



# تب و نوتروپنی

مرکز آموزشی درمانی آیت الکاظمی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار 9-32264825-038

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار 1403

کد: PE/IN -KH-01-10

از دادن غذاهای مانده و کهنه به بیمار خودداری کنید:

مواد غذایی محل مناسبی جهت رشد باکتریها و قارچها محسوب می شوند. نگهداری آنها حتی در یخچال هم می تواند فرصت رشد را فراهم نماید.

بنابراین از دادن غذاهایی که بیش از ۵ ساعت از طبخ آنها گذشته است به بیمار خودداری کنید.

البته نگهداری مواد غذایی پخته در فریزر مانعی ندارد.

از دادن شیر محلی غیر پاستوریزه به بیمار خودداری کنید

شیر غیر پاستوریزه یکی از منابع بالقوه آلودگی است، مگر اینکه با شعله ملایم به مدت ۱۵ دقیقه جوشانیده شود، که در بسیاری از مواقع امکان این مسئله میسر نیست، بهتر است از شیرهای پاستوریزه و هموژنیزه موجود در بازار که مطمئن تر هستند استفاده نمایید.

دمای واقعی ۳۸ درجه، تب محسوب می شود. اگر بیمار تب کرد اقدامات زیر را پیگیری کنید:

ابتدا دست و پای بیمار را با آب ولرم بشویید. به بیمار مایعات ساده مانند: آب، آب میوه تازه و چای کم رنگ خنک بنوشانید. وی را تشویق به دفع ادرار نمایید. اگر با این اقدامات، تب کاهش پیدا نکرد، با پزشک معالج خود تماس بگیرید و طبق دستور وی عمل نمایید.

از دادن سبزی خام، کاهو و کلم به بیمار خودداری کنید.

احتمال آلودگی انگلی در سبزی، کاهو و کلم به دلیل تماس نزدیک با خاک بسیار زیاد است، سبزی های مذکور را تنها بره صورت پخته (آش و سوپ) سرو کنید.

از مصرف مواد غذایی فله (بدون بسته بندی) خودداری کنید.

احتمال آلودگی قارچی و میکروبی در مواد غذایی فله (بدون بسته بندی) به دلیل نحوه نگهداری بسیار بالاست.

از دادن تخم مرغ عسلی یا خام به بیمار خودداری کنید.

احتمال آلودگی تخم مرغ به باکتری حصبه بسیار زیاد است و این آلودگی فقط با پختن کامل تخم مرغ قابل زدودن است.

از نگهداری حیوانات خانگی و گل و گیاه خودداری کنید.

پرندهگان قفسی و خانگی منشاء بسیاری از بیماری های جدی هستند. لذا توصیه می شود جهت جلوگیری از انتقال عفونت به بیمار، از نگهداری چنین حیواناتی خودداری نمایید.

## تعریف:

یکی از مهمترین عوارض شیمی درمانی و اشعه درمانی، **افت سلولهای خونی** است. در اثر شیمی درمانی، تعداد گلبولهای سفید کاهش پیدا می کند. کاهش گلبولهای سفید بدن را مستعد عفونت می نماید.

## پزشک معالج جهت جبران افت گلبول سفید چه اقداماتی انجام می دهد؟

پزشک با توجه به جواب آزمایش شما وضعیت گلبول سفید را بررسی می کند. سپس بیمار را از نظر وجود یا عدم وجود عفونت ( با علائم : تب ، لرز ، ضعف و ... ) معاینه می نماید. در صورت عفونت آنتی بیوتیک مناسب را تجویز می کند، همچنین در صورت لزوم جهت افزایش میزان گلبول سفید از داروی فاکتور رشد گلبول سفید استفاده می کند.

## در صورت افت گلبول سفید چه اقدامی انجام دهم؟

اول اینکه نگران نباشید، افت گلبولهای سفید نشانه وخامت بیماری در شما نیست.

این اتفاق در اغلب بیماران تحت شیمی درمانی رخ می دهد و قابل کنترل است. دوم اینکه، شما می توانید نقش بسیار حائز اهمیتی در کنترل این عارضه داشته باشید.

## اقدامات قبل از عفونت :

### شستن مرتب دستها به روش صحیح :

مهمترین، آسانترین و موثر ترین راه پیشگیری از انتقال میکروبها شستشوی صحیح و مرتب دستان است. با وجود اینکه همه ما روزانه بارها این کار را انجام می دهیم، اما متأسفانه بسیاری از ما به روش صحیح و علمی این کار را انجام نمی دهیم. روش صحیح شستن دستها را بیاموزید.

### استحمام و تعویض لباس روزانه:

بیمار دارای توده باید به طور روزانه استحمام و تعویض لباس را انجام دهد. گاهی به دلیل خستگی بیمار قادر به استحمام روزانه نیست ، در چنین مواقعی همان تعویض روزانه لباس کفایت می کند.

### واکسیناسیون:

در کل دوره درمان انجام هر گونه واکسیناسیون بدون مشورت با پزشک معالج ممنوع است. در کودکان دارای توده که به مدرسه می روند این مسئله را به اطلاع معلم و مدیر مدرسه وی برسانید. همچنین کودک دارای توده باید از کودکانی که به تازگی واکسیناسیون انجام داده اند، دور باشند.

### اماکن شلوغ:

در اماکن شلوغ شانس ابتلا به عفونت های ویروسی افزایش پیدا می کند، حتی المقدور باید از بردن بیمار به مکانهای شلوغ مانند: مترو، اتوبوس، میهمانی های شلوغ، مراکز خرید و غیره خودداری کرد.

اما اگر به هر دلیلی بیمار مجبور شد به چنین مکان هایی برود باید از ماسک N95 استفاده کند و مدت زمان توقف تا حد ممکن کوتاه باشد.

## از پوست و مخاط دهان بیمار مراقبت کنید:

پوست را در مقابل جراحت و زخم محافظت کنید.

هر گونه جوش ، تاول و قرمزی پوست را به رویت پزشک معالج برسانید. پوست را همواره تمیز و به کمک لوسیونها، مرطوب نگه دارید. پوست بیماران دارای توده در مقابل نور خورشید آسیب پذیر است، هنگام خارج شدن از منزل کلاه و لباس آستین دار بپوشید.

## روزانه دمای بدن بیمار را هر ۱۲ ساعت یکبار اندازه گیری کنید:

برای اندازه گیری دما از دماسنج دیجیتال استفاده کنید. دماسنج را زیر بغل وی بگذارید و پس از شنیدن صدای آژیر(بیب) درجه را بخوانید. دمای زیر بغل نیز نیم درجه کمتر از دمای واقعی است، بنابراین نیم درجه به دمای خواننده شده اضافه کنید.

## مراقبت از دهان :

به طور مرتب ( ۳-۴ بار در روز) از دهانشویه استفاده کنید. جهت تهیه دهانشویه در منزل یک قاشق غذاخوری جوش شیرین و یک قاشق غذاخوری نمک را به چهار لیوان آب جوشیده سرد اضافه نموده پس از حل شدن در یخچال نگهداری کنید و در طی ۲۴ ساعت جهت دهانشویه استفاده کنید.

هر گونه زخم، برفک و آزردهگی حین بلع را به اطلاع پزشک معالج برسانید.