

# Ano ang Gagawin para sa Mababang Bilang ng White Blood Cell

Ang **neutropenia** ay kapag mababa ang bilang ng iyong neutrophils (isang uri ng white blood cell). Ang mga neutrophil ay tumutulong sa pagprotekta sa iyo laban sa mga mikrobyo at sa pagkakasakit. Kung mayroong neutropenia, ikaw ay maaaring nasa mas mataas na panganib ng impeksyon.



## Ano ang nagdudulot ng neutropenia?

Ang mababang bilang ng white blood cell ay maaaring maging sanhi ng cancer, paggamot sa cancer o isang bagay na hindi nauugnay sa cancer. Kabilang sa ilang karaniwang sanhi ang:

- Mga cancer na nakakaapekto sa bone marrow, tulad ng leukemia lymphoma, at multiple myeloma
- Paggamot sa cancer, tulad ng chemotherapy, targeted drug therapy, at bone marrow o stem cell transplant
- Mga sakit na nakakaapekto sa bone marrow
- Maraming uri ng impeksyon, tulad ng COVID-19, Epstein-Barr virus, HIV, at hepatitis
- Mga kondisyon ng immune system, tulad ng rheumatoid arthritis o lupus
- Mga problema sa nutrisyon, tulad ng mababang antas ng vitamin B12, copper, o folate



## Paano ginagamot ang neutropenia?

Ang pamamahala sa neutropenia ay nakadepende sa sanhi. Kung chemotherapy o iba pang paggamot ang nagdudulot ng mababang bilang ng white blood cell, maaaring babaan ng iyong cancer care team ang dosis o baguhin o ipaantala ang paggamot hanggang sa makabawi ang iyong katawan. Kung mayroon kang mga palatandaan ng impeksyon at mababang bilang ng neutrophil, maaaring simulan ng iyong cancer care team ang paggamot bago nila malaman kung ano ang nagdudulot ng impeksyon.

- Ang mga gamot na antibiotic, panlaban sa virus, at panlaban sa fungi ay madalas na ibinibigay kapag ang isang tao ay may mababang bilang ng white blood cell at nilalagnat.
- Ang mga salik ng paglago ay mga gamot na tumutulong sa bone marrow na gumawa ng mas maraming white blood cell. Ang mga ito ay tinatawag ding mga granulocyte colony-stimulating factor (mga G-CSF). Madalas na ibinibigay ang mga ito bilang bakuna.



## Ano ang maaari mong gawin upang makatulong sa pamamahala ng neutropenia?

Kung wala kang sapat na white blood cell, may mga bagay kang magagawa upang tulungang maprotektahan ang iyong sarili mula sa impeksyon.

- Madalas na maghugas ng kamay. Kung wala kang malinis na dumadaloy na tubig, gumamit ng hand sanitizer o hand wipes.
- Maligo araw-araw.
- Gumamit ng lotion na walang bango upang matulungang maiwasan ang panunuyo.
- Magsuot ng mga pumuprotektang guwantes kung gumagamit ka ng matatalas na kasangkapan.
- Panatilihin malinis at tuyo ang anumang mga hiwa o sugat.
- Pangangalaga sa iyong bibig. Magsepilyo ng iyong ngipin nang hindi bababa sa dalawang beses sa isang araw. Ipatingin ang ngipin kada 6 na buwan.
- Huwag ipagamit sa iba ang mga sepilyo, tenidor, kutsara, pusuwelo, o straw.
- Itanong sa iyong cancer care team kung aling mga bakuna ang dapat mong kunin at kung kailan.

## Iwasan ang mga karaniwang pinagmumulan ng impeksyon.

- Huwag hayaan ang iyong mga alagang hayop na dilaan ang iyong mukha. Hugasan ang anumang bahagi ng balat na may laway.
- Iwasan ang napakaraming tao at mga taong may sakit. Magsuot ng mask kung lalabas ka.
- Manatiling nakalayo sa mga lugar kung saan kumakalat sa hangin ang mga alikabok sa lupa, tulad ng mga lugar ng konstruksyon.

## Ugaliin ang mga tip sa kaligtasan ng pagkain.

- Lutuin ang mga karne sa ligtas na temperatura.
- Hugasan ang lahat ng sariwang prutas at gulay.
- Iwasan ang mga buffet o mga lugar kung kailan ang mga tao mismo ang kumukuha ng pagkain.
- Huwag kumain ng mga nag-expire na pagkain o mga pagkain na kakaiba ang amoy.
- Huwag kumain ng mga pagkaing hilaw o hindi na-pasteurize, tulad ng gatas, keso, yogurt, at mga juice ng prutas at gulay.



### Kailan kakausapin ang iyong cancer care team

Ang neutropenia mismo ang hindi nagdudulot ng anumang mga palatandaan o sintomas. Ngunit kailangan mong mag-ingat sa impeksyon. Agad na kausapin ang iyong cancer care team kung ikaw ay may mga palatandaan o sintomas ng impeksyon. Kabilang sa mga ito ang:



### Kailan tatawag sa 911 o pupunta sa ER

Tawagan ang 911 o pumunta sa ER kung ikaw ay mayroong

- Panibago o lumalang pagkalito
- Pananakit ng dibdib
- Kahirapang huminga, kahit kapag nagpapahinga
- Hindi makabangon sa higaan ng mahigit 24 na oras
- Hindi pag-ihi o pag-ihi lamang ng napakakaunti na matingkad na orange o brown



Para sa higit pang impormasyon at suporta, bisitahin ang website ng American Cancer Society sa [cancer.org/tagalog](https://cancer.org/tagalog) o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.