

# Co robić w przypadku niskiego poziomu białych krwinek

**Neutropenia** to stan, w którym występuje niski poziom neutrofilów (rodzaju białych krwinek). Neutrofile pomagają chronić organizm przed zakażeniami i zapobiegają chorobom. Jeśli cierpisz na neutropenię, możesz być bardziej narażony(-a) na infekcję.



## Co powoduje neutropenię?

Niski poziom białych krwinek może być spowodowany rakiem, leczeniem raka lub innymi przyczynami niezwiązanymi z nowotworem. Do najczęstszych przyczyn należą:

- Nowotwory atakujące szpik kostny takie jak białaczka, chłoniak i szpiczak mnogi
- Leczenie raka takie jak chemioterapia, terapia celowana lekami oraz przeszczep szpiku kostnego lub komórek macierzystych
- Choroby wpływające na szpik kostny
- Wiele rodzajów infekcji takich jak COVID-19, wirus Epsteina-Barra, HIV i wirusowe zapalenie wątroby
- Choroby autoimmunologiczne takie jak reumatoidalne zapalenie stawów lub toczeń
- Problemy żywieniowe, w tym niski poziom witaminy B12, miedzi lub folianu (kwasu foliowego)

- Antybiotyki, leki przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze są często podawane osobom z niskim poziomem białych krwinek i gorączką.
- Czynniki wzrostu to leki, które pomagają szpikowi kostnemu wytwarzać więcej białych krwinek. Nazywa się je również czynnikami stymulującymi tworzenie kolonii granulocytów (G-CSF). Zazwyczaj podaje się je w formie zastrzyku.



## Co mogę zrobić, aby pomóc w opanowaniu neutropenii?

Jeśli występuje u Ciebie niedobór białych krwinek, istnieją sposoby chronienia się przed infekcjami.

- Często myj ręce. Jeśli nie masz dostępu do czystej bieżącej wody, użyj płynu do dezynfekcji rąk lub chusteczek nawilżanych.
- Bierz prysznic lub kąpiel każdego dnia.
- Aby zapobiec wysuszeniu skóry, używaj bezzapachowego balsamu nawilżającego.
- Jeśli używasz ostrych narzędzi, załóż rękawice ochronne.
- Utrzymuj wszelkie skaleczenia i rany w czystości i suchości.
- Dbaj o higienę jamy ustnej. Myj zęby co najmniej dwa razy dziennie. Poddawaj się kontrolnym badaniom stomatologicznym co 6 miesięcy.
- Nie dziel się szczoteczkami do zębów, widelcami, łyżkami, kubkami ani słomkami.
- Zapytaj swój zespół lekarzy zajmujących się leczeniem raka, jakie szczepienia powinieneś(-naś) przyjąć i kiedy.



## Jak leczy się neutropenię?

Leczenie neutropenii zależy od jej przyczyny. Jeśli chemioterapia lub inne leczenie powodują niski poziom białych krwinek, zespół lekarzy zajmujących się

leczeniem raka może zmniejszyć dawkę leków, zmienić sposób leczenia lub odroczyć je do czasu, aż organizm się zregeneruje. Jeśli występują u Ciebie objawy infekcji i niski poziom neutrofilów, zespół opieki onkologicznej może rozpocząć leczenie, zanim zostanie ustalona przyczyna infekcji.

## Unikaj powszechnych źródeł infekcji.

- Staraj się nie pozwalać swoim zwierzętom domowym lizać cię po twarzy. Umyj część skóry, na którą dostała się ślina.
- Unikaj dużych skupisk ludzi i osób chorych. Noś maskę, jeśli wychodzisz z domu.
- Unikaj miejsc, w których pył z ziemi unosi się w powietrze, takich jak place budowy.

## Stosuj zasady bezpieczeństwa żywności.

- Gotuj mięso do osiągnięcia bezpiecznej temperatury.
- Myj wszystkie świeże owoce i warzywa.
- Unikaj bufetów i stanowisk z jedzeniem samoobsługowym.
- Nie spożywaj przeterminowanej żywności ani żywności o dziwnym zapachu.
- Nie spożywaj surowych ani niepasteryzowanych produktów spożywczych takich jak mleko, ser, jogurt oraz soki owocowe i warzywne.



## Kiedy rozmawiać z zespołem opieki onkologicznej

Sama neutropenia nie daje żadnych specyficznych oznak ani nie powoduje objawów. Trzeba jednak uważać na infekcje. Jeśli zauważysz jakiegokolwiek objawy infekcji, natychmiast skontaktuj się z zespołem opieki onkologicznej. Należą do nich:

- Gorączka
- Dreszcze lub poty
- Szybkie bicie serca
- Problemy z oddychaniem lub kaszel
- Zawroty głowy lub uczucie osłabienia



Aby otrzymać więcej informacji i wsparcie, wejdź na stronę *American Cancer Society* [cancer.org/polish](https://cancer.org/polish) lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.

- Wysypka, zaczerwienienie, obrzęk lub owrzodzenia na skórze (szczególnie w okolicach narządów płciowych, odbytu lub wokół cewnika, rurki lub drenu)
- Ropa lub żółta wydzielina z rany, urazu, drenu lub cewnika
- Ból lub obrzęk stawów lub kości
- Ból, obrzęk lub owrzodzenia dziąseł, jamy ustnej lub gardła
- Ból w jamie brzusznej (brzuchu) lub odbytnicy
- Ból lub pieczenie podczas oddawania moczu
- Ból gardła
- Owrzodzenia lub białe plamy w jamie ustnej lub na języku



## Kiedy zadzwonić pod numer 911 lub udać się na pogotowie ratunkowe

Zadzwoń pod numer 911 lub udaj się na pogotowie ratunkowe, jeśli wystąpią u ciebie następujące objawy:

- Nowa lub nasilająca się dezorientacja
- Ból w klatce piersiowej
- Trudności z oddychaniem, nawet w spoczynku
- Niemożność wstania z łóżka przez ponad 24 godziny
- Nieoddawanie moczu lub oddawanie bardzo małych ilości ciemnopomarańczowego lub brązowego moczu