Infektioriskin pienentäminen

Kemoterapian aiheuttaman neutropenian aikaista infektioriskiä voi pienentää useilla yksinkertaisilla varotoimilla, joilla rajoitetaan potilaan altistumista bakteereille ja sienille[1]

Kemoterapia vähentää neutrofiilien ja muiden valkosolujen määrää, mikä kasvattaa potilaan infektio*riskiä*

Intiimihygienia

Naisten on käytettävä tamponien sijaan terveyssiteitä[1]

Suuhygienia

Puhdista hampaasi ja ikenesi pehmeällä hammasharjalla[1]

Päivittäinen peseytyminen

Käy päivittäin suihkussa tai kylvyssä ja muista huolehtia ihosi kosteutuksesta[1,2]

Käsienpesu

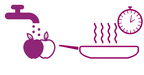
Pese käsiäsi usein ja huolellisesti[1,2]

Vältä jakamista

Älä jaa ruokaasi, juomaasi tai ruokailuvälineitäsi muiden ihmisten kanssa[2]

Vältä suuria väkijoukkoja

Vältä paikkoja, joissa on paljon ihmisiä, ja kontaktia sairaiden ihmisten kanssa[1,2]



Turvallinen ruoanlaitto

Pese hedelmät ja vihannekset[1]

Kypsennä liha ja kana läpikotaisesti bakteerien tappamiseksi[1]

Puutarhanhoito

Käytä puutarhaa hoitaessasi aina käsineitä[1,3]

Kontakti eläinten kanssa

Vältä koskettamasta ulostetta tai virtsaa.

Käytä suojakäsineitä ja pese kätesi huolellisesti, kun olet korjannut lemmikkieläimesi jätökset[1,3]

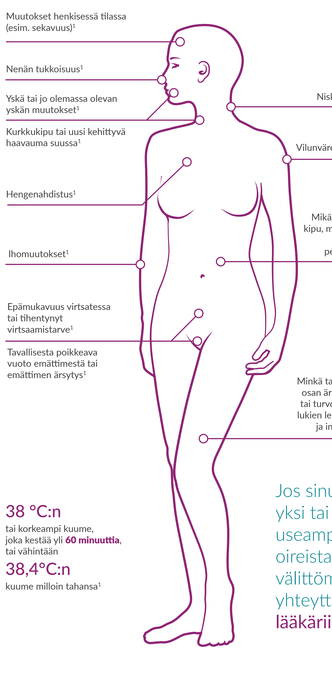
Suojele itseäsi

Suojaa kätesi ja jalkasi haavoilta ja palovammoilta[3,4]

Myös aurinkovoide voi auttaa infektioiden ehkäisemisessä[4,5]

Infektion merkkien ja oireiden tunnistaminen

Neutropenia peittää usein infektioiden merkit ja oireet[6]. Tarkkaile siis itseäsi seuraavien oireiden varalta:



38 °C:n
tai korkeampi kuume, joka kestää yli **60 minuuttia**, tai vähintään
38,4°C:n
kuume milloin tahansa[1]

Jos sinulla on yksi tai useampi näistä oireista, ota välittömästi yhteyttä **lääkäriisi.**

Lähdeviitteet

1. http://www.cdc.gov.cancer/preventinfections/pdf/neutropenia.pdf. Accessed November 2015.
2. http://www.ouh.nhs.uk/patient-guide/leaflets/files%5C110908sideeffectschemo.pdf. Accessed March 2016.
3. http://www.nhs.uk/Ipgmedia/National/Lymphoma%20Association/assets/Neutropenia-aguideforpeoplewithlymphoma.pdf. Accessed March 2016.
4. http://www.macmillan.org.uk/Information-and-support/treating/chemotherapy/side-effects-of-chemotherapy/possible-side-effects.html#tcm:9-17901. Accessed March 2016.
5. McGuffie MJ, et al. Nanomedicine. 2016;12:33-4.
6. Crawford J, et al. Cancer. 2004;100:228-37.

FI/MYDAY/16/0004