American Cancer Society®
Every cancer. Every life.®

कम श्वेत रक्त कोशिकाओं के लिए क्या किया जाए

न्यूट्रोपीनिया (Neutropenia) वह स्थिति है जब आपके शरीर में न्यूट्रोफिल्स (श्वेत रक्त कोशिकाओं का एक प्रकार) की संख्या कम हो जाती है। न्यूट्रोफिल्स शरीर को कीटाणुओं से बचाने और बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं। अगर आपको न्यूट्रोपीनिया है, तो आपको संक्रमण का खतरा अधिक हो सकता है।

न्यूट्रोपीनिया के कारण क्या हैं?

कम श्वेत रक्त कोशिकाएँ कई कारणों से हो सकती हैं, कैंसर, कैंसर के इलाज से जुड़ी होती हैं या कुछ अन्य कारणों से भी। कुछ सामान्य कारणों में शामिल हैं:

- हड्डी के मज्जा (Bone Marrow) को प्रभावित करने वाले कैंसर, जैसे ल्यूकीमिया, लिम्फोमा, और मल्टीपल मायलोमा
- कैंसर के उपचार, जैसे कीमोथेरेपी, लक्षित ड्रग थेरेपी, और बोन मैरो या स्टेम सेल ट्रांसप्लांट
- वे विकार जो हड्डी के मज्जा को प्रभावित करते हैं
- कई प्रकार के संक्रमण, जैसे COVID-19, एपस्टीन–बार वायरस, HIV, और हेपेटाइटिस
- प्रतिरक्षा (इम्यून) संबंधी रोग, जैसे रूमेटॉइड आर्थराइटिस या ल्यूपस
- पोषण की कमी, जैसे विटामिन B12 की कमी, कॉपर की कमी, या फोलेट की कमी

न्यूट्रोपीनिया का इलाज कैसे किया जाता है?

न्यूट्रोपीनिया का प्रबंधन उसके कारण पर निर्भर करता है। अगर कीमोथेरेपी या अन्य उपचार के कारण श्वेत रक्त कोशिकाएँ कम हो रही हों, तो आपकी कैंसर देखभाल टीम दवा की खुराक कम कर सकती है, या इलाज बदल सकती है, या कुछ समय के लिए इलाज टाल सकती है ताकि शरीर को संभलने का समय मिल सके। अगर आपको संक्रमण के संकेत हों और न्यूट्रोफिल काउंट कम हो, तो आपकी कैंसर देखभाल टीम कारण पूरी तरह पता चलने से पहले ही इलाज शुरू कर सकती है।

- अक्सर एंटीबायोटिक, एंटीवायरल और एंटीफंगल दवाएँ तब दी जाती हैं, जब किसी व्यक्ति में निम्न सफेद रक्त कोशिकाएँ हों और उसे बुखार हो।
- ग्रोथ फैक्टर्स नाम की दवाएँ भी दी जा सकती हैं, जो बोन मैरो को ज्यादा श्वेत रक्त कोशिकाएँ बनाने में मदद करती हैं।
- इन्हें ग्रैनुलोसाइट कॉलोनी-स्टिमुलेटिंग फैक्टर्स (G-CSFs) भी कहा जाता है।
- ये आमतौर पर इंजेक्शन (शॉट) के रूप में दी जाती हैं।

न्यूट्रोपीनिया को संभालने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

अगर आपके शरीर में श्वेत रक्त कोशिकाएँ कम हैं, तो संक्रमण से बचाव करने के लिए ये चीज़े करना ज़रूरी है।

- अपने हाथ अक्सर धोएँ।
- अगर साफ बहता पानी उपलब्ध न हो, तो हैंड सैनिटाइज़र या हैंड वाइप्स का उपयोग करें।
- हर दिन स्नान या शॉवर लें।
- त्वचा का सूखापन रोकने के लिए सुगंधहीन लोशन लगाएँ।
- तेज औज़ार या चाकू इस्तेमाल करते समय सुरक्षात्मक दस्ताने पहनें।
- कट या घाव को साफ और सूखा रखें।
- अपने मुँह का ध्यान रखें।
- दिन में कम से कम दो बार अपने दाँतों को ब्रश करें।
- हर 6 महीने में डेंटल चेकअप कराएँ।
- ब्रश, चम्मच, गिलास या स्ट्रॉ शेयर न करें
- अपनी कैंसर देखभाल टीम से पूछें कि कौन-से टीके लगवाने हैं और कब।

संक्रमण के आम स्रोतों से बचाव करें।

- अपने पालतू जानवरों को अपना चेहरा न चाटने दें।
- अगर त्वचा पर लार लगी है तो उसे तुरंत साफ करें।
- भीड़-भाड़ वाले क्षेत्रों और बीमार लोगों से दूर रहें।
- बाहर जाएँ तो मास्क पहनें।
- उन जगहों से दूर रहें जहां ज़मीन से धूल हवा में उड़ रही हो, जैसे निर्माण स्थल या धूल भरे क्षेत्र।

भोजन से सुरक्षा संबंधी सुझावों का पालन करें।

- मांस को सुरक्षित तापमान पर पकाएँ।
- सभी ताजे फल और सब्ज़ियाँ धोकर खाएँ।
- बुफे या सेल्फ-सर्व वाले भोजन स्टेशनों से बचें।
- समाप्त तिथि या अजीब गंध वाले खाद्य पदार्थ न खाएँ।
- कच्चे या अपास्चराइज्ड दूध, जैसे चीज़, योगर्ट और जूस न खाएँ/पीएँ।

अपनी कैंसर देखभाल टीम से कब बात करनी चाहिए

न्यूट्रोपीनिया खुद किसी स्पष्ट लक्षण या संकेतों का कारण नहीं बनती। लेकिन संक्रमण के संकेत तुरंत ध्यान देने योग्य हैं। तुरंत अपनी कैंसर देखभाल टीम से संपर्क करें अगर आपको निम्न लक्षण या संकेत दिखें: इनमें शामिल हैं:

- बुखार
- ठंड लगना या पसीना आना
- दिल की धड़कन तेज होना
- साँस लेने संबंधी परेशानी या खांसी
- चक्कर आना या सिर में हल्कापन
- आपकी त्वचा पर रैश, लालिमा, सूजन या घाव (खासकर जननांग, मलाशय, कैथेटर या ड्रेन के पास)
- घाव, चोट, ड्रेन या कैथेटर से पस या पीली स्राव
- आपके जोड़ों या हड्डियों में दर्द या सूजन
- आपके मसूड़ों, मुँह या गले में दर्द, सूजन या घाव
- आपके पेट (बैली) या मलाशय में दर्द
- पेशाब करते समय जलन या दर्द
- गले में खराश
- आपके मुंह या जीम पर घाव या सफेद चकत्ते

911 पर कब कॉल करें या इमरजेंसी रूम (ER) कब जाएँ:

911 को फोन करें या इमरजेंसी रूम में जाएं, अगर आपको:

- अचानक भ्रम या उलझन बढ़ना
- छाती में दर्द
- सांस लेने में परेशानी, आराम करते समय भी
- 24 घंटे से ज़्यादा समय तक बिस्तर से उठ नहीं पा रहे हों
- पेशाब न कर पाना या पेशाब बहुत कम आना, या पेशाब का रंग गहरा नारंगी या भूरा होना

अधिक जानकारी और सहायता प्राप्त करने के लिए, अमेरिकन कैंसर संस्था (American Cancer Society) की वेबसाइट **cancer.org/hindi** पर जाएँ या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको ज़रूरत हो, हम आपके लिए यहाँ मौजूद हैं।

©2026, American Cancer Society, Inc.
No. 0870.05 Rev. 4/26

BBB. ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity