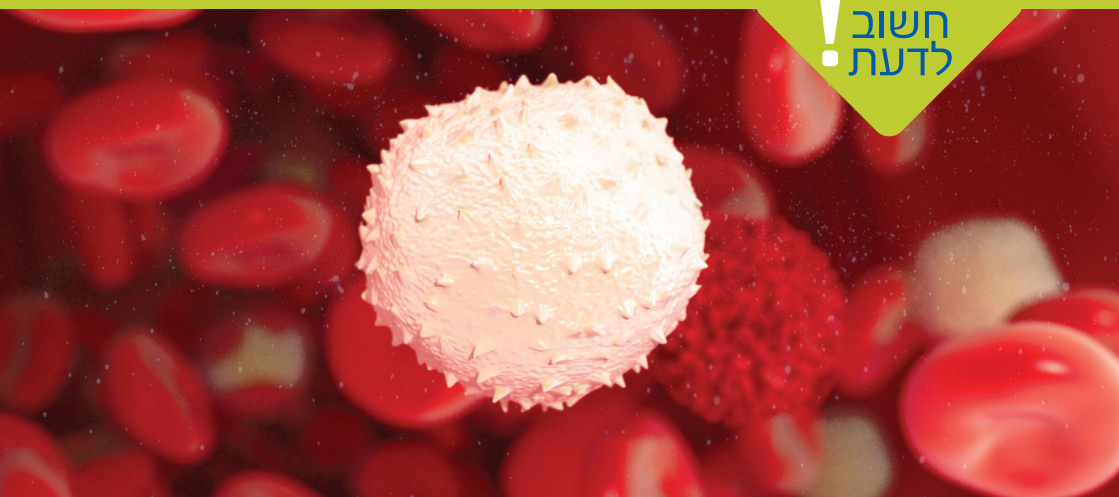


נויטרופניה (תקופת בידוד הגנתי)

חשוב
לדעת!



מרכז רפואי צאנז

מסונף לבית הספר לרפואה ע"ש רות וברוך רפפורט הטכניון חיפה

רקע

תקופת בידוד הגנתי (נויטרופניה), מתחילה 7-10 ימים לאתר תחילת קבלת טיפול כימותרפי ונמשכת כ-3 שבועות ולעיתים אף יותר. מינון גבוה של כימותרפיה גורם לירידה בספירת הדם. מספר תאי הדם הלבנים יורד בהדרגה עד הגעתו לנקודת שפל ואז נוצרים תאים חדשים במח העצם. תקופת הבידוד מתחילה, כאשר ספירת הדם הלבנה (לויקוציטים) (WBC-White Blood Count) נמוכה מ-1,000 לממ"ק או ספירת הנויטרופילים (ANC-Absolute Neutrophil Count) נמוכה מ-500 לממ"ק. תפקיד כדוריות הדם הלבנות הוא להגן על הגוף מפני זיהומים הנגרמים ע"י חיידקים, וירוסים ופטרייות. תפקיד הנויטרופילים הוא במתן הגנה בעיקר בפני חיידקים. מצב של נויטרופניה חושף את החולה לזיהומים אלו. עלית חום במצב של נויטרופניה מהווה מצב מסכן חיים. על מנת למנוע סיבוכים נוספים החולה הנויטרופני יאושפז בחדר בידוד.

מטרת הבידוד:

מניעת זיהומים מחיידקים ופטרייות, גם מאלה הנמצאים באופן טבעי בגופינו, על העור, בחלל הפה ובמערכת העיכול (מעיים). עליו להכיר את סימני הזיהום ולהודיע על כך לצוות המטפל:

- ▼ חום מעל 38.
- ▼ צמרמורות.
- ▼ כאב גרון.
- ▼ קושי בנשימה ושיעול
- ▼ סימני דלקת על העור (נפחות, אודם, חום וכאב מקומי).
- ▼ צריבה במתן שתן או גרד וגינלי אצל נשים.
- ▼ כאב בכפי הטבעת - טחורים.

עם הופעת אחד מהסימנים הנ"ל. ע"פ שיקול דעת של הצוות המטפל ילקחו תרבויות דם, תרבית שתן, משטח לוע, תרבית כיח וצילום חזה. כל זאת על מנת לאתר את מקור הזיהום.

במידה ומספר הנויטרופילים נמוך מ-500 או לקראת ירידה ומופיעה עלית חום, יוחל מיד בטיפול אנטיביוטי רחב טווח עוד לפני קבלת תשובות מתרביות אלה. במידה ויתגלה זיהום חיידקי בתרביות, הטיפול עשוי להשתנות בהתאם לרגישות החיידק.

סביבת המטופל- חדר בידוד

- ▼ חדר בידוד עם לחץ אוויר שלילי כלומר האוויר הנכנס לחדר עובר תהליך של סינון במערכת איוורור מיוחדת או לחלופין מכשיר Hepa המוכנס לחדר לסינון האוויר. יש לדאוג שבחדר ימצאו ציוד ורהיטים הכרחיים בלבד, למנוע התיישבות חיידקים ואבק.
- ▼ יש לדאוג לסגירת חלונות ודלתות במשך כל שעות היממה.
- ▼ אין להכניס צמחיה ופרחים לחדר הבידוד (חיים או מיובשים).
- ▼ יש לדאוג להחלפה יום יומית של: מצעים, ביגוד ומגבות.
- ▼ יש לדאוג שלחולה יסופקו חפצים וציוד לשימוש אישי בלבד.
- ▼ יש להקפיד על נקייון חדר הבידוד (כולל ניגוב אבק) והשירותים מידי יום.

הנחיות למטופל בזמן בידוד:

▼ היגיינה

- יש לרחוץ ידיים לאחר שימוש בשירותים ולפני ארוחות עם סבון אנטיביוטיאלי ומים פושרים.
- בכניסה או יציאה מהחדר יש לחטא עם תמיסה של Chlorhexidine 0.5 % Alcohol 70% - ספטול (תמיסה כחולה).
- יש להקפיד על היגיינה אישית: רחצה יום יומית והחלפת בגדים, מצעים ומגבות מידי יום.
- יש ללבוש מסכה ביציאה מהחדר (המנע מיציאה מהחדר שלא לצורך הכרחי).
- יש להימנע ממגע עם הפרשות בעלי חיים ומאזורי בנייה.

טיפול פה

- חשוב להקפיד על טיפולי פה
- צחצוח שיניים ולשון במברשת רכה פעמיים ביום.
- שטיפות פה כ-3-4 פעמים ביום עם תמיסה לשטיפת פה המומלצת ע"י צוות המחלקה.
- לא להשתמש בקסמים ובחוט דנטלי.
- יש להשתמש במכונת גילוח בלבד! המנע משימוש בסכין גילוח.
- המנע מגזיזת ציפורניים במשך כל תקופת הבידוד.
- חשיבות רבה לפעילות גופנית בזמן שהות בחדר בידוד (איוורור טוב של הריאות).

דיווח מידי לצוות בכל מקרה של:

- עליית חום מעל 38 מעלות או צמרמורת.
- הקאות מעל 4-6 פעמים ביום.
- דימום (מחניכיים, מאף, בעת יציאה או בעת מתן שתן, סימנים כחולים על פני העור).
- פצעים בפה וקושי בבליעה.
- כאב חד או פריחה (בשאלה להרפס).
- צריבה במתן שתן או גרד וגינלי אצל נשים.

הנחיות למבקרים

- בכניסה וביציאה מהחדר יש לחטא ידיים עם תמיסת ספטול (נוזל כחול).
- מספר המבקרים לא יעלה על שני מבקרים בו זמנית.
- אסורה כניסת מבקר עם מחלה: שפעת, דלקת עיניים, הרפס, שלשול, חום או כל מחלה אחרת.
- אכילה ושתייה של מבקרים בחדר החולה אסורה. סעיף זה אינו חל על המלווה של המטופל.
- אין להשתמש בשירותים בחדר של החולה. הם לשימוש הבלעדי. סעיף זה אינו חל על המלווה של המטופל.
- אין להביא פרחים או עציצים (חיים או מיובשים) וכן אין להביא מזון קנוי.
- יש להמנע ככל האפשר מביקור ילדים במידה וכן, יש לקבל הדרכה מהצוות הסיעודי.

שחרור המטופל מחדר בידוד הגנתי

שיחרור המטופל מחדר בידוד והסרת כל המגבלות תעשה כאשר מספר הניטורפילים בדם יעלה על 500 תאים בממ"ק ועל פי הוראה רפואית.



הנחיות לתזונה דלת בקטריות בתקופת נויטרופניה

בתקופה שמערכת החיסון חלשה, חשוב לשמור על דיאטה דלת חיידקים (בקטריות) על מנת להוריד מעומס החיידקים במעי. על כן יש לערוך שינויים בהרגלי האכילה. דיאטה כזו ניתן להשיג ע"י אכילת מזון מבושל היטב (טמפרטורות בישול גבוהות הורגות את רוב החיידקים המסוכנים שנמצאים במזון), שמירה על היגיינה, שטיפת ידיים במים וסבון לפני הטיפול במזון, אחסון המזון בצורה סטרילית במקרר, אכילת מזון טרם תאריך התפוגה, ניקוי יסודי של כלי האוכל המשמשים לבישול והימנעות ממזונות שלא עברו פסטור.

מזון	מזונות בטוחים	מזונות מהם מומלץ להימנע
מים	מים סטרילים. תוקף שימוש במים עד 24 שעות מרגע הפתיחה.	מי ברז, מים מינרלים, מים מסוננים, מים ממתקני קירור או חימום, מים מבקבוקים, קרח ממי ברז.
משקאות	<ul style="list-style-type: none"> משקאות בפחיות ובבקבוקים אישיים או באריזה מסחרית. תה או קפה שהוכנו עם מים לאחר הרתחה. חליטת תה צמחים משקיות תה. מיצי פירות וירקות וכן בירה מסחריים בבקבוק סגור. 	<ul style="list-style-type: none"> מיצי פירות וירקות טריים, בירה ויין שאינם מפוסטרים. תה או קפה קרים עם מי ברז. תרכיזי פירות שעורבבו עם מים.
בשר, דגים, עופות ותחליפים	<ul style="list-style-type: none"> מוצרי בשר מעובדים ומבושלים היטב או מקופסת שימורים. סלמי ונקניקים אחרים באריזה מסחרית. דגים מעושנים קרים באריזה מסחרית או בקופסת שימורים - לשמור בקירור לאחר פתיחה. טופו שעבר בישול, חתוך לקוביות קטנות ומורתח 5-10 דקות במים. 	<ul style="list-style-type: none"> מוצרי בשר מעובדים חיים או שאינם מבושלים היטב (נאים, מדיום -נא, מוקפצים). בשרים קרים ממעדניות או במשקל. דגים כבושים, קוויאר. פירות ים שאינם מבושלים, סושי. טופו ומוצריו שלא עברו בישול, מוצרי טמפה.
ביצים	<ul style="list-style-type: none"> ביצים מבושלות היטב (ביצה קשה, חביתה שמבושלת טוב משני הצדדים). ביצים מפוסטרות. 	<ul style="list-style-type: none"> ביצים חיות ושאינן מבושלות היטב ומזונות המכילים אותם (מוס, גלידה ביתית עם ביצים, ביצה רכה) לא לגעת בביצים סדוקות !!
חלב ומוצריו	<ul style="list-style-type: none"> חלב ומוצריו באריזות מסחריות אישיות שעברו פסטור. חמאה מקוררת באריזה אישית. מילקשייק ביתי. 	<ul style="list-style-type: none"> חלב ומוצריו שלא עברו פסטור. גבינות עם עובש. גבינות המכילות ירקות שאינם מבושלים. יוגורט ומוצרי יוגורט בתוספת חיידקים כגון: יוגורט BIO או אקטימל. גבינות ממעדניות גלידה ממכונה

מזונות מהם מומלץ להימנע	מזונות בטוחים	מזון
<ul style="list-style-type: none"> ● פירות טריים שאינם ניתנים לקילוף. ● מיצי פירות סחוטים טרי שאינם מפוסטרים. ● פירות עם עובש נראה לעין או פגומים. ● פירות יבשים אלא אם עברו בישול או אפייה. 	<ul style="list-style-type: none"> ● פירות טריים שנשטפו היטב במים זורמים ואח"כ קולפו בסכין שהורתחה ע"י אחות/ בן משפחה. ● פירות מבושלים או אפויים היטב. ● פירות משומרים או קפואים. ● מיצי פירות מפוסטרים או משומרים. 	פירות
<ul style="list-style-type: none"> ● ירקות טריים שאינם ניתנים לקילוף וסלטי ירקות שמכילים אותם. ● מיצי ירקות סחוטים טרי שאינם מפוסטרים. ● ירקות עם עובש נראה לעין או פגומים. ● נבטים. 	<ul style="list-style-type: none"> ● ירקות טריים שנשטפו היטב במים זורמים ואח"כ קולפו בסכין שהורתחה ע"י אחות או בן משפחה. ● ירקות מבושלים או אפויים היטב. ● ירקות משומרים או קפואים. ● מיצי ירקות מפוסטרים או משומרים. 	ירקות
<ul style="list-style-type: none"> ● רוטב סלט טרי המכיל גבינה מיושנת, ביצים חיות או עשבים טריים. ● סלטים ממעדניות וממסעדות שמוגשים במזנונים. ● אגוזים חיים או צלויים עם הקליפה. ● קוקוס שלא עבר בישול או אפייה. 	<ul style="list-style-type: none"> ● שמן מכל סוג ● חמאה או מרגרינה מקוררות באריזה אישית. ● אבוקדו לאחר שנשטף היטב וקולף. ● סלטים וחמאת בוטנים באריזה מסחרית אישית. ● חמוצים מקופסת שימורים או באריזה מסחרית. ● רטבים סגורים, לשמור בקירור לאחר הפתיחה. ● אגוזים או קוקוס במוצרים אפויים או מבושלים. 	שומנים, סלטים, רטבים, שימורים וחמוצים.
<ul style="list-style-type: none"> ● לחמים לא טריים או שאינם ארוזים. ● דגנים או תפוחי אדמה שאינם מבושלים. ● פופקורן. ● דגני בוקר המכילים אגוזים ופירות יבשים. ● אין לבוא במגע עם שמרים חיים. 	<ul style="list-style-type: none"> ● כל הלחמים טריים וארוזים באריזה אישית. ● דגנים מבושלים היטב. ● אריזות חטיפים וקרקרים. ● דגני בוקר ללא תוספת פירות יבשים או אגוזים. 	לחמים, מאפים, דגנים, תפוחי אדמה

-המשך-

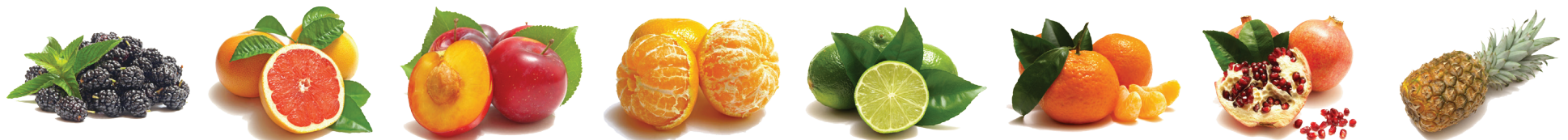
מזון	מזונות בטוחים	מזונות מהם מומלץ להימנע
תבלינים	<ul style="list-style-type: none"> • תבלינים טריים ועשבי תיבול יש לבשל היטב לפחות 5 דקות. • מלח, סוכר ופלפל באריזות מסחריות אישיות- ניתן להוסיף לאחר הבישול. 	<ul style="list-style-type: none"> • עשבים ותבלינים לא מבושלים. • תבלינים או עשבי תיבול המוספים למזון לאחר בישול.
מרקים	<ul style="list-style-type: none"> • מרק שכל מרכיביו עברו הרתחה. • מרק מיובש מאריזה מסחרית עם מים שעברו הרתחה. 	<ul style="list-style-type: none"> • מרק שלא כל מרכיביו עברו הרתחה.
קינוחים ומתקים	<ul style="list-style-type: none"> • מוצרי מאפה- מקוררים, מסחריים או ביתיים. • גלידות- באריזה אישית. • ממתקים- עטופים וסגורים באריזה אישית. • דבש שהוסף במהלך בישול ועבר הרתחה. 	<ul style="list-style-type: none"> • עוגות עם אגוזים חיים או צימוקים. • מוצרי מאפה ממולאים קרם לא מקוררים וללא עמידות מדף. • סוכריות לא ארוזות. • דבש שלא עבר בישול. • כל מוצרי המיסו.
תחליפים והעשרות תזונתיות	<ul style="list-style-type: none"> • משקאות, פודינגים מסחריים או חלבון- אם אושרו ע"י דיאטנית או רופא. 	<ul style="list-style-type: none"> • ויטמינים ותרופות נטורופתיות (שיכולות לכלול עובש) אלא אם אושרו ע"י דיאטנית/רופא.

המנע מאכילת מזון שנקנה בחוץ.

מותרים לאכילה מוצרי מזון שנקנו באריזה אטומה.

הנחיות לבידוד הגנתי בבית

המשך הקפדה על תזונה דלת בקטריות (כרשום לעיל)



שטיפת כלים

- בשטיפת כלים ידנית, יש לנקות את הכלים עם ספוג כלים או מברשת, לשטוף היטב עם נוזל לניקוי כלים ומים חמים בלבד ולייבשם באוויר. יש להימנע מניגוב הכלים עם מגבת מזהמת.
- יש להחליף מגבת כלים מדי יום.
- יש להקפיד על ניקיון ספוג הכלים ולהחליפו לפחות פעם בשבוע.

אכילה בחוץ

- יש להימנע מאכילה בחוץ (ההגבלה תוסר לפי הנחיית רופא).
- יש לאכול רק אוכל שהוכן ע"י בית החולים או אוכל בייטי שבושל היטב.
- אין לקנות אוכל מבחוץ: מסעדות, דוכנים, מזנונים, מעדניות וכו'.
- יש להימנע מאכילת מאכלים אשר נקנו בתפזורת כגון: סלטים, חמוצים, גבינות, נקניקיות, פיצוחים וכד'.
- יש לזרוק כל מזון מוכן לאחר 72 שעות (3 יממות) ולעקוב אחר מזונות עם תאריך תפוגה שמוחזקים במקרר.
- מומלץ להקפיא מזונות שאין בהם צורך ב-2-3 הימים הבאים.

קניית מזון

- יש להעדיף קניית מזון באריזות אישיות.
- חשוב לבדוק תאריכי תפוגה של מזונות ושלמות האריזה.
- מזונות הדורשים קירור, יש לשים בעגלת הקניות רק בסוף הקנייה.
- יש לצאת לקניות כאשר יש אפשרות לקחת את המוצרים מיד הביתה כדי שמזונות שמאוחסנים בקירור לא יתקלקלו ברכב החם.
- יש לבחור פירות וירקות טריים ללא נגעים, שלא נחתכו מראש ולמנוע מגע ישיר שלהם עם מוצרי מזון אחרים.
- ביצים, בשר ועופות הם מזונות עם סיכוי גבוה להכיל חיידקים, לכן יש

- להקפיד לקנות רק מוצרים שאוחסנו בקירור ושאריותם אינה פגומה. חשוב לארוז אותם בשקיות ניילון נפרדות ולדאוג שהנוזלים ממזונות אלה לא יזהמו מזונות אחרים. לא לקנות ביצים סדוקות !!!
- אסור לקנות אוכל במעדניות או אוכל במשקל כגון: כגון: סלטים, חמוצים, גבינות, נקניקיות, פיצוחים וכד'. יש לקנות רק מוצרים הארוזים באריזה מסחרית.
- יש להימנע מקניית מזון בקופסאות שימורים פגומות, נפוחות, חלודות או שקועות.
- יש להימנע מטעימת דוגמיות מזון כאשר הן מוצעות בזמן קניות.

אחסון מזון

- יש לשמור מזון חם ב-60 מעלות או יותר ומזון קר ב-4 מעלות ומטה.
- הטמפרטורה במקרר צריכה להיות ל-1-4 מעלות צלסיוס.
- הטמפרטורה במקפיא צריכה להיות מתחת ל-15 מעלות צלסיוס.
- יש להפשיר מזון קפוא (בשר, עופות, דגים) במקרר (הרחק מפירות וירקות חיים וממזונות שמוכנים לאכילה) ולא על דלפק המטבח בטמפרטורת החדר.
- אין להקפיא מזון שנית לאחר שהופשר.
- יש לקרר מזונות חמים (לאחר בישולם) בכלי אחסון שאינו מכוסה במדף נמוך במקרר. לאחר קירורם יש לכסותם היטב.
- שאריות מזון יש להקפיא או לקרר מיד במכלים שטוחים או לעטוף בפלסטיק בצמד.
- מזון מבושל יש לאכול בעודו חם. יש להימנע מחימום חוזר של מזון.
- אין להשאיר מזון חשוף בחדר. יש להכניס למקרר. מזונות שכוללים ביצים, קרמים ומיוז יש לזרוק אם נשארו בחוץ יותר משעה.
- יש לאחסן מזון בקופסאות או לכסותו.
- חשוב לשמור על המקרר ומקפיא נקיים.

- יש לשמור מזון במקרר בכלי אחסון סגורים.
- יש לאחסן מזונות גולמיים (כמו: ביצים, בשר ועוף) במדף תחתון במקרר כדי שלא יבואו במגע ויזהמו מזונות אחרים.
- יש להשליך מזונות עם עובש או עם כוויות קור.
- יש להשליך מבלי לטעום קופסאות שימורים עם בליטות, דליפה, סדק או פתח באיזור השוליים.
- יש להחליף מלאי מזון כך שפריטים ישנים יותר יצרכו קודם. יש לבדוק תאריכי תפוגה.
- יש לשמור על כל המקומות בהם מאחסנים מזון (כמו: ארונות מטבח ומזווה) נקיים.
- אין לאחסן מצרכי מזון מתחת לכיורים ויש להרחיק כימיקלים וחומרי ניקוי ממצרכי מזון.

טיפול במזון

- יש לרחוץ ידיים היטב עם סבון ומים חמים זורמים במשך 15 שניות לפחות לפני, במהלך ולאחר הכנת המזון, בישולו והגשתו. חשוב במיוחד כשמטפלים בבשרים ובעופות שלא עברו בישול.
- יש לנקות היטב עם סבון נוזלי ומים חמים את משטחי העבודה במטבח לפני, במהלך ולאחר הכנת המזון, בישולו והגשתו.
- יש לנקות היטב קרשי חיתוך, סכיני חיתוך, פותחני קופסאות וכן מכשירים חשמליים כגון: מיקרוגל, סוסטר, בלנדר (להוציא את הלהבים מהבלנדר בזמן הניקוי).
- חשוב להקפיד על משטחי עבודה נקיים ונפרדים למזונות גולמיים (כמו: ביצים, בשר ועוף) ולמזונות מוכנים לאכילה.
- מומלץ לייחד משטח חיתוך נפרד למזונות גולמיים ולהקפיד לנקות אותו לאחר כל שימוש.

- משטח חיתוך שמיועד לחיתוך פירות, ירקות או לחם - יש לנקות אחת לשבוע.
- אין להשתמש במשטחי חיתוך עם סדקים וחריצים.
- יש להשתמש בסכין שונה או נקייה בזמן חיתוך מזונות שונים.
- במהלך הכנת מזון אסור לטעום אותו בעזרת הכלי שמשמש לביישתו.
- אין לטעום מזון שנראה או מריח מוזר.
- לפני פתיחת פחיות שימורים יש לשטוף את החלק העליון שלהם, צריך לנקות את פותחן השימורים לפני השימוש.
- אין להשתמש בקופסאות שימורים מעל לשנה וכן אם הן פגומות, נפוחות, חלודות או שקועות.
- בישול במיקרוגל: בישול במיקרוגל עלול להשאיר נקודות קרות במזון שבהן החיידקים יכולים לשרוד. אם אין צלחת מסתובבת במכשיר, סובב את הכלי רבע סיבוב פעם או פעמיים במהלך הבישול. בחימום שאריות, השתמש במכסה או עטיפת פלסטיק מאוררת לחימום יסודי (מינימום 74 מעלות צלסיוס). יש לערבב כמה פעמים במהלך החימום.

אטופא יקר,

הבריאות שלך חשובה לנו. אכן חשובה לגנהי א פ הכגיה.
אנחנו אשימגך בכא אאה,

בהרכב החלמה מהירה,
צוג מחלקה האטופא יג



**הצוות ההמטואונקולוגי עומד לרשותך
לייעוץ טלפונים במקרים דחופים
גם מחוץ לשעות הפעילות**

**מנהל המחלקה ההמטואונקולוגי:
ד"ר בולוויק שלמה**

**אחות אחראית:
גילי רות נייד: 057-7516418**

**עובדת סוציאלית:
צדוק מעיין נייד: 052-5287246**

**מזכירות:
טלפון: 09-8604736**

בברכת החלמה מהירה !
© כל הזכויות שמורות לבית חולים לניאדו



מסוגלי לבית הספר לרפואה ע"ש רות ובוחר רפפורט הטכניון חיפה

hematolog@laniado.org.il

09-860-47-36

www.laniado.org.il | 09-860-46-66 | רחוב דברי חיים 16 קרית צאנז, נתניה