojën tuaj – lani dhëmbët me butësi para dhe pas ngrënies (rreth 3 deri në 4 herë në ditë).
- ✓ Ju mund t'i pastroni dhëmbët me fill dentar çdo ditë nëse mund ta bëni këtë pa dëmtuar mishrat e dhëmbëve.
- ✓ Përdorni një shpëlarës goje pa alkool, pa peroksid dhe antiseptik si Biotene® çdo ditë.

Përkujdesja për lëkurën

- ✓ **Larja e duarve me sapun ose me një produkt antimikrobik është veprimi i vetëm më i rëndësishëm që mund të ndërmerrni për të parandaluar infeksionin.** Lani duart shpesh, para dhe pas ngrënies dhe pas përdorimit të tualetit.
- ✓ Lahuni çdo ditë. Thajeni butësisht lëkurën tuaj - mos e fërkoni.
- ✓ Pastroni mirë zonat gjenitale dhe rektale pas urinimit, jashtëqitjes dhe aktivitetit seksual. Gratë duhet të pastrojnë zonën duke filluar nga përpara dhe duke vazhduar mbrapa.
- ✓ Mbroni duart tuaja. Vishni doreza gome kur pastroni enët, doreza furre kur gatuani/piqni dhe doreza mbrojtëse në çdo situatë ku mund të gërvishteni ose priteni. (Kopshtaria nuk rekomandohet për pacientët që janë neutropenikë).
- ✓ Përdorni deodorant në vend të antidjersës. Antidjersa mund të bllokojë gjëndrat tuaja të djersës, gjë që mund të rrisë rrezikun e infeksionit.
- ✓ Përdorni një brisk elektrik në vend të një brisku me teh për të shmangur prerjet në lëkurë.
- ✓ Shmangni djegiet nga dielli. Përdorni krem kundër diellit me SPF 30 ose më të lartë.
- ✓ Nëse keni një prerje ose gërvishtje, pastrojeni menjëherë me sapun dhe ujë. Përdorni një krem antiseptik dhe më pas mbajeni të mbuluar me fasho derisa zona të shërohet. Mbajeni fashon të pastër dhe të thatë. Zëvendësoni fashon nëse ndotet ose laget.

Mos...

- ✓ përtypni, prisni ose kapni kutikulat rreth thonjve tuaj;
- ✓ bëni punë kozmetike në thonjtë tuaj që mund të dëmtojnë kutikulat ose lëkurën tuaj;
- ✓ vini thonj artificialë ose zgjatues të thonjve;
- ✓ shtrydh ose gërvisht puçrrat

Ushqimi dhe tretja

- ✓ Lani të gjitha frutat dhe perimet e freskëta përpara se t'i hani ose pini.
- ✓ Uji i rubinetit të bashkisë është i mirë për t'u pirë. Nëse nuk keni akses në ujin e rubinetit komunal, përdorni ujë të zier ose ujë në shishe që është etiketuar si i distiluar ose që është trajtuar me osmozë të kundërt ose ujë nga një filtër absolut prej një mikrometri.
- ✓ Parandalo kapsllëkun. Pini shumë lëngje dhe konsideroni përdorimin e një zbutësi të jashtëqitjes për të ndihmuar në parandalimin e shtrëngimit.
- ✓ Referojuni broshurës së Dietës së Ulët Mikrobiale të Roswell Park për udhëzime specifike të ushqimit, një listë të ujërave në shishe që janë të sigurta për t'u pirë dhe udhëzime për sigurinë ushqimore kur hani jashtë.

Mos...

pini ujë nga shatërvanet publike të ujit;
përdorni një supost ose klizmë nëse nuk e keni diskutuar më parë me mjekun tuaj;
hani ushqime të skaduara ose të prishura;
hani mish, vezë ose peshk të pagatuar ose të papjekur mirë;
hani qumësht ose djathë që nuk është i pasterizuar;
barishte dhe erëza të pagatuara;

Aktiviteti seksual

Nëse mjeku juaj ju ka thënë se aktiviteti seksual lejohet, ju lutemi ndiqni këto udhëzime për të ulur rrezikun e infeksionit:

- ✓ Nëse nuk jeni në një marrëdhënie afatgjatë monogame, merrni parasysh shmangien e aktivitetit seksual gjatë neutropenisë.
- ✓ Shmangni praktikat seksuale që mund të rezultojnë në ekspozim oral ndaj jashtëqitjes ose që mund të shkaktojnë dëmtim të indeve, siç është seksi anal.
- ✓ Konsideroni përdorimin e një prezervativi latex për të reduktuar rreziqet e marrjes së një infeksioni.
- ✓ Nëse keni nevojë për lubrifikim gjatë aktivitetit seksual, përdorni një lubrifikant të tretshëm në ujë si K-Y® pelte.
- ✓ Raportoni çdo shenjë infeksioni si rrjedhje, kruajtje, erë, gjakderdhje ose dhimbje gjatë marrëdhënies seksuale.

Kur të telefononi mjekun tuaj

Nëse keni ndonjë nga simptomat e mëposhtme, ju lutem telefononi menjëherë mjekun tuaj.

- Etë 100.4°F (38°C) ose më të lartë, të dridhura ose djersitje (ndonjëherë, etë janë shenja e vetme e infeksionit);
- Skuqe, dhimbje, ndjeshmëri, ënjtje ose kullim:
- në një vend të kateterit IV ose qëndror;
- në lëkurë të irrituar, duke përfshirë sqetullat, vithet, gojën, organet gjenitale ose zonën anale;
- nga çdo tub (tubi i ushqimit, kateteri urinar, tubi i kullimit), prerje ose lëndim;
- Dhimbje ose djegie gjatë urinimit;
- Urinë me erë të pazakontë; ose kruajtje ose sekrecione vaginale;
- Plagë, njolla të bardha ose ënjtje në gojë; mishrat e dhëmbëve tuaja ndryshojnë ngjyrën;
- Vështirësi në frymëmarrje, një ndjenjë presioni në gjoks, bllokim ose kollë të ngarkuar (kollitje me mukozë ose gëlbasë);
- Diarre ose ndryshime në erën, strukturën ose shpeshtësinë e jashtëqitjes;
- Ndjenja sikur po vuan nga gripi, edhe nëse nuk keni asnjë nga simptomat e tjera të listuara;

Më shumë informacion rreth Neutropenisë

- Qelizat e bardha të gjakut (WBC), qelizat e kuqe të gjakut (RBCs) dhe trombocitet prodhohen nga palca e kockave.
- Neutrofilet janë "reaguesit e parë" të sistemit tuaj imunitar kur lëndoheni ose kur një bakter, virus ose një substancë tjetër e huaj pushton trupin tuaj.
- Neutrofilet jetojnë vetëm 7-12 orë. Palca e kockave duhet të bëjë vazhdimisht më shumë për të zëvendësuar neutrofilet më të vjetër që kanë vdekur.
- Disa trajtime kundër kancerit mund të ngadalësojnë përkohësisht aktivitetin në palcën e kockave dhe të parandalojnë trupin tuaj që të krijojë qeliza të reja të gjakut.
- Të jesh neutropenik do të thotë që je më i ndjeshëm ndaj infeksioneve.
- Marrja e masave parandaluese mund të zvogëlojë mundësinë e zhvillimit të një infeksioni gjatë neutropenisë.
- Mjeku juaj shqyrton çdo problem tjetër shëndetësor që keni kur vendos nëse nevojiten masa parandaluese neutropenike dhe sa të rrepta duhet të jenë këto masa parandaluese.
- Shenjat e infeksionit mund të jenë të reduktuara ose mund të mungojnë gjatë neutropenisë. Për shembull, mund të merrni një infeksion në lëkurë ose në mushkëri (pneumoni), por të mos keni qelb ose sputum. Ndonjëherë, etë janë shenja e vetme e infeksionit. Vendet e zakonshme të infeksionit tek njerëzit me neutropeni përfshijnë traktin tretës (plagët ose ulçerat, diarreja), mushkëritë (kollë, mungesa e frymës), traktin urinar (urinim i dhimbshëm ose i shpeshtë, urinë e turbullt ose me gjak), lëkura dhe mukoza e membranave.
- Gjithmonë kontrolloni me mjekun për numrin tuaj të qelizave të bardha të gjakut dhe rrezikun aktual të infeksionit. Nëse keni neutropeni, ndiqni masat parandaluese të rekomanduara nga mjeku për përfitimin më të madh. Pyesni mjekun për sa kohë duhet t'i ndiqni këto rekomandime.