



IOCN

Institutul Oncologic
"Prof. Dr. Ion Chiricuță"
Cluj-Napoca

Împreună vedem speranța!

Membri ai Organizației Institutelor Europene de Cancer "OEC"

Măsurile de prevenire a infecțiilor la pacienții cu număr scăzut de neutrofile (globule albe) și imunitate scăzută

Care sunt semnele unei infecții?

- temperatura corpului crescută, frisoane ("friguri");
- senzație de "stare de rău";
- tuse sau "lipsă de aer";
- durere sau arsură la urinat, urinat des și puțin;
- roșeață, durere sau umflătură la nivelul cateterului, branulei sau a unei răni;
- dureri de burtă, scaune multe și moi / apoase;
- tensiune arterială mai scăzută decât de obicei.

În cazul în care observați oricare dintre aceste semne, anunțați personalul medical!

Spălatul pe mâini

Este măsura cea mai importantă pentru a preveni contaminarea și transmiterea infecțiilor la ceilalți bolnavi!

CUM? - cel mai bine este să vă spălați pe mâini cu apă și săpun, lăsând apa să curgă pe mâini cca. 20 de secunde după ce ați folosit săpunul. Dacă nu aveți această posibilitate (de ex., nu vă puteți ridica din pat), folosiți un produs pe bază de alcool (dezinfectant).

CÂND? - înainte să consumați alimente, după ce folosiți toaleta, după ce vă suflați nasul, tușiți sau strănutați.

Igiena generală

- faceți baie zilnic, acordând atenție specială picioarelor, zonei inghinale, axilare sau altor zone unde transpirați puternic;
 - evitați să atingeți cu mâinile murdare ochii, nasul sau gura;
 - ștergeți-vă, după fiecare scaun, cu servetele umede.
- Atenție:** femeile trebuie să se șteargă dinspre față către spate, pentru a preveni introducerea microbilor din scaun în calea urinară (risc de infecție urinară!).
- spălați-vă pe dinți cu o periuță moale după fiecare masă și seara, înainte de culcare;
 - dacă vă este contraindicat spălătul pe dinți din cauza numărului foarte mic de trombocite folosiți o apă de gură sau bicarbonat de sodiu. Atenție: nu folosiți apă de gură pe bază de alcool, deoarece poate produce la nivelul gurii răni, care se pot infecta.
 - evitați contactul cu plante sau flori și orice a venit în contact cu pământ, deoarece acestea reprezintă o sursă importantă de bacterii;
 - evitați contactul cu persoane bolnave (rugați rudele sau prietenii răciți să nu vă viziteze), precum și vizita copiilor mici, aceștia fiind o sursă importantă de microbi pe care îi iau de la gradiniță sau școală și vi-i pot transmite dvs.;
 - rugați vizitatorii să se spele pe mâini când ajung la spital și să nu depoziteze pe patul/noptiera dvs. obiecte personale (poșete, telefoane etc.). Se pot folosi soluțiile dezinfectante care se găsesc la intrarea în fiecare salon sau la chiuvetă.
 - evitați activitățile care vă pot provoca răni care se pot infecta, cum ar fi bărbieritul, epilatul, tăierea unghiilor, utilizarea supozitoarelor rectale sau vaginale. În cazul în care observați că aveți o rană, anunțați imediat personalul medical.
 - folosiți batista de câte ori strănutați sau tușiți pentru a evita să răspândiți microbi.

Alimentația

Evitați obligatoriu următoarele alimente:

- fructe crude cu coajă cu puf (ex. kiwi, caise, piersici, etc.); pentru alte fructe și legume crude -se recomandă spălarea foarte atentă (cu detergent de vase) înainte de consum.
- carne, pește sau ouă crude; miere crudă, nepasteurizată ("de casă");
- produse lactate (lapte, iaurt, brânză etc) nepasteurizate ("de casă"), brânzeturi cu mușcăi;
- mâncăruri cumparate de la Fast Food (ex. Hot dog, Hamburger etc.);
- fructe uscate sau congelate;
- mâncare preparată care nu a fost gătită suficient (de ex. friptură "în sânge"). Prepararea mâncării la temperatură crescută distruge microbi.
- sucuri naturale nepasteurizate (ex. suc de sfeclă sau de portocale "de casă");
- alimente expirate.
- Păstrați alimentele care se alterează ușor (ex. lapte) la frigider și nu consumați mâncarea, dacă a stat mai mult de 2 ore la temperatura camerei; nu păstrați mai mult de 24 ore alimentele primite de acasă sau cumparate de la restaurant chiar dacă au fost păstrate la frigider!
- Evitați alimentele acide sau abrazive (care va pot provoca răni în gură) - ex: semințe, chipsuri etc.
- Consumați cantități corespunzătoare de lichide
- Utilizați doar tacâmurile și paharele/cănille dvs. personale și spălați-le foarte bine cu detergent de vase înainte și după fiecare utilizare
- Evitați fumatul!