

Що робити у разі зменшення кількості лейкоцитів

Нейтропенія — це коли у вас мало нейтрофілів (тип лейкоцитів). Нейтрофіли допомагають захищати вас від мікробів і хвороб. Якщо у вас нейтропенія, то може бути підвищений ризик інфекцій.



Що викликає нейтропенію?

Зменшення кількості лейкоцитів може бути спричинене раком, лікуванням раку, або ж чимось, не пов'язаним із раком. До деяких поширених причин належать такі:

- ті типи раку, що зачіпають кістковий мозок, такі як лейкоемія (лейкоз), лімфома та множинна мієлома
- лікування раку, таке як хіміотерапія, цільова («таргетна») медикаментозна терапія та пересадка кісткового мозку чи стовбурових клітин
- порушення, які зачіпають кістковий мозок
- багато видів інфекцій, як-от COVID 19, вірус Епштейна — Барр, ВІЛ і гепатит
- імунні захворювання, такі як ревматоїдний артрит чи вовчак
- проблеми з харчуванням, зокрема низький рівень вітаміну B12, міді чи фолатів



Як лікують нейтропенію?

Лікування нейтропенії залежить від причини. Якщо зменшення кількості лейкоцитів спричинене хіміотерапією чи іншим видом лікування, ваша

команда онкологічної допомоги може зменшити дозу або змінити та навіть відкласти лікування, поки ваш організм не відновиться. Якщо у вас є ознаки інфекції та зменшення кількості нейтрофілів, команда онкологічної допомоги може почати лікування, ще не знаючи, чим ця інфекція викликана.

- У разі зменшення кількості лейкоцитів і наявності жару (підвищеної температури тіла) нерідко призначають антибіотики, протівірусні та протигрибкові препарати.
- Фактори росту — це лікарські препарати, які допомагають кістковому мозку виробляти більше лейкоцитів. Їх також називають «гранулоцитарними колонієстимулювальними факторами» (Г-КСФ, G-CSF). Зазвичай їх вводять у вигляді ін'єкції.



Що ви можете робити, щоб допомогти впоратися з нейтропенією?

Якщо у вас недостатньо лейкоцитів, є речі, які ви можете робити, щоб допомогти захиститися від інфекції.

- Мийте руки часто. Якщо у вас немає чистої проточної води, використовуйте дезінфікуючий засіб для рук («санітайзер») або вологі серветки для рук.
- Щодня приймайте душ чи ванну.
- Для запобігання сухості шкіри використовуйте неароматизований лосьйон.
- При використанні гострих інструментів надягайте захисні рукавички.
- Усі порізи та рани тримайте чистими й сухими.
- Подбайте про порожнину рота. Чистіть зуби не менше двох разів на день. Кожні 6 місяців проходите стоматологічні огляди.
- Не користуйтеся чужими зубними щітками, виделками, ложками, чашками чи соломинками!
- Запитайте у своєї команди онкологічної допомоги, які щеплення вам слід зробити та коли.

Уникайте поширених джерел інфекцій!

- Намагайтеся не дозволяти своїм домашнім тваринам лизати ваше обличчя. Вимийте всі ділянки шкіри, на які потрапила слина.
- Уникайте великих скупчень людей, а також тих, хто хворий! Якщо виходите на вулицю, надягайте маску.
- Тримайтеся подалі від тих місць, де пил із землі піднімається в повітря (таких, як будівельні майданчики).

Дотримуйтеся рекомендацій з безпеки харчових продуктів.

- Готуйте м'ясо до безпечної температури.
- Мийте всі свіжі фрукти та овочі.
- Уникайте буфетів і станцій самообслуговування!
- Не їжте прострочені продукти або продукти з дивним запахом!
- Не їжте і не пийте сирі або непастеризовані продукти, такі як молоко, сир, йогурт, фруктові та овочеві соки!



Коли звертатися до своєї команди онкологічної допомоги

Нейтропенія сама по собі не викликає жодних ознак чи симптомів. Але вам потрібно остерігатися інфекцій. Якщо у вас є будь-які ознаки чи симптоми інфекції, негайно зверніться до своєї команди онкологічної допомоги! Йдеться, зокрема, про такі ознаки та симптоми:

- жар (підвищена температура тіла)
- озноб або потіння
- прискорене серцебиття
- проблеми з диханням або кашель
- запаморочення або переднепритомний стан



Для отримання додаткової інформації та підтримки відвідайте веб-сайт [American Cancer Society](https://www.cancer.org/ukrainian) за адресою [cancer.org/ukrainian](https://www.cancer.org/ukrainian) або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми тут, коли ми вам потрібні!

- висипання, почервоніння, набряклість або виразки на шкірі (особливо поблизу геніталій, прямої кишки чи навколо катетера, трубки або дренажу)
- гній або жовті виділення з рани, місця ушкодження, дренажу чи катетера
- болі або набряклість у ділянці суглобів або кісток
- болі, набряклість або виразки в ділянці ясен, ротової порожнини чи горла
- болі в животі чи прямій кишці
- болі або печіння під час сечовипускання
- біль у горлі
- виразки чи білі плями в порожнині рота або на язиці



Коли дзвонити до служби «911» або звертатися до відділення невідкладної допомоги

Телефонуйте «911» або звертайтеся до відділення невідкладної допомоги, якщо у вас:

- нова або посилена сплутаність свідомості
- біль у грудях
- проблеми з диханням, навіть у стані спокою
- немає сил встати з ліжка вже понад 24 години
- відсутність сечовипускання або сечовипускання тільки з дуже невеликою кількістю сечі темно-помаранчевого чи коричневого кольору

