

注意事项

感染风险高的中性粒细胞 减少患者



重要提醒！

这些预防措施适用于中性粒细胞减少严重到足以使他们处于感染高风险中的成年患者。这将包括血癌患者预计会严重中性粒细胞减少超过**10天**。

大多数接受实体瘤（例如乳腺癌、结肠癌）治疗的患者只会在短时间内出现中性粒细胞减少症，并且不需要遵循许多这些严格的预防措施。

您的医生会告诉你什么

在治疗期间，您需要遵循中性粒细胞减少的预防措施（如果有）。

谢谢。

概述

中性粒细胞是一种白细胞，可帮助您的身体抵抗感染。当您的中性粒细胞计数下降到一定水平以下时，即被认为是中性粒细胞减少症或中性白血球缺乏。当您患有中性粒细胞减少症时，您感染的风险更高。

许多因素都可能导致中性粒细胞减少，包括癌症的药物治疗。并非每个中性粒细胞减少症患者都有相同程度的感染风险。中性粒细胞减少症的范围从轻度到重度不等。

有几个因素会影响您的风险水平，例如：

- 您所患的癌症类型
- 您正在接受的抗癌治疗类型
- 您可能有的任何其他医疗问题
- 中性粒细胞计数下降的程度（严重程度）
- 中性粒细胞减少症多久了

这些建议是一般指南，有助于保护您免受感染，直到您自己的免疫系统可以恢复其工作。与您的医生讨论您的感染风险以及您需要遵循的具体预防措施。

一般建议

- 每天 4 次，口腔测量体温。如果您的口腔温度高于 38°C（100.4°F），请立即致电您的医生。
- 尝试每天做一些低强度的运动，例如散步。
- 在接种任何疫苗之前，请务必咨询您的医生。有些，例如那些带有活病毒的患者，不适合某些接受化疗。
- 通常不建议接受化疗的患者使用自然疗法和其他替代药物。如果您对这些产品有任何疑问，请与您的医生讨论。
- 与您的医生讨论任何旅行计划。

不要。。。

- ✓ 使用直肠温度计或直肠栓剂
- ✓ 接近感冒或任何传染病（如水痘或流感）的人
- ✓ 参加可能造成伤害的活动，如骑自行车、滑旱冰、滑雪或滑冰

避免

- ✓ 鲜花、植物和独立水
- ✓ 公共交通工具，如果可能的话（如果你不能避免它，在不那么拥挤的时候使用它。）
- ✓ 可能有大量灰尘或霉菌的区域，例如建筑工地、潮湿的地下室等。

药物

根据您的病史和您将接受的药物治疗类型，您的医生可能会开具注射集落刺激因子或CSF的处方，例如非格司亭/Neupogen®或聚乙二醇非格司亭/Neulasta®。这种注射可以缩短中性粒细胞减少症的时间。现在，许多人在离开药物治疗时都戴着在正确的时间分配药物的体上注射器。身体注射器意味着您不必返回注射。

医生也可能会开抗生素来预防感染。

不要。。。

- ✓ 使用阿司匹林、对乙酰氨基酚或任何其他药物来退烧，无需先咨询医生。

避免感染和伤害

- ✓ 在户外时一定要穿鞋，在室内时一定要穿鞋子或拖鞋，以防止脚被割伤。
- ✓ 使用剪刀、针头或刀具时，请注意避免割伤或划痕。
- ✓ 女性应使用卫生巾，而不是卫生棉条。
- ✓ 如果可能，请在进行牙科检查之前致电您的医生。
如果您有紧急牙科工作，您必须告诉您的牙医您正在接受药物治疗，并向他们提供您最近的白细胞计数。

不要。。。

- ✓ 与任何人共用餐具（叉子、勺子和刀）、玻璃杯或盘子
- ✓ 与任何人共用毛巾。每次洗澡或淋浴时都要用干净的毛巾。
- ✓ 多次使用吸管。注意不要用吸管刮擦或割伤口腔内部。
- ✓ 为任何类型的宠物提供直接护理。你不能剪他们的指甲，梳理他们，或给他们洗澡。 让其他人清洁鸟笼、猫砂盆或鱼缸。

- ✓ 真空或灰尘（在其他人执行这些任务时离开房间。）
- ✓ 使用任何可能损害粘膜的个人护理或保健品，包括卫生棉条、直肠或阴道栓剂、灌肠剂、冲洗剂、直肠温度计等。

口腔和口腔护理

- ✓ 使用柔软的牙刷，在温水中刷洗，使其更柔软。如果您需要更柔软的东西，请使用口腔海绵（牙套），它类似于 Q 尖，但它的末端有海绵而不是棉花。
- ✓ 照顾好牙齿和口腔——饭前和饭后轻轻刷牙（每天约 3 至 4 次）。
- ✓ 如果可以的话，您可以每天轻轻地使用牙线清洁牙齿而不会伤害牙龈。
- ✓ 每天使用不含酒精、不含过氧化物的抗菌漱口水，例如 Biotene®。

皮肤护理

- ✓ 用肥皂或抗菌产品洗手是预防感染可以采取的最重要的措施。在进食前后以及上厕所后经常洗手。
- ✓ 每天清洗。轻轻拍干皮肤 - 不要揉搓。
- ✓ 排尿、排便和性活动后清洁生殖器和直肠区域。女性应从前到后清洁该区域。

- ✓ 保护你的手。洗碗时戴上橡胶手套，烹饪/烘烤时戴上烤箱手套，在任何可能被划伤或

切。（不建议中性粒细胞减少症患者进行园艺）。

- ✓ 使用除臭剂代替止汗剂。止汗剂会阻塞汗腺，从而增加感染的风险。
- ✓ 使用电动剃须刀代替带刀片的剃须刀，以避免皮肤破损。
- ✓ 避免晒伤。使用 SPF 为 30 或更高的防晒霜。
- ✓ 如果被割伤或擦伤，请立即用肥皂和水清洁。使用消毒霜，然后用绷带覆盖，直到该区域愈合。保持绷带清洁干燥。如果绷带变脏或变湿，请更换绷带。

不要。。。

- ✓ 咀嚼、切割或抠指甲周围的角质层
- ✓ 对可能伤害角质层或皮肤的指甲进行美容
- ✓ 佩戴人造指甲或指甲延长器
- ✓ 挤压或抓挠丘疹

食物与消化

- ✓ 在进食或饮用之前，请清洗所有新鲜水果和蔬菜。
- ✓ 市政自来水可以饮用。如果您无法获得市政自来水，请使用白开水或标有蒸馏水标签的瓶装水，或经过反渗透或一微米绝对过滤器处理的水源。
- ✓ 预防便秘。多喝水，并考虑使用大便软化剂来帮助防止用力。
- ✓ 请参阅罗斯威尔公园的低微生物饮食小册子，了解具体的食物指南、可安全饮用的瓶装水清单以及外出就餐的食品安全指南。

不要。。。

- ✓ 从公共饮水机喝水
- ✓ 服用栓剂或灌肠剂，除非您先与医生讨论过
- ✓ 吃过期或变质的食物
- ✓ 吃生的或未煮熟的肉、蛋或鱼
- ✓ 吃未经巴氏杀菌的牛奶或奶酪
- ✓ 未煮熟的香草和香料

性行为

如果您的医生告诉您允许性行为，请遵循以下指南以降低感染风险：

- ✓ 除非您处于长期的一夫一妻制关系中，否则请考虑在中性粒细胞减少期间避免性活动。
- ✓ 避免可能导致经口接触粪便或可能造成组织损伤的性行为，例如肛交。
- ✓ 考虑使用乳胶避孕套来降低感染的风险。
- ✓ 如果您在性活动期间需要润滑，请使用 K-Y® 果冻等水溶性润滑剂。
- ✓ 报告任何感染迹象，例如时有分泌物、瘙痒、异味、出血或疼痛。

何时给医生打电话

如果您有以下任何症状，请立即致电您的医生。

- **发热 100.4°F（38°C）或更高、发冷或出汗**（有时，发烧是感染的唯一体征）
- **发红、疼痛、压痛、肿胀或引流：**
 - 在静脉注射或中心静脉导管部位

- 在受刺激的皮肤上，包括腋窝、臀部、嘴巴、生殖器或肛门区域
- 从任何管子（喂食管、导尿管、引流管）、割伤或疼痛

- 排尿时疼痛或灼热感
- 尿液有异味;或阴道瘙痒或分泌物
- 口腔溃疡、白斑或肿胀;牙龈变色
- 呼吸困难、胸部有压迫感、充血或咳痰（咳出粘液或痰液）
- 腹泻或气味、性状或排便频率改变
- 感觉好像你得了流感，即使你没有列出的其他症状

有关中性粒细胞减少症的更多信息

- 白细胞（WBC）、红细胞（RBC）和血小板由骨髓产生。
- 中性粒细胞是免疫系统的“第一反应者”，当您受伤或细菌、病毒或其他异物侵入您的身体时。
- 中性粒细胞只能活 7-12 小时。您的骨髓必须不断制造更多，以取代已经死亡的衰老的中性粒细胞。
- 一些癌症治疗可能会暂时减慢骨髓中的活动，并阻止您的身体产生新的血细胞。

- 中性粒细胞减少意味着您更容易受到感染。
- 采取基本的预防措施可以减少中性粒细胞减少期间发生感染的机会。
- 您的医生在决定是否需要中性粒细胞减少预防措施以及这些预防措施应该有多严格时，会考虑您遇到的任何其他健康问题。
- **在中性粒细胞减少期间，感染体征可能减少或消失。**例如，您的皮肤或肺部可能会感染（肺炎），但没有任何脓液或痰液。有时，发烧是感染的唯一体征。中性粒细胞减少症患者的常见感染部位包括消化道（溃疡、腹泻）、肺部（咳嗽、呼吸急促）、泌尿道（排尿疼痛或尿频、尿液浑浊或带血）、皮肤和粘膜。
- 请务必咨询您的医生，了解您的白细胞计数和您当前的感染风险。如果您确实患有中性粒细胞减少症，请遵循医生建议的预防措施，以获得最大的益处。询问您的医生您应该遵循这些建议多长时间。

