



## EDUKACJA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW

# Neutropenia (niska liczba białych krwinek)

Poniżej wyjaśniono, co to jest neutropenia (niska liczba białych krwinek) i jak zapobiegać infekcjom u cierpiących na nią pacjentów.

## Informacje o neutropenii

Neutropenia to niska liczba neutrofili (rodzaj białych krwinek) we krwi. Poziom neutrofili uznaje się za niski, jeśli wynosi poniżej 500 komórek/mm<sup>3</sup>. Neutropenia często występuje po niektórych rodzajach leczenia nowotworów.

Neutrofile pomagają organizmowi zwalczać infekcje. Osoby cierpiące na neutropenię są bardziej narażone na infekcje. Gorączka co najmniej 38,0°C (100,4°F) zazwyczaj jest pierwszym objawem infekcji. Aby zapobiec infekcji, należy przestrzegać zaleceń podanych w niniejszym artykule, aż liczba neutrofili powróci do normy.

Należy zwracać uwagę na wszelkie objawy infekcji wymienione w tym artykule. Jeśli wystąpią jakiegokolwiek objawy lub oznaki infekcji, należy skontaktować się z lekarzem. Należy pamiętać, aby mierzyć temperaturę pod językiem, zgodnie z zaleceniami lekarza. Jeżeli zmierzona temperatura wynosi co najmniej 38°C (100,4°F), należy skontaktować się z lekarzem.

## Przestrzeganie zasad higieny

Osoby cierpiące na neutropenię powinny przestrzegać zasad higieny. Należy przestrzegać zaleceń podanych w tym rozdziale. Dodatkowe informacje na temat higieny rąk podano w artykule *Higiena rąk i zapobieganie zakażeniom* (<https://sandbox18.mskcc.org/pl/cancer-care/patient-education/hand->

- Należy codziennie nawilżać skórę, aby zapobiec jej wysuszeniu lub pękaniu.
- Ręce należy myć mydłem antybakteryjnym. Ten rodzaj mydła skuteczniej zabija drobnoustroje.
  - Myjąc ręce, należy zwilżyć je ciepłą wodą, a następnie pocierać mydłem przez co najmniej 20 do 30 sekund. Dokładnie spłukać dłonie pod ciepłą bieżącą wodą. Osuszyć ręce czystym ręcznikiem papierowym.
- Po podaniu ręki drugiej osobie lub kontakcie z małymi dziećmi należy użyć środka do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu (np. Purell®).
  - Używając środka do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu, należy rozprowadzić go na całych dłoniach, pocierając je o siebie przez 20 do 30 sekund.
- Należy myć ręce środkiem do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu lub mydłem antybakteryjnym po kontakcie z często dotykanyymi powierzchniami w miejscach publicznych, przykładowo:
  - bankomatów,
  - klamek drzwi,
  - telefonów,
  - przycisków windy,
  - klawiatur komputerowych.
- Należy myć zęby po każdym posiłku. Stosować bardzo miękką szczoteczkę do zębów. Więcej informacji na ten temat podano w rozdziale „Pielęgnacja jamy ustnej” w artykule *Allogeneic Stem Cell Transplant: A Guide for Patients & Caregivers* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/allogeneic-stem-cell-transplantation>)

## Zapobieganie infekcjom

Oto kilka sposobów zapobiegania infekcjom:

- Należy unikać gości, którzy są przeziębieni lub niedawno przeszli infekcję.
- Przebywając w miejscach publicznych lub w tłoku, albo korzystając z transportu publicznego, należy nosić maskę. Pomoże to uchronić się przed przeziębieniem lub inną infekcją dróg oddechowych.
- Nie należy wykonywać żadnych zabiegów stomatologicznych, które nie są pilne. Przed wykonaniem jakiegokolwiek zabiegu należy porozmawiać z lekarzem.
- Pacjent powinien zapytać swojego lekarza, czy może:
  - stosować tampony;
  - używać nici dentystycznych;
  - stosować czopki (rozpuszczalne leki w postaci stałej);
  - wykonywać lewatywy;
  - uprawiać seks.
- Nie wolno spożywać surowego mięsa, surowych ryb ani surowych jaj. Więcej informacji na temat wytycznych dotyczących bezpieczeństwa żywności, których należy przestrzegać w przypadku neutropenii, podano w artykule *Food Safety During Cancer Treatment* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment>).
- Nie wolno używać wspólnych widelców, łyżek, kubków ani innych przyborów do jedzenia i picia.
- Nie wolno poddawać się zabiegom manicure, pedicure, depilacji woskiem ani wykonywać tatuażu bez zgody lekarza.
- Nie wolno golić skóry głowy. Należy również unikać golenia innych części ciała. Jeśli golenie jest konieczne, należy używać elektrycznej maszynki do golenia.
- Należy myć ręce po kontakcie z jakimikolwiek zwierzętami.
- Nie wolno dotykać żadnych przedmiotów mogących zawierać odchody zwierzęce (takich jak kuwety, akwaria czy klatki dla zwierząt).

- Nie należy uprawiać ogrodu ani dotykać ziemi czy suszonych lub świeżych kwiatów.
- Należy porozmawiać z lekarzem o szczepionkach, które mogą pomóc w zapobieganiu infekcjom (np. szczepionka przeciw grypie).

## **Kiedy należy zwrócić się po pomoc do lekarza?**

W przypadku wystąpienia któregośkolwiek z następujących objawów infekcji należy skontaktować się z lekarzem:

- gorączka co najmniej 38°C (100,4°F),
- dreszcze,
- nudności i wymioty, które nie ustępują,
- zarumieniona twarz,
- pocenie się,
- kaszel,
- zawroty głowy,
- biegunka (luźne lub wodniste wypróżnienia),
- Zaparcia (mniejsza niż zwykle liczba wypróżnień)
- owrzodzenia jamy ustnej,
- ból głowy,
- nowy ból,
- nadwrażliwość,
- ból lub pieczenie podczas oddawania moczu,
- uczucie zmęczenia, szczególnie jeśli u pacjenta występują również objawy grypopodobne (takie jak gorączka, ból gardła lub dreszcze).

W przypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości należy porozmawiać z którymś z członków zespołu ds. opieki. Pacjenci MSK w przypadku konieczności kontaktu z lekarzem po 17:00, w weekendy i w dni wolne powinni dzwonić pod numer 212-639-2000.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe), by przeszukać naszą wirtualną bibliotekę.

---

Neutropenia (Low White Blood Cell Count) - Last updated on December 11, 2023

Wszelkie prawa posiadane i zastrzeżone przez Memorial Sloan Kettering Cancer Center