

WSKAZÓWKI DLA PACJENTÓW Z NEUTROPENIĄ

Neutropenia u pacjentów onkologicznych/hematoonkologicznych jest stanem polegającym na zmniejszeniu liczby granulocytów obojętnochłonnych (neutrofilii) w jednostce objętości krwi poniżej dolnej granicy normy. Pojęcie ciężkiej neutropenii w onkologii/hematologii najczęściej odnosi się do zmniejszenia liczby neutrofilii we krwi poniżej 500/ μ l.

Higiena osobista:

- dłonie regularnie myte i dezynfekowane (przed i po posiłkach, po skorzystaniu z toalety, po korzystaniu z telefonu komórkowego, laptopa, tabletu – bezwzględnie),
- używanie do osuszania dłoni jednorazowych ręczników,
- paznokcie krótko obcięte,
- codzienna kąpiel całego ciała pod prysznicem (włącznie z włosami),
- codzienna wymiana bielizny osobistej,
- wskazana codzienna wymiana ręcznika,
- wskazane używanie mydeł w płynie (nie w kostkach),
- każdorazowo po oddaniu stolca lub moczu okolice intymne umyć ciepłą wodą z mydłem i delikatnie osuszyć,
- wkładki/podpaski wymieniać często,
- nie dopuszczać do powstawania otarć, odparzeń,
- jamę ustną myć po każdym posiłku (pamiętać należy o myciu języka i wewnętrznej powierzchni policzków, następnie przepłukać środkiem dezynfekcyjnym,
- jamę ustną płukać środkiem dezynfekcyjnym kilka razy w ciągu dnia (nawet co godzinę),
- szczoteczka z miękkim włosiem i tarką do mycia języka powinna być codziennie rano, przed pierwszym użyciem wyparzona, po każdym użyciu dokładnie wypłukana i wysuszona, w czasie kiedy nie jest używana powinna znajdować się w zamkniętym pojemniku.

Środowisko:

- należy regularnie wietrzyć pomieszczenia (gdy jest zimno kilka razy w ciągu dnia, gdy jest ciepło najlepiej otworzyć okno na stałe),
- telefon komórkowy, tablet, laptop, blaty, stoliki regularnie przecierać chusteczkami antybakteryjnymi (przed użyciem),
- unikać umieszczania w otoczeniu przedmiotów o powierzchniach pluszowych, aksamitnych (np. jaśki, poduszki, maskotki),
- osoby odwiedzające nie mogą mieć żadnych cech infekcji, nawet jeśli są zdrowe zarówno pacjent jak i odwiedzający używają maseczek ochronnych,
- nie używać nawilzaczy powietrza,
- nie wolno dostarczać pacjentom kwiatów ciętych ani doniczkowych,
- należy zdecydowanie ograniczać ilość przedmiotów w swoim otoczeniu.

Odżywianie:

- produkty dokładnie myte, płukane, przygotowane zgodnie z zasadami higieny, naczynia i sztućce wyparzone, w tym okresie wskazane jest spożywanie potraw świeżo przygotowanych,
- unikanie produktów, które mogą zawierać żywe kultury bakterii - jogurt, actimel, kefir, maślanka, twaróg, sery pleśniowe, dojrzewające, produktów, które mogą zawierać zarodniki grzybów,
- nie spożywać produktów i potraw surowych - owoce, warzywa, sałatki, mięsa, ryby - tłustych, wzdymających i ciężkostrawnych, marynowanych i wędzonych,
- stosować tłuszcze pochodzenia roślinnego (olej, oliwa),
- zalecany sposób przygotowania potraw jest gotowanie, duszenie, pieczenie w folii lub gotowanie na parze,
- zalecane napoje: woda mineralna niegazowana, woda gotowana, soki owocowe pasteryzowane, kompot (świeży), nie wolno pić: naparów ziołowych, napoi gazowanych oraz alkoholu,
- dobrze jeśli spożywane produkty mogą być w opakowaniach indywidualnych przeznaczonych do jednorazowego spożycia,
- absolutnie zakazane jest spożywanie produktów typu „fast food”.