

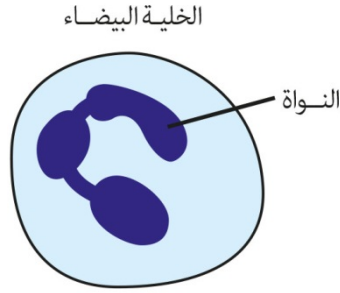
## انخفاض في خلايا الدم البيضاء (قِلَّةُ العَدَلَات) La baisse des globules blancs (neutropénie)

إنَّ أدوية العلاج الكيميائي غالبا ما يكون لها آثار جانبية على الدم والنخاع العظمي\*.

ويمكن أن تؤدي إلى انخفاض مؤقت في خلايا الدم البيضاء وخصوصا البعض منها التي تدعى "العدلات": ولذا فنحن نتكلم عن قلة العدلات.

ويُسمَّى الانخفاض المتزامن لأنواع الثلاثة لخلايا الدم (خلايا الدم البيضاء وخلايا الدم الحمراء والصفائح الدموية) "عدم التنسُّج".

وبما أنَّ دور خلايا الدم البيضاء هي الدفاع عن الجسم ضد الميكروبات، فإنَّ انخفاضها يؤدي إلى ازدياد خطر الإصابة بالعدوى.



يحدث الانخفاض في خلايا الدم البيضاء عادة في الأسبوع الثاني من دورة العلاج الكيميائي. ويرتفع مجددا عدد خلايا الدم البيضاء بشكل عفوي، عادة في أقل من أسبوعين.

قبل كل دورة علاج كيميائي، يمكن التحقق من عدد خلايا الدم البيضاء بإجراء عد دموي شامل\*\*. إذا كانت تحت عتبة معينة يمكن تأجيل جلسة العلاج الكيميائي أو إلغاؤها ويمكن تخفيف الجرعات التي تعطى في الدورات اللاحقة.

للد من انخفاض خلايا الدم البيضاء، يمكن للطبيب أن يصف حقن من عوامل نمو محددة تسمى G-CSF تحفز نخاع العظم لإنتاج المزيد من خلايا الدم البيضاء.

عادة يمكن الاستمرار بالعيش حياة طبيعية على الرغم من انخفاض خلايا الدم البيضاء. يمكنك الاستمرار بمتابعة نشاطاتك اليومية والاجتماعية مع التقيد ببعض القواعد البسيطة.

**في جميع الحالات، يمكن أن تساعدك القواعد التالية على تجنب الإصابة بالعدوى:**

- تجنب التواجد مع أشخاص مصابين بمرض معد (نزلات البرد والانفلونزا والحمق والهربس ...)
- خفف تنقلاتك في مواصلات النقل العام، ومن حمامات السباحة، ومن التواجد في أماكن مكتظة بالناس؛
- خفف من الأشغال التي تسبب بتطاير الغبار؛
- تجنب تناول بعض الأطعمة مثل ثمار البحر، والحليب غير المعقم، والجبن المصنوع من الحليب غير المعقم، والبيض المسلوق، واللحوم الباردة المقصوصة في السوبرماركت، والحلويات التي تشمل على الكريما المشتراة من السوق، واستهلاك الخضار أو الفواكه النيئة غير المقشرة.

\*النخاع العظمي هو النسيج المتواجد في قلب العظام. إنه المكان الذي تُصنع فيه خلايا الدم البيضاء وخلايا الدم الحمراء والصفائح الدموية.

\*\*العد الدموي الشامل هو اختبار يتم من خلال أخذ عينة دم، ويهدف الى تعداد عناصر الدم المختلفة: خلايا الدم الحمراء، خلايا الدم البيضاء، الصفائح الدموية، لتحديد ما إذا كان عددها كافيا.

الأطعمة التي يجب إلغاؤها	الأطعمة المسموحة
كل الأجبان والألبان الأخرى التحليات التي تحتوي على الحليب: كريمة الحلويات، القشدة المخفوقة بالشوكولاته...	الحليب المعقم على حرارة عالية جدا الأجبان الطازجة المغلفة بشكل فردي (من نوع كريمة الغرويير...) الحليب الهلامي (الجيلاتيني) الألبان طويلة الأمد
اللحوم غير المطبوخة بما يكفي، اللحوم التي ما زال فيها دم، اللحوم المقددة، الجمبون اللسانات، الأحشاء، البيض الأطباق المحضرة مسبقا والمباعة جاهزة في السوبرماركت المحار والأصداف الأخرى السماك النيء	الأطباق المحضرة في معلبات مثلا: رافيولي وما شابه...
الخضار النيئة الفواكه الطازجة غير المقشرة	الخضار المطبوخة، الخضار النيئة المعلبة الفواكه المغسولة والمقشرة الفواكه الموجودة في شراب، كومبوت الفاكهة المعلبة
المايونيز	
كل أنواع البسكويت الأخرى كل المعجنات الأخرى البوظة التي تحتوي على الكريمة الشوكولاتة المحشوة	حبوب الفطور البسكويت الموجود في مغلفات فردية المعجنات السادة أي غير المحشوة (كرواسان، بريوش...) الحلويات غير المحتوية على الكريمة بوظة الفاكهة الصناعية ألواح الشوكولاتة الشوكولاتة (بالنعناع، بالبرلين، بالكريم) البونبون المغلف بشكل فردي
	المشروبات الغازية المتوفرة في زجاجات فردية

- قم بالطهي الكافي للحوم والأسماك ؛
- حاول الحد من مصادر العدوى (الحيوانات الأليفة وبرازها، مناولة زهور مقصوصة) ؛
- غط نفسك جيدا قبل الخروج (إذا كان الطقس باردا) ؛
- تقيد بقواعد النظافة الاعتيادية:

- أغسل يديك عدة مرات في اليوم، وبعد الذهاب الى المرحاض، وقيل تناول الطعام
- استحم كل يوم، مع التغيير اليومي للمنشف
- نظافة الأسنان: تنظيف الأسنان بعد كل وجبة وفرشاة أسنان ناعمة ومعجون أسنان يحتوي على الفلورايد (يجب تغيير فرشاة الأسنان كل شهر).
- تجنّب تعريض الجلد لجروح صغيرة (عند البستنة، عند قص أظافرك، عند الحلاقة، ويستحسن الحلاقة بماكينة حلاقة كهربائية). إذا حصل ذلك، قم بالتنظيف جيدا.

في حال حدوث حمى تفوق 38 ° مئوية و/أو إذا كنت تواجه الأعراض التالية (القشعريرة والإسهال والقيء الشديد والضعف في التنفس، والشعور بالضعف)، يجب استشارة الطبيب فوراً.