

Production

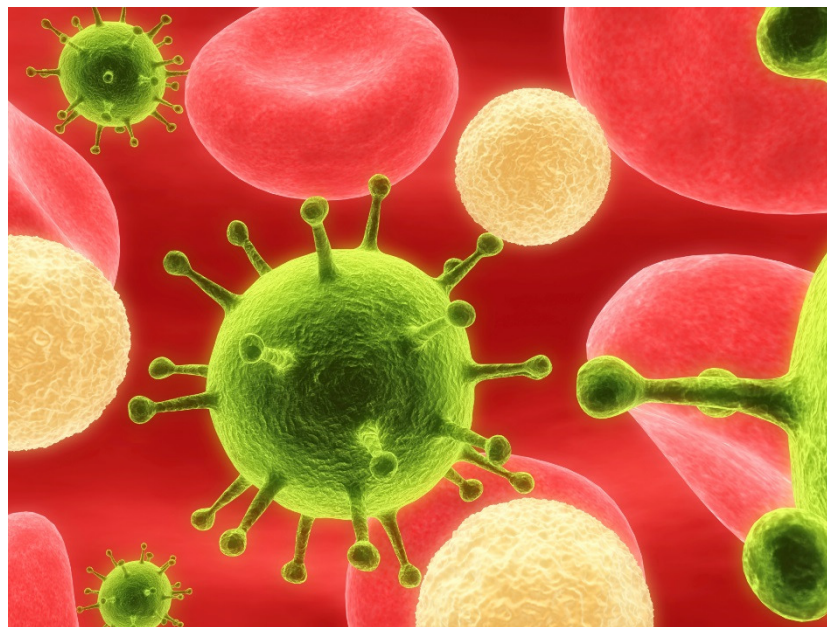
Cette brochure est une réalisation conjointe des CISSS de la Montérégie-Centre, de la Montérégie-Est, de la Montérégie-Ouest.

Édition : mars 2016

Révision : juin 2021

GUIDE À L'INTENTION DES USAGERS SUIVIS EN CANCÉROLOGIE ET LEURS PROCHES

NEUTROPÉNIE ET PRÉVENTION DES INFECTIONS



RÉSEAU DE CANCÉROLOGIE DE LA MONTÉRÉGIE

Qu'est-ce que la neutropénie?

La neutropénie est une diminution des neutrophiles, un des types de globules blancs dans le sang. Les neutrophiles jouent un rôle important dans la défense de l'organisme contre les infections causées par les bactéries (microbes).

Les bactéries existent partout dans l'environnement. On en trouve dans l'eau, l'air, l'alimentation, sur la peau, dans la bouche et même à l'intérieur du corps humain.

En neutropénie, lorsque le taux de neutrophiles est bas, le corps humain se défend difficilement contre les infections. Des mesures doivent être prises pour prévenir le développement des infections.

Quand peut se manifester la neutropénie?

Elle se manifeste habituellement entre 7 à 14 jours après la dernière journée où vous avez reçu un traitement de chimiothérapie. Cette période se nomme le *Nadir*.

Ce guide vous décrit les mesures à prendre en période de neutropénie.

Comment prévenir les infections?

Hygiène corporelle (autosoins)

Lavez-vous rigoureusement et régulièrement les mains pendant la journée, avant les repas et surtout après être allé à la toilette. Le lavage des mains avec un savon est une mesure très efficace contre l'infection. À l'extérieur du domicile, vous pouvez utiliser un gel d'alcool.



Signes et symptômes d'infection à surveiller

- Frissons et tremblements
- Rougeur sur la peau
- Toux avec expectorations (crachats) jaunes ou vertes
- Mal de gorge
- Brûlure lorsque vous urinez ou difficulté à uriner
- Écoulement inhabituel d'une plaie
- Rougeur, douleur ou écoulement au site de votre cathéter central
- Tout autre symptôme inhabituel

Si vous présentez l'un ou l'autre des symptômes ci-dessus, il est important d'en aviser votre infirmière pivot. Si ces symptômes sont accompagnés de fièvre, suivez les recommandations qui se trouvent plus bas.



Quoi faire en cas de fièvre?

Si vous faites **38 °C depuis plus d'une heure ou 38,3 °C et plus, il est important de ne pas prendre** de médicament pour faire diminuer la fièvre (exemples : acétaminophène (Tylenol®, Atasol®) ibuprofène (Advil®, Motrin®).

Le jour, entre 8 h et 15 h, avisez l'infirmière pivot de votre état. En dehors de ces heures, présentez-vous à l'urgence de l'hôpital et portez un masque de procédure dès votre arrivée, celui-ci vous protégera contre les infections.



Par contre, si vous prenez ces médicaments ou des anti-inflammatoires pour soulager une douleur, assurez-vous de vérifier votre température à l'aide d'un thermomètre avant de les prendre. Ces médicaments masquent la fièvre et augmentent le risque de complications liées à une infection.

La présence de fièvre est un signe important à ne pas **négliger**.

Mode de vie

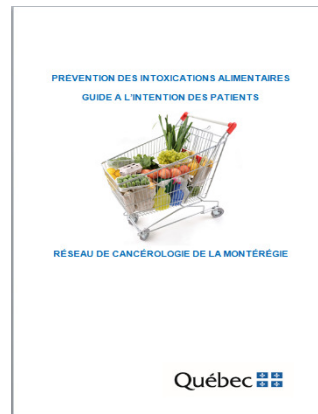
Prenez le temps de vous reposer. Un sommeil réparateur agit en faveur de votre système immunitaire. Si vous êtes fatigué dans la journée, faites une petite sieste. Respectez vos limites d'énergie tout en favorisant des périodes d'exercice tous les jours. Cela donne de l'énergie.

Alimentation

Mangez des aliments riches en protéines qui donnent de l'énergie et qui soutiennent bien. Ne prenez pas d'aliments ou de suppléments alimentaires contenant des probiotiques, comme dans certains yogourts (ex. : Activia®). Les probiotiques sont des bactéries utiles pour le système digestif, mais en période de neutropénie, ils sont à éviter, car le corps se défend mal contre les bactéries (microbes).

Au restaurant, évitez les buffets chauds ou froids et les livraisons à domicile. Évitez la nourriture en vrac, les produits non pasteurisés (ex. : fromages de lait cru, miel). Mangez de la viande bien cuite et évitez les viandes et les poissons crus (ex. : tartare ou sushi). Mangez des fruits et légumes bien lavés et pelés.

Pour plus d'informations, vous pouvez vous référer à la brochure sur l'alimentation pour les patients neutropéniques et à la brochure sur la prévention des intoxications alimentaires. Demandez-les à votre équipe soignante.



Après l'évacuation des selles, lavez la région anale avec de l'eau et du savon. Bien assécher. Si vous ressentez une douleur à la région anale, communiquez avec votre infirmière ou avisez l'équipe traitante.

Prenez une douche ou un bain tous les jours et séchez-vous doucement sans frotter. Portez une attention particulière aux aines et aux aisselles qui sont des régions humides. Il est préférable de porter des vêtements propres chaque jour.

Si votre peau est sèche ou gercée, évitez de vous gratter. Utilisez tous les jours une lotion hydratante non parfumée.

N'arrachez pas et ne coupez pas les cuticules des ongles (petite peau autour des ongles). Utilisez plutôt des crèmes et des produits spéciaux destinés à cet usage.

En cas de coupure ou d'égratignure, nettoyez bien la plaie, protégez-la avec un pansement et changez-le tous les jours. Si vous présentez une rougeur, un écoulement, une inflammation ou ressentez de la douleur, avisez l'équipe traitante.

Ne pressez pas ou ne grattez pas les éruptions cutanées (boutons) sur votre peau. Utilisez un rasoir électrique plutôt qu'un rasoir à lame afin d'éviter les coupures.

Hygiène buccale

Brossez-vous les dents après chaque repas et au coucher. Utilisez une brosse à dents à poils **souples** afin de prévenir les blessures aux gencives. Changez régulièrement votre brosse à dents.



Si vous n'utilisez pas déjà régulièrement de la soie dentaire, il n'est pas recommandé de l'utiliser afin de prévenir les saignements aux gencives.

Utilisez un rince-bouche sans alcool ou à base d'eau et de sel ou une solution buccale prescrite par votre médecin. Gargarisez-vous (environ 30 secondes) quatre fois par jour, soit après les repas et au coucher afin de garder une bonne hygiène buccale.

Exemple de recette : 1 c. à thé de sel dans 2 tasses d'eau ou ½ c. à thé de sel + ½ c. à thé bicarbonate de sodium dans 2 tasses d'eau.

(ONS 2009, MASCC 2014)

Si vous portez des prothèses dentaires, rincez-les après chaque repas. Enlevez-les chaque soir et nettoyez-les avec une solution appropriée.

Si des rougeurs ou des ulcères apparaissent dans votre bouche, évitez de porter vos prothèses dentaires et avisez votre infirmière.

Ces mesures d'hygiène ont pour but de prévenir les infections buccales.

Évitez les manipulations intrarectales

N'utilisez pas de suppositoires contre la nausée ou la constipation sans en avoir discuté avec votre infirmière pivot ou avec l'équipe traitante au préalable. Ne prenez pas votre température par voie rectale, privilégiez la prise de température par la bouche.

Quelles sont les autres précautions à prendre?

Loisirs

Évitez tout contact avec une personne atteinte de maladie contagieuse (ex. : varicelle, gastroentérite) ou qui présente des symptômes d'infection respiratoire, de rhume, de toux, de gorge irritée, de nez qui coule, de fièvre, ou qui présente des signes d'herpès buccal communément appelé « feu sauvage ».

En période de neutropénie, limitez vos sorties dans les endroits très fréquentés (exemple : foule dans un centre commercial).

Vaccination

Assurez-vous que votre carnet de vaccination est à jour.

Il est recommandé et sécuritaire pour vous et votre entourage de recevoir le vaccin contre la grippe annuellement.

Toutefois, certains vaccins sont **contre-indiqués** dans votre situation (ex. : vaccin contre le zona). Il est donc important d'en discuter avec votre médecin ou votre pharmacien avant de recevoir tout autre vaccin.

Animaux

Évitez de nettoyer les litières à chats et les cages d'oiseaux. Ne ramassez pas les excréments de votre animal domestique. Si vous devez le faire, utilisez deux paires de gants jetables et lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon après le retrait des gants. Évitez les contacts avec les reptiles.

Jardinage

Portez des gants lorsque vous jardinez ou travaillez dans la terre pour éviter les blessures et les infections. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon après le retrait des gants.

