

بیمارستانی تخصصی و فوق تخصصی

شهید محلاتی تبریز



مرکز پیشگیری و ارتقای سلامت

شماره تماس: ۰۴۱-۳۴۴۹۵۱۴۳

گامهایی برای پیشگیری از عفونت
در بیماران تحت شیمی درمانی



✓ هرگونه غذای پخته شده ای که ۲ ساعت یا بیشتر در دمای اتاق

مانده است.

✓ هرگونه غذایی که با دستهای نشسته تهیه شده است.

✓ هرگونه نگرانی خود را در مورد تغذیه با پزشک در میان گذاشته و یا به کارشناس تغذیه مراجعه نمایید.

علائم و نشانه های عفونت

در صورت بروز هرگونه از علائم و نشانه ها زیر، بلافاصله آنها را به پزشک اطلاع دهید:

- تب بیش از ۳۷ درجه سانتی گراد
- لرز
- اسهالی که بیشتر از ۲۴ ساعت طول کشیده باشد
- تغییرات در دفع ادرار
- زخمهای دهان، گلو و یا ناحیه مقعد
- ترشحات غیرطبیعی واژن و یا خارش
- سرخی، تورم یا زخمهای پوستی

• از شنا کردن در رودخانه ها و استخرهای عمومی خودداری نمایید.

• اقدام به تعویض پوشاک بچه ننمایید و یا بعد از تعویض، شستشوی دست ها را به صورت کامل انجام دهید.

• از آب گرم برای شستشوی ظروف استفاده ننمایید.

• از حوله حمام و لیوان شخصی استفاده نموده و از وسایل مشترک با سایر اعضای خانواده، استفاده نکنید.

• از نزدیک شدن به قفس مرغ، ... و هر جایی که گرد و خاک در هوا پخش است (مانند مناطقی که عملیات خانه سازی انجام می گیرد) اجتناب نمایید.

• در صورت تصمیم به مسافرت حتماً آن را به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.

اقدام خوراکی و آشامیدنی زیر را مصرف ننمایید:

- ✓ شیر یا فرآورده های شیری خام و یا غیرپاستوریزه
- ✓ گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ خام یا کاملاً نپخته
- ✓ ماهی دودی یخ زده
- ✓ غذاهای آماده مانند هات داگ
- ✓ غذاهای کپک زده
- ✓ میوه جات و سبزیجات کاملاً نپخته
- ✓ حبوبات نیمه پز
- ✓ سبزی های سالاد شسته نشده
- ✓ آب میوه و آب سبزیجات غیرپاستوریزه
- ✓ جوانه سبزیجات مانند جوانه ماش و ...
- ✓ عسل پاستوریزه نشده
- ✓ آبجو غیرپاستوریزه
- ✓ هرگونه غذای تاریخ گذشته

• از تماس با افراد تب دار، دچار سرماخوردگی، آنفولانزا و سایر عفونت ها خودداری نمایید.

• از حضور در مکانهای پرجمع خودداری نمایید.

• استحمام روزانه با توجه ویژه به پاها، کشاله ران، زیربغل و سایر نواحی مرطوب و دچار تعریق بدن انجام دهید و بدن خود را بشوید.

آرامی خشک نمایید.

• بعد از استحمام قسمتهایی از بدن خود را که دارای تیوپ و یا کنتور میباشد از نظر تورم، قرمزی و زخم کنترل نمایید.

• از وان داغ استفاده ننمایید.

• از لوسپون های مرطوب کننده برای پیشگیری از ایجاد ترک خوردگی در پوست خود استفاده ننمایید.

• از کاربرد ناخن مصنوعی، سوهان کشیدن ناخنها و استفاده از ناخنهای کاشتی اجتناب ورزید.

• برای اجتناب از ایجاد زخم و عفونی شدن پوست، همیشه کفش بپوشید حتی در بیمارستان و منزل.

• وسایل نوک تیز با احتیاط استفاده شده و برای پیشگیری از ایجاد عفونت بجای تیغ و قیچی از ریش تراش برقی و شخصی استفاده شود.

• از ایجاد خراش و بریدگی پوستی خودداری نمایید زیرا در این صورت مکانی برای ورود عفونت به بدن شما ایجاد می شود.

• در هنگام یابانی دستکش پوشیده و بعد از درآوردن آنها دستهای خود را بشوید.

• در صورت ایجاد خراش یا بریدگی پوستی، موضع را با آب گرم و صابون شستشو داده و با زخم آلوده را با پانسمان تمیز استفاده شود. در صورت مرطوب و یا کثیف شدن پانسمان، زخم را تمیز نموده و از پانسمان تازه استفاده کنید. هرگونه قرمزی، تورم، درد یا حساسیت موضع را به پزشک اطلاع دهید.

• بهداشت روزانه دهان را با دوبرابر مسواک زدن و استفاده از نخ انجام دهید. خونریزی لثه را با مسواک یا پرستار اطلاع دهید. ممکن است از دهانشویه برای بهداشت دهان خود استفاده نمایید. از مصرف دهانشویه های حاوی الکل خودداری گردد.

• از بیوست و زور زدن توسط نوشتن روزانه دو لیتر مایعات، ورزش روزانه و استفاده از داروهای نرم کننده مدفوع خودداری نمایید. در صورت بروز ناراحتی های شکمی از پزشک یا پرستار خود در مورد مصرف نرم کننده های مدفوع سوال نمایید. از استفاده از دماسنج مقعدی و مصرف شفاها خودداری نمایید.

• زنان بایستی از مصرف تامپون، شیاپ ها و دوش واژینال خودداری نمایند.

• استفاده از نرم کننده در طی فعالیت جنسی برای جلوگیری از ایجاد صدمه و خراش ضروری است. بایستی از کاندوم های لاتکس یا پلاستیکی برای کاهش خطر عفونتهای منتقله از راه جنسی استفاده گردد.

• به منظور از بین بردن عفونتهای ناشی از باکتری که ممکن است در غذاهای خام وجود داشته باشد بایستی غذاها کاملاً پخته شود.

• نبایستی گلدان یا گل طبیعی در اتاق وجود داشته باشد. از دست زدن به حیوانات دست آموز، پرندگان و تمیز نمودن قفس آنها خودداری نمایید. بایستی فرد دیگری بصورت روزانه این کار را انجام دهد.

• از تماس با مدفوع پرندگان و حیوانات خودداری نمائید.

بایستی بیماری که شیمی درمانی دریافت میکند آگاه باشد که شیمی درمانی شانس ابتلا به عفونت را در بیماران افزایش می دهد.

آیا آزمایش برای کمک به کنترل عفونت وجود دارد؟

پزشک شما تعیین می کند که کدام آزمایش برای شما مورد نیاز میباشد. قبل از دریافت شیمی درمانی، عملکرد خون شما توسط نتایج آزمایش شمارش سلولهای خونی (CBC) حداقل از ۷-۱۰ روز قبل، سنجیده می شود. این عملکرد خونی همچنین ۱۴-۷ روز بعد از اتمام شیمی درمانی نیز انجام میگردد. CBC شمارش سلولهای مختلف خونی را که در بدن شما هستند شمارش گلبولهای سفید خون انجام میدهد. بیماران با شمارش سلولهای خونی پایین در معرض عفونت می باشند.

در ادامه گامهایی برای حفاظت شما در برابر عفونت آورده شده است.

پی دی گراستین برای کاهش عفونت (که ابتدا بصورت تب ظاهر میشود) در مبتلایان به انواع تومورهای تحت شیمی درمانی قوی که تعداد گلبولهای سفید مقابله کننده با عفونت را کاهش می دهند، تجویز میگردد.

در هر مرحله از شیمی درمانی مهم است که شما از خود در برابر ابتلا به عفونت محافظت نمایید. دریافت داروهای افزایش دهنده تعداد گلبولهای سفید مانند پی دی گراستین نیز یکی از روشها می باشد اما رعایت احتیاط های روزانه نیز مفید میباشد:

• برای اجتناب از انتقال عفونت از طریق وسایلی که با آنها تماس داشته اند، بعد از خارج شدن از دستشویی، پاک نمودن بینتی، سرفه یا عطسه همیشه دستهای خود را با آب گرم و صابون بشوید.