نیوٹروپینیا(Neutropenia): جب آپ کے خون میں سفید خلیئے (neutrophils) بہت کم ہوں

نیوٹروفلز(neutrophils)خون کے سفید خلیئے ہوتے ہیں جو جراثیموں والی انفیکشنوں کا مقابلہ کرتے ہیں۔ نیوٹروپینیا(Neutropenia)عام طور پر عارضی حالت ہوتی ہے جس کا سبب کیمیائی علاج (chemotherapy) ہوتا ہے اور یا شعاع ریزی(radiation) والے علاج ہوتے ہیں۔ کیمیائی علاج (chemotherapy) کے تقریباً 7-14 دنوں کے بعد آپ کے خون کے سفید خلیوں کی تعداد اپنی قلیل حد تک پہنچ جاتی ہے۔ جب آپ کے خون کے سفید خلیوں کی تعداد ایک خاص حد سے کم ہو جاتی ہے تو آپ کو جراثیموں والی انفیکشنوں کا شدید خطرہ ہوتا ہے۔

مندرجہ ذیل کیلئے اپنے ڈاکٹر کو فوری طور پر کال کریں:

- ✓ 100.5 ڈگری فارن ہائیٹ اور زیادہ کا بخار
- ✓ کپکپی طاری ہونا
- ✓ پسینہ آنا
- ✓ کھانسی یا دم گھٹنا
- ✓ گلے یا منہ میں خراشیں
- ✓ جلد پر سرخی یا سوجن
- ✓ پتلا یا مائع پاخانے آنا
- ✓ پیشاب کرنے میں تکلیف -- زیادہ مرتبہ آنا یا جلن سے آنا۔
- ✓ اندام نہانی میں سے اخراج یا خارش ہونا
- ✓ فلو جیسے اثرات
- ✓ سور فور(Sore IV)، یا پورٹ سائیٹ(Port site)

کرنے کی چیزیں:

کثرت سے ہاتھ دھونا: کم از کم 10 سیکنڈ تک؛ باتھ روم جانے سے پہلے اور بعد میں؛ اور کھانے سے پہلے۔

روزانہ گرم پانی سے غسل کرنا، جلد کو تھپک کر خشک کرنا۔

جلد کو تر کرنے والا عوامل(moisturizers) استعمال کریں۔

صرف بجلی کے ذریعے چلنے والا ریزر استعمال کریں۔

منہ کی اچھی طرح دیکھ بھال کریں، دانتوں کیلئے نرم برش استعمال کریں۔

قبض سے بچاؤ کریں۔

پاخانے کے بعد مقعد کے اردگرد کا حصہ اچھی طرح صاف کریں۔ خواتین کو آگے سے پیچھے تک اچھی طرح صفائی کرنی چاہیئے۔

مجامعت کیلئے، پانی میں تحلیل ہونے والا چکنائی کا عامل استعمال کریں۔ مجامعت کے بعد اچھی طرح حفظان صحت کے اصولوں کو استعمال کریں۔ اگر سفید خلیئے شدت سے کم ہوں تو مجامعت سے اجتناب کرنا چاہیئے۔

مندرجہ ذیل کیلئے دستانے استعمال کریں:

ڈایا پر تبدیل کرنے کیلئے، گھر کی صفائی کیلئے، باغبانی کیلئے۔

اپنی جلد کی سورج سے حفاظت کریں۔

اپنے تمام ڈاکٹروں کو بتا دیں کہ ہو سکتا ہے آپ کے خون میں سفید خلیئے کم ہوں۔

پرہیز کرنے کی چیزیں:

اپنے آپ کو بیمار لوگوں پر افشاء نہ کریں۔

بھیڑ بھاڑ اور عوامی جگہوں سے دور رہیں۔

اپنے ماہر سلعات(Oncologist) کی اجازت کے بغیر اپنے آپ کو حفاظتی ٹیکے نہ لگوائیں۔

کسی بھی اس فرد کو چھونے سے پرہیز کریں جس نے حال ہی میں حفاظتی ٹیکے لگوائے ہوں۔

پالتو جانوروں یا بلی کے فضلوں سے اجتناب برتیں۔

مقعد کے تھرمامیٹر، بتیاں(suppositories)، پچکاریاں(douches)، غسلخانے کے نمکیات(bath salts)، روئی کے پھاہے(tampons) استعمال نہ کریں (حفظان صحت کے نیپکن استعمال کریں)

اپنے ماہر سلعات(Oncologist) کی اجازت کے بغیر اپنے دانتوں کا کوئی کام نہ کروائیں۔

کچی مچھلی یا کم پکا ہوا گوشت نہ کھائیں، اور سلاد بیچنے والی جگہوں پر کھانا نہ کھائیں۔

گرم ٹب یا گرم حمام(jacuzzi) استعمال نہ کریں۔

اپنے ہاتھوں یا پیروں کے ناخنوں وغیرہ کی(manicure or pedicure) آرائش و زیبائش وغیرہ نہ کروائیں۔

Revised 2004, Life With Cancer®

INOVA® CANCER SERVICES

Life with Cancer® کینسر کے ساتھ زندگی
www.lifewithcancer.org