



# การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ปวยที่มีภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ

ห้องตรวจเบอร์26

# 1. การรับประทานอาหาร รับประทานอาหารที่สะอาด ไม่มีเชื้อโรค

อาหารที่ต้องห้ามสำหรับผู้ป่วยได้แก่

- ▶ นมหรือผลิตภัณฑ์จากนมที่ไม่ผ่านการปราศจากเชื้อหรือที่ไม่ใช่นมยูเอชที
- ▶ โยเกิร์ต ยาควลท์ ไอศกรีมที่ไม่มีเยื่อหุ้มการันตีความสะอาด และสุก
- ▶ น้ำผักสด น้ำผลไม้ที่ไม่ผ่านการปราศจากเชื้อ
- ▶ น้ำแข็งที่ทำจากน้ำประปาที่ไม่ผ่านการต้ม หรือกรอง หรือน้ำที่มีสิ่งเจือปนเปื้อน
- ▶ อาหารทุกชนิดที่ไม่ได้ปรุงให้สุก หรือสุกๆดิบๆ เช่น ไข่ดาว ไข่ลวก น้ำสลัด ส้มตำ น้ำพริก และอาหารประเภทยำ เป็นต้น
- ▶ หลีกเลี่ยงการเติมเครื่องปรุงลงในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว เช่น พริกไทย พริกป่น ถั่วลิสง เป็นต้น
- ▶ หลีกเลี่ยงการซื้ออาหารปรุงสำเร็จตามร้านอาหารมารับประทาน
- ▶ หลีกเลี่ยงการใช้ภาชนะในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- ▶ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารผักสดหรือผลไม้สด ( ผลไม้สดที่อนุโลมให้รับประทานได้คือผลไม้ที่สามารถล้างภายนอกทั้งเปลือกให้สะอาดแล้ว ปอกเปลือกรับประทานทันที ได้แก่ ส้มโอ ส้ม กล้วย )

## 2.การป้องกันการติดเชื้อทางเดินหายใจ

- ▶ ห้ามนำดอกไม้สด หรือต้นไม้เข้าห้องพักผู้ป่วย เพราะจะทำให้เชื้อโรคที่เจริญเติบโตได้ดีในดิน และน้ำแพร่กระจายอยู่ในอากาศเป็นสาเหตุของการติดเชื้อสู่ผู้ป่วย
- ▶ จำกัดผู้เยี่ยมที่เสี่ยงต่อการทำให้ผู้ป่วยติดเชื้อ
- ▶ ผู้เยี่ยมที่ต้องการสัมผัสผู้ป่วยต้องล้างมือและเช็ดให้แห้งหรือใช้แอลกอฮอล์ล้างมือก่อนสัมผัสถูกต้องผู้ป่วย
- ▶ หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ กรณีหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ผู้ที่มีการติดเชื้อ ล้างมือให้สะอาด และสวมแมสโดยผู้ป่วยก็ต้องสวมแมสเช่นกัน
- ▶ หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชนที่มีผู้คนจำนวนมาก เช่น ศูนย์การค้า โรงภาพยนตร์ บาร์ ในลิฟต์ เนื่องจากอาจสัมผัสกับผู้ติดเชื้อทางเดินหายใจได้
- ▶ หลีกเลี่ยงการเข้าไปในที่ที่มีฝุ่นมากๆ โดยเฉพาะบริเวณที่มีการก่อสร้าง ทรายละเอียด ฝุ่นผง เพราะเป็นแหล่งเชื้อโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งเชื้อรา

### 3.ด้านการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล

- ▶ อาบน้ำด้วยสบู่อ่อนๆ อาจใช้สบู่ได้วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น
- ▶ รักษาความสะอาดปากฟันโดยแปรงฟันด้วย แปรงสีฟันขนอ่อนนุ่ม ใช้ไหมขัดฟัน เพื่อป้องกันเหงือกอักเสบ (เกร็ดเลือดต้องมากกว่า 40,000) บ้วนปากด้วยน้ำเกลือ ก่อนและภายใน 30 นาที หลังอาหารทุกมื้อ และก่อนนอน
- ▶ ล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอและเช็ดให้แห้ง ก่อนรับประทานอาหาร ก่อนเตรียมอาหาร หลังจากเข้าห้องน้ำ ห้องส้วม หลังจับต้องสัตว์หรือสัมผัสสิ่งปนเปื้อน เสมหะ อุจจาระ มูลสัตว์ เป็นต้น
- ▶ กรณีโกนหนวดหรือขนในส่วนต่างๆของร่างกาย ให้ใช้เครื่องโกนไฟฟ้าเท่านั้น
- ▶ ตัดเล็บให้สั้น
- ▶ หลังขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระทุกครั้งทำความสะอาดและเช็ดให้แห้ง โดยเช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลังเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อบริเวณช่องคลอดหรือทางเดินปัสสาวะ
- ▶ ป้องกันไม่ให้ท้องผูก เพราะท้องผูกจะทำให้แบคทีเรียหมักหมมในลำไส้และอุจจาระที่แข็งอาจทำให้ทวารหนักหรือลำไส้ส่วนล่างมีรอยถลอกซึ่งจะทำแบคทีเรียเหล่านี้เข้าไปในกระแสเลือดได้
- ▶ ไม่แกะเกาผิวหนังหรือทำให้ผิวหนังเป็นแผลเพราะรอยแผลแตกตามผิวหนังจะทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย

## 4.ด้านการออกกำลังกาย

- - ออกกำลังกายทุกวัน (อาจใช้วิธีเดิน วิ่ง ) ระยะเวลาขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคล
- - ควรบริหารปอดเพื่อป้องกันการติดเชื้อที่ปอด

## 5.การนอนหลับพักผ่อน

- - พักผ่อน 6-8 ชั่วโมง/วัน

## 6.การมีเพศสัมพันธ์

- - ผู้ป่วยที่มีภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำมาก ( ค่า ANC < 500/mm ) ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์
- - ผู้ป่วยที่มีภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำควรใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ
- - เพื่อป้องกันการระคายเคืองอวัยวะสืบพันธุ์ ซึ่งเป็นสาเหตุการเกิดแผลถลอกควรใช้เจลหล่อลื่นขณะมีเพศสัมพันธ์



## อาการผิดปกติที่ต้องรีบมาพบแพทย์

- ▶ มีไข้สูง หนาวสั่น (วัดอุณหภูมิร่างกายสูงเกิน 38 องศา)
- ▶ ปวดท้อง ท้องเสียรุนแรง
- ▶ ปัสสาวะแสบขัด
- ▶ ไอ เจ็บคอ มีเสมหะ