

ماذا تفعل عند انخفاض عدد خلايا الدم البيضاء؟

نقص العدلات (نيوتروپينيا) هو حالة يكون فيها عدد العدلات منخفضًا، وهي نوع من خلايا الدم البيضاء. تساعد العدلات على حماية الجسم من الجراثيم والوقاية من العدوى. وإذا كنت تعاني من نقص العدلات، فقد تكون أكثر عرضة للإصابة بالعدوى.



ما أسباب نقص العدلات (نقص خلايا الدم البيضاء)؟

قد يحدث انخفاض عدد خلايا الدم البيضاء بسبب السرطان، أو علاجات السرطان، أو لأسباب غير مرتبطة بالسرطان. وتشمل بعض الأسباب الشائعة ما يلي:

- أنواع من السرطان تؤثر في نخاع العظم، مثل اللوكيميا، واللمفوما، والورم النقوي المتعدد
- علاجات السرطان، مثل العلاج الكيميائي، والعلاج الدوائي الموجّه، وزراعة نخاع العظم أو الخلايا الجذعية
- اضطرابات تؤثر في نخاع العظم
- العديد من أنواع العدوى، مثل كوفيد-19، وفيروس إبشتاين-بار، وفيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، والتهاب الكبد
- أمراض مناعية، مثل التهاب المفاصل الروماتويدي أو الذئبة
- مشكلات في التغذية، بما في ذلك انخفاض مستويات فيتامين ب12 (B12)، أو النحاس، أو حمض الفوليك



ماذا يمكنك فعله للمساعدة في التعامل مع نقص العدلات؟

إذا لم يكن لديك عدد كافٍ من خلايا الدم البيضاء، فهناك بعض الأمور التي يمكنك القيام بها للمساعدة في حماية نفسك من العدوى:

- اغسل يديك باستمرار. وإذا لم تتوفر مياه جارية نظيفة، استخدم معقم اليدين أو مناديل تنظيف اليدين.
- استحمّ أو خذ حمامًا يوميًا.
- استخدم مرطبًا غير معطر للمساعدة في الوقاية من جفاف الجلد.
- ارتدِ قفازات واقية عند استخدام الأدوات الحادة.
- احرص على إبقاء أي جروح أو خدوش نظيفة وجافة.
- اعتن بصحة فمك؛ نظف أسنانك بالفرشاة مرتين على الأقل يوميًا، واحرص على إجراء فحوصات الأسنان كل 6 أشهر.
- لا تشارك الآخرين فرش الأسنان، أو الشوك، أو الملاعق، أو الأكواب، أو المصاصات.
- اسأل فريق الرعاية الصحية المعالج لك عن اللقاحات التي ينبغي أن تحصل عليها ومواعيدها المناسبة.



كيف يتم علاج نقص العدلات؟

يعتمد التعامل مع نقص العدلات على السبب. فإذا كان العلاج الكيميائي أو أي علاج آخر هو سبب انخفاض عدد خلايا الدم البيضاء، فقد يقوم فريق الرعاية الصحية المعالج لك بتقليل الجرعة، أو تغيير العلاج، أو تأجيله مؤقتًا إلى أن يتعافى جسمك. وإذا ظهرت لديك علامات عدوى وكان عدد العدلات منخفضًا، فقد يبدأ فريق الرعاية الصحية المعالج قبل معرفة السبب الدقيق للعدوى.

- غالبًا ما تُستخدم المضادات الحيوية، أو الأدوية المضادة للفيروسات، أو المضادة للفطريات عندما يكون عدد خلايا الدم البيضاء منخفضًا ويصاحب ذلك ارتفاع في درجة الحرارة.
- كما قد تُستخدم عوامل النمو، وهي أدوية تساعد نخاع العظم على إنتاج المزيد من خلايا الدم البيضاء. وتُعرف أيضًا باسم عوامل تحفيز مستعمرات الخلايا المحببة (G-CSFs)، وعادةً ما تُعطى على شكل حقن.

تجنّب مصادر العدوى الشائعة.

- حاول عدم السماح للحيوانات الأليفة بلعق وجهك، واغسل أي منطقة من الجلد يصل إليها اللعاب.
- تجنّب التجمّعات الكبيرة والأشخاص المرضى، وارتدِ كمامة عند الخروج.
- ابتعد عن الأماكن التي يتطاير فيها الغبار من الأرض إلى الهواء، مثل مواقع البناء.

اتّبع قواعد السلامة الغذائية.

- اطه اللحم جيدًا حتى تصل إلى درجة حرارة آمنة.
- اغسل جميع الفواكه والخضراوات الطازجة جيدًا.
- تجنّب البوفيهات أو أماكن تقديم الطعام ذات الخدمة الذاتية.
- لا تتناول أطعمة منتهية الصلاحية أو أطعمة ذات رائحة غير طبيعية.
- تجنّب تناول الأطعمة النيئة أو غير المبسترة، مثل الحليب، والجبن، واللبن (الزبادي)، وعصائر الفواكه والخضراوات.



متى يجب التحدث مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك؟

لا يسبب نقص العدلات بحد ذاته علامات أو أعراضًا واضحة، لكن من المهم الانتباه لاحتمال الإصابة بالعدوى. تحدث مع فريق الرعاية الصحية فورًا إذا ظهرت لديك أي علامات أو أعراض تشير إلى عدوى، ومنها:

- الحمى
- القشعريرة أو التعرق
- تسارع ضربات القلب
- صعوبة في التنفس أو السعال
- الدوار أو الشعور بالدوخة
- طفح جلدي، أو احمرار، أو تورم، أو تقرحات في الجلد (خصوصًا قرب الأعضاء التناسلية، أو المستقيم، أو حول القسرة، أو الأنبوب، أو المصرف)
- خروج صديد أو إفرازات صفراء من جرح، أو إصابة، أو مصرف، أو قسرة
- ألم أو تورم في المفاصل أو العظام
- ألم، أو تورم، أو تقرحات في اللثة، أو الفم، أو الحلق
- ألم في البطن أو في المستقيم
- ألم أو حرقنة عند التبول
- التهاب الحلق
- تقرحات أو بقع بيضاء في الفم أو على اللسان



متى يجب الاتصال بـ ٩١١ أو التوجه إلى قسم الطوارئ؟

اتصل بـ ٩١١ أو توجه إلى قسم الطوارئ إذا كنت تعاني من:

- ارتباك ذهني جديد أو متفاقم
- ألم في الصدر
- صعوبة في التنفس، حتى أثناء الراحة
- عدم القدرة على النهوض من السرير لأكثر من ٢٤ ساعة
- عدم التبول، أو التبول بكميات قليلة جدًا ذات لون برتقالي داكن أو بني



للمزيد من المعلومات والدعم، يُرجى زيارة موقع جمعية السرطان الأمريكية على
cancer.org/arabic أو الاتصال بنا على الرقم: **1-800-227-2345**
نحن هنا من أجلك عندما تحتاج إلينا.

