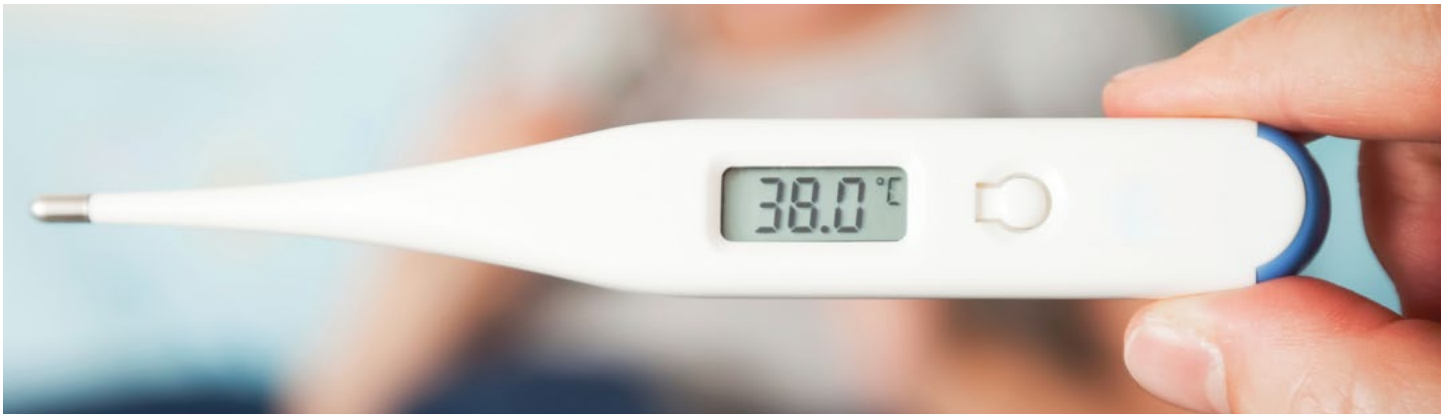
العدوى خلال علاج السرطان



خلال العلاج الكيميائي تنخفض مستويات العدلات لدى بعض الناس، وهي من خلايا الدم البيضاء التي تساعد جسمك على مكافحة العدوى. وانخفاض مستوى العدلات يسمّى انخفاض العدلات. إذا كنت مصاباً بانخفاض العدلات فإن جسمك لا يستطيع مكافحة العدوى بالقوة المعتادة. يمكن أن تكون العدوى خلال العلاج الكيميائي خطيرة، لذا من المهم أن تعرف احتياطات السلامة الصحيحة لحماية نفسك.

كيف يمكنني الحدّ من خطر العدوى؟

اغسل يديك بالصابون والماء

- قبل الأكل
- قبل إعداد وجبات الطعام
- بعد لمس اللحم غير المطبوخ
- بعد الذهاب إلى دورة المياه
- بعد أن تكون في أماكن عامة

اعتنِ بجسمك

- نظّف أسنانك بالفرشاة بعد كل وجبة طعام وقبل الذهاب للنوم (استخدم فرشاة أسنان طريّة وتمضمض بسائل غسيل الأسنان الخالي من الكحول)
- استحم تحت الدش أو في مغطس كل يوم
- استخدم آلة حلاقة كهربائية للحلاقة
- حافظ على نظافة أسفلك بعد الذهاب إلى دورة المياه
- حافظ على نظافة أية جروح وكشوط

ابق بعيداً عن الجراثيم

- ابقَ بعيداً عن الأشخاص المصابين بأمراض يمكن أن تنتقل إليك منهم، مثل نزلات البرد أو الإنفلونزا أو الحصبة أو جدري الماء
- حاول البقاء بعيداً عن الناس المتجمّعين؛ مثلاً، اذهب إلى الأسواق أو دور السينما عندما لا تكون مكتظة
- اغسل الفواكه والخضراوات أو قشّرها قبل أكلها
- لا تأكل السمك أو ثمار البحر أو اللحوم أو البيض غير المطبوخة
- اطبخ اللحم جيداً قبل أن تأكله
- لا تنظّف روث أية حيوانات منزلية أو غيرها
- لا تسبح في برك السباحة العامة أو تنزل إلى مغاطس مياه ساخنة

أمور هامة

اتصل بطبيبك أو ممرّضك فوراً إذا حصل لك أي من الأمور التالية:

- ارتفاع حرارتك إلى 38 درجة مئوية أو أكثر
- قشعريرة أو تصبّب العرق أو الارتجاف أو الاهتزاز
- صداع أو تيبّس في العنق
- ألم في الحنجرة أو سعال أو نزلة برد
- ضيق في التنفس
- قروح في فمك
- طفح أو احمرار على جلدك
- احمرار أو ورم أو إيلام، خاصة حول جرح أو موضع قسطرة أو في منطقة شرجك
- إسهال خارج نطاق التحكّم
- ألم أو دم عند التبوّل

إذا لم تستطع الاتصال بطبيبك أو ممرّضك، توجّه إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى لطلب المساعدة.

تعلّم كيف تقيس درجة حرارتك

- تأكّد من أن لديك ميزان حرارة في المنزل
- اسأل طبيبك أو ممرّضك عن الطريقة الصحيحة لقياس درجة حرارتك

تذكّر: إذا كانت حرارتك 38 درجة مئوية أو أكثر اتصل بطبيبك أو ممرّضك فوراً أو توجّه إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى.

يمكن أن تصاب أحياناً بعدوى بدون أن ترتفع حرارتك. اتصل دائماً بطبيبك أو ممرّضك إذا شعرت بتوعّك.

ما هي الأمور الأخرى التي يجب أن أعرفها؟

الأدوية

استفسر من طبيبك أو ممرّضك قبل أن تأخذ أية أدوية. يمكن أن يخفي بعض الأدوية دلائل العدوى، ومنها الباراسيتامول وأسبيرين وأيبوبروفين.

التلقيحات

استفسر من طبيبك أو ممرّضك قبل أن تتلقّى أية تلقيحات. ابقَ بعيداً عن الأشخاص الذين تلقّوا لقاحات حيّة مؤخراً، مثل لقاح جدري الماء أو لقاح MMR (الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية).

الحيوانات المنزلية وغيرها

يمكن للحيوانات أن تنقل العدوى. اغسل يديك بعد لمس الحيوانات المنزلية أو الحيوانات الأخرى. وإذا أمكن، لا تنظّف روث القطط والكلاب والحيوانات الأخرى أو تنظف أحواض السمك أو أقفاص الطيور أو سلال القطط.

البستنة

البس قفازات وملابس واقية للبستنة. ابقَ بعيداً عن الكومبوست وخلطة تراب الأصص لأنه يمكن أن يكون فيها جراثيم.

البناء وأشغال التجديد

حاول تجنّب الغبار من مواقع البناء أو تجديدات المنزل الذي يمكن أن يسبّب الإصابة بعدوى أحياناً.

السباحة

لا تسبح في الأنهار أو البحيرات أو برك السباحة العامة لأن الماء فيها يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بعدوى.

مرض في العائلة

إذا مرِض أحد أفراد عائلتك، اتصل بطبيبك أو ممرّضك لطلب المشورة.

مسرَد المصطلحات

العدلات (Neutrophils) = خلايا دم بيضاء تساعد على حماية جسمك من العدوى

انخفاض العدلات (Neutropenia) = انخفاض مستويات العدلات

انخفاض العدلات الحموي (Febrile neutropenia) = انخفاض مستويات العدلات مع ارتفاع درجة الحرارة

العدوى (Infection) = مرض يمكن أن ينتقل إليك، مثل نزلات البرد أوجدري الماء

الجراثيم (Germs) = كائنات حية دقيقة لا يمكن رؤيتها ويمكن أن تسبّب العدوى. وهي تشمل البكتيريا والفيروسات والفطريات.

أسئلة عامة

متى يمكن أن أُصاب بعدوى؟

يكون الخطر الأكبر لانخفاض العدلات والعدوى بعد 7 أيام – 14 يوماً من كل عملية علاج كيميائي، لكن يمكن إصابتك بالعدوى في أي وقت.

كيف تحدث العدوى؟

تحدث العدوى نتيجة الجراثيم. هناك أنواع مختلفة من الجراثيم، مثل البكتيريا والفيروسات والفطريات.

كيف تدخل الجراثيم إلى الجسم؟	ما الذي يجب أن تفعله؟
من الهواء عندما تتنفّس	• ابقَ بعيداً عن المرضى، كالذين يسعلون ويعطسون مثلاً • ابقَ بعيداً عن كومبوست الحديقة وغبار البناء
عبر فمك عندما تأكل أوتشرب أو تلمس فمك بيديك	• اغسل يديك قبل الأكل • اغسل أو قشّر الخضراوات والفواكه واطبخ اللحوم والأسماك الصدفية جيداً • اطلب معلومات عن سلامة الطعام والليستيريا • لا تنظّف ما تخلّفه الحيوانات • لا تسبح في برك السباحة العامة
إلى دمك	• حافظ على نظافة الجروح والخدوش • لا تعصر البثرات • استخدم آلة حلاقة كهربائية

هل سأعرف إذا كنت مصاباً بانخفاض العدلات؟

سيتم إجراء اختبارات دم منتظمة لك خلال علاجك لفحص مستويات العدلات لديك. يمكن أن تكون مصاباً بانخفاض العدلات بدون أن تعرف ذلك، لذا يجب دائماً أن تتوخّى الحرص.

هل هناك أي علاج لانخفاض العدلات؟

يأخذ بعض المصابين بانخفاض العدلات حقناً لمساعدة الجسم على إنتاج المزيد من الخلايا البيضاء. سيخبرك طبيبك إذا كنت بحاجة لهذه الحقن. لكن يمكن أن تصاب بالعدوى حتى وإن أخذت الحقن.

أمور يجدر أن تسأل طبيبك أو ممرّضك عنها

- ✓ في أية حالات يجب أن أتصل بك؟
- ✓ متى يجب أن أقيس درجة حرارتي؟
- ✓ كيف أقيس درجة حرارتي؟
- ✓ كيف أتجنّب العدوى؟

أرقام للاتصال:

في النهار: .....

في الليل/نهاية الأسبوع: .....

نعمل معاً لتخفيف تأثير السرطان

Cancer Institute NSW PO Box 825, Alexandria, NSW 1435
هاتف: +61 (0)2 8374 5600 فاكس: +61 (0)2 8374 3600 بريد إلكتروني: information@cancerinstitute.org.au
www.cancerinstitute.org.au

NSW GOVERNMENT | cancer institute NSW

© Cancer Institute NSW 2015. تم إعدادها في أيار/مايو 2015. على الرغم من اتخاذ كل الجهود لتقديم معلومات دقيقة، فإن هذه الوثيقة لا يُقصد بها أن تكون بديلاً للمشورة الطبيّة. اتصل بطبيبك إذا كانت هناك أية أمور تقلقك.
تفقّد الموقع www.eviq.org.au للاطّلاع على الإعفاء الكامل من المسؤولية وعلى أية تحديثات للمعلومات.