

# Những việc cần làm khi lượng tế bào bạch cầu thấp

**Giảm bạch cầu trung tính** là khi quý vị có số lượng bạch cầu trung tính (một loại bạch cầu) thấp. Bạch cầu trung tính giúp bảo vệ quý vị chống lại vi trùng và tránh bị bệnh. Nếu quý vị bị giảm bạch cầu trung tính thì có thể gặp nguy cơ nhiễm trùng cao hơn.



## Điều gì gây ra tình trạng giảm bạch cầu trung tính?

Lượng tế bào bạch cầu thấp có thể do bệnh ung thư, phương pháp điều trị ung thư hoặc một tình trạng không liên quan đến ung thư. Một số nguyên nhân phổ biến bao gồm:

- Các bệnh ung thư ảnh hưởng đến tủy xương, chẳng hạn như bệnh bạch cầu, u lympho và đa u tủy
- Phương pháp điều trị ung thư, chẳng hạn như hóa trị, liệu pháp thuốc nhắm mục tiêu và ghép tủy xương hoặc tế bào gốc
- Các rối loạn ảnh hưởng đến tủy xương
- Nhiều loại nhiễm trùng, chẳng hạn như COVID-19, virus Epstein-Barr, HIV và viêm gan
- Các tình trạng miễn dịch, chẳng hạn như viêm khớp dạng thấp hoặc lupus
- Các vấn đề về dinh dưỡng, bao gồm thiếu hụt vitamin B12, đồng hoặc folate.



## Làm cách nào để điều trị bệnh giảm bạch cầu trung tính?

Việc kiểm soát tình trạng giảm bạch cầu trung tính phụ thuộc vào nguyên nhân.

Nếu hóa trị hoặc phương pháp điều trị khác làm giảm lượng tế bào bạch cầu thì nhóm chăm sóc ung thư có thể giảm liều hoặc thay đổi hay trì hoãn quá trình điều trị cho đến khi cơ thể quý vị hồi phục. Nếu quý vị có dấu hiệu bị nhiễm trùng và lượng bạch cầu trung tính thấp thì nhóm chăm sóc ung thư có thể bắt đầu quá trình điều trị trước khi biết được nguyên nhân gây nhiễm trùng.

- Thuốc kháng sinh, thuốc kháng virus và thuốc chống nấm thường được cho dùng khi người bệnh có lượng bạch cầu thấp và bị sốt.
- Các yếu tố tăng trưởng là những loại thuốc giúp tủy xương sản sinh ra nhiều tế bào bạch cầu hơn. Chúng cũng được gọi là yếu tố kích thích tạo cụm bạch cầu hạt (G-CSF). Thuốc này thường được cho dùng bằng cách tiêm.



## Quý vị có thể làm gì để giúp kiểm soát bệnh giảm bạch cầu trung tính?

Nếu quý vị không có đủ tế bào bạch cầu thì có những việc quý vị có thể làm để giúp bảo vệ mình khỏi bị nhiễm trùng.

- Rửa tay thường xuyên. Nếu quý vị không có sẵn nước sạch thì hãy sử dụng dung dịch vệ sinh tay hoặc khăn ướt lau tay khử trùng.
- Tắm vòi sen hoặc tắm bồn mỗi ngày.
- Dùng kem dưỡng da không mùi để ngăn ngừa khô da.
- Mang găng tay bảo vệ nếu sử dụng các dụng cụ sắc nhọn.
- Giữ cho các vết cắt hoặc vết thương luôn sạch sẽ và khô ráo.
- Chăm sóc cho răng miệng. Đánh răng ít nhất hai lần mỗi ngày. Khám nha khoa 6 tháng một lần.
- Không dùng chung bàn chải đánh răng, nĩa, thìa, cốc hoặc ống hút.
- Hỏi nhóm chăm sóc ung thư về loại vắc xin quý vị nên dùng và thời điểm dùng.

## Tránh các nguồn lây nhiễm phổ biến.

- Cố gắng không để thú cưng liếm vào mặt. Rửa sạch vùng da dính nước bọt.
- Tránh nơi đông người và những người bị bệnh. Đeo khẩu trang nếu quý vị đi ra ngoài.
- Tránh xa những khu vực có bụi từ mặt đất bị thổi vào không khí, chẳng hạn như công trường xây dựng.

## Thực hành các lời khuyên về an toàn thực phẩm.

- Nấu chín các loại thịt đến nhiệt độ an toàn.
- Rửa sạch tất cả các loại rau củ và trái cây tươi.
- Tránh các bữa ăn buffet hoặc quầy thực phẩm tự phục vụ.
- Không dùng thực phẩm đã quá hạn sử dụng hoặc thức ăn có mùi lạ.
- Không ăn thực phẩm sống hoặc chưa tiệt trùng, chẳng hạn như sữa, phô mai, sữa chua, nước ép trái cây và rau quả.



## Thời điểm cần trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị

Bản thân bệnh giảm bạch cầu trung tính không gây ra bất kỳ dấu hiệu hoặc triệu chứng nào. Nhưng quý vị cần phải đề phòng nhiễm trùng. Hãy trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư ngay lập tức nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu hoặc triệu chứng nhiễm trùng nào. Chúng bao gồm:

- Sốt
- Ớn lạnh hoặc đổ mồ hôi
- Tim đập nhanh
- Khó thở hoặc bị ho
- Chóng mặt hoặc choáng váng
- Phát ban, mẩn đỏ, sưng tấy hoặc vết loét trên da (đặc biệt là gần bộ phận sinh dục, trực tràng hoặc xung quanh ống thông, ống dẫn hay ống thoát dịch)



Để biết thêm thông tin và sự hỗ trợ, hãy truy cập trang web của American Cancer Society tại [cancer.org/vietnamese](https://cancer.org/vietnamese) hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.

- Mủ hoặc dịch tiết màu vàng chảy ra từ vết thương, chấn thương, ống thoát dịch hoặc ống thông
- Bị đau hay sưng ở khớp hoặc xương
- Đau, sưng hay vết loét ở nướu, miệng hoặc cổ họng
- Đau bụng hoặc trực tràng
- Cảm giác đau hoặc bỏng rát khi đi tiểu
- Đau họng
- Các vết loét hoặc mảng trắng trong miệng hoặc trên lưỡi



## Thời điểm cần gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu

Gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu (ER) nếu quý vị thấy:

- Tình trạng lẫn lộn mới xuất hiện hoặc tệ hơn
- Đau ngực
- Gặp khó khăn khi thở, ngay cả khi nghỉ ngơi
- Không thể ra khỏi giường trong hơn 24 giờ
- Không buồn tiểu hoặc chỉ tiểu rất ít, nước tiểu có màu cam sẫm hoặc nâu