



Gérer les effets secondaires : Réduire vos RISQUES D'INFECTION

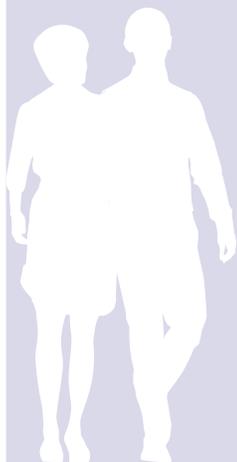


CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Votre proche ou vous-même avez reçu un diagnostic d'un type de cancer du sang. Au nombre des effets secondaires, il peut y avoir un risque accru de contracter une infection. Qu'est-ce que cela signifie et comment cela vous affectera-t-il?

Cette fiche d'information vous aidera à :

- en savoir plus sur les infections
- détecter les signes d'une infection
- savoir ce que vous pouvez faire pour prévenir une infection



Qu'est-ce qu'une infection?

Les personnes qui suivent certains traitements contre le cancer (en particulier la chimiothérapie) courent un risque élevé de contracter une infection. En effet, le traitement rend votre système immunitaire plus faible en diminuant le nombre de globules blancs dans votre corps. Les globules blancs combattent les infections.

À propos des infections

- Les infections se produisent lorsque des microbes pénètrent dans votre corps et que votre système immunitaire ne les détruit pas rapidement.
- Les microbes peuvent être des bactéries, des virus, des champignons ou d'autres micro-organismes.
- Les infections peuvent commencer n'importe où dans votre corps, se multiplier, puis se répandre.
- Lorsque votre système immunitaire est fort, il peut souvent combattre les microbes et arrêter l'infection.
- Lorsque votre système immunitaire est affaibli par le cancer et les traitements, vous pouvez être incapable de combattre une infection. Ces infections peuvent être graves et difficiles à traiter. Dans les cas graves, les infections peuvent être fatales.

Contactez immédiatement votre équipe de soins si vous soupçonnez une infection.

Signes d'infection

Signalez immédiatement à votre médecin tout signe d'infection, par exemple :

- Une température de 38°C (100,4°F) ou plus
- Frissons ou transpiration
- Diarrhée
- Une sensation de brûlure lorsque vous urinez
- Toux ou maux de gorge persistants
- Écoulement du vagin ou démangeaisons bizarres
- Rougeur, gonflement, chaleur ou sensibilité autour d'une blessure, d'une plaie, d'un bouton, d'un site intraveineux (IV) ou d'un cathéter
- Douleur à l'abdomen
- Saignement des gencives ou taches blanches dans la bouche



Conseils pour prévenir les infections

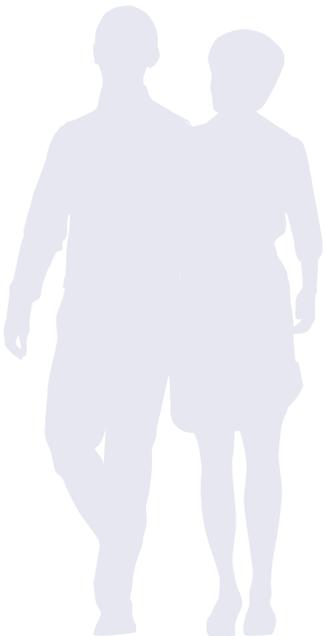
Il est important de prendre des mesures pour réduire les risques d'infection pendant et après le traitement du cancer. Voici quelques trucs qui vous aideront à prévenir les infections.

Adoptez une bonne hygiène

- Lavez-vous les mains soigneusement et souvent avec de l'eau et du savon. Lavez-vous toujours les mains avant de manger ou après être allé aux toilettes.
- Prenez une douche ou un bain chaud (pas trop chaud) à tous les jours.
- Ne frottez pas votre peau pour la sécher; séchez-la plutôt en la tapotant.
- Utilisez une lotion, une huile ou un baume à lèvres non parfumés pour prévenir et soigner la peau sèche et crevassée.
- Gardez vos ongles courts et secs. Ne vous rongez pas les ongles et n'enlevez pas vos cuticules.
- Évitez les manucures, les pédicures et les ongles artificiels.
- Utilisez un rasoir électrique plutôt qu'un rasoir manuel pour éviter les coupures.
- Utilisez une brosse à dents extra douce pour nettoyer vos dents et vos gencives.
- Si vous avez un cathéter (Port-A-Cath), prenez-en soin et gardez-le propre en suivant les consignes de votre équipe de soins.
- Lavez-vous bien après chaque selle. Demandez un avis médical si une irritation ou des hémorroïdes posent un problème.
- Vérifiez auprès de votre équipe de soins de santé avant d'utiliser des lavements ou des suppositoires.

Prévenez les maladies et les blessures

- Demandez à votre médecin s'il est possible de prendre de l'acétaminophène (Tylenol) ou de l'ibuprofène (Advil ou Motrin) pour contrôler une fièvre.
- Évitez les foules. Si vous sortez, portez un masque, surtout dans les salles d'attente des médecins.
- Évitez les personnes qui ont un rhume, la grippe, la rougeole ou la varicelle.
- Consultez votre médecin avant de vous faire vacciner.
- Renseignez-vous pour savoir si vous devez éviter les personnes qui ont récemment été vaccinées avec des organismes ou virus « vivants atténués ».
- Portez des gants lorsque vous faites du jardinage ou du nettoyage autour de votre maison.
- Évitez les activités qui vous exposent à des coupures, des brûlures ou d'autres blessures.
- Nettoyez immédiatement les coupures et les éraflures. Rincez les blessures à l'eau courante.
- Parlez de vos animaux de compagnie à votre équipe de soins. Les animaux de compagnie en bonne santé peuvent généralement rester à vos côtés pendant le traitement du cancer.
 - Vous devrez peut-être prendre des précautions supplémentaires, comme demander à quelqu'un d'autre de nettoyer la litière du chat ou de manipuler les déchets d'origine animale.
 - N'adoptez pas de nouveaux animaux de compagnie.
 - Évitez les reptiles, les poulets, les canards et les rongeurs, qui peuvent être porteurs de salmonelles et d'autres microbes.



Veillez à la salubrité de vos aliments

- Lavez-vous bien les mains avant et après avoir manipulé des aliments.
- Désinfectez toutes les surfaces de préparation des aliments avant et après la cuisson.
- Lavez les fruits et légumes à l'eau courante avant de les peler ou de les couper. Frottez les produits comme les melons, qui ont la peau ferme, avec une brosse propre. Séchez-les avec une serviette propre.
- Conservez les aliments crus et cuits dans des récipients séparés. Lavez bien les ustensiles, les planches à découper et les plats s'ils ont été en contact avec de la viande ou des œufs crus.
- Utilisez un thermomètre à viande pour vous assurer que toutes les viandes sont cuites à une température interne sûre avant de les consommer.
- Mettez les aliments frais au réfrigérateur dans l'heure qui suit leur achat ou leur cuisson — ou le plus tôt possible.
- Vérifiez les dates de péremption de tous les aliments. Jetez les restes ou les emballages ouverts dans un délai de 1 à 4 jours. Si vous n'êtes pas sûr que quelque chose est sans danger pour la santé, jetez-le.
- Soyez prudent lorsque vous mangez au restaurant et que vous faites des courses. Évitez les buffets et les comptoirs à salades.
- Évitez les aliments qui peuvent être porteurs de maladies d'origine alimentaire. Ceux-ci comprennent :
 - les boissons et fromages non pasteurisés
 - les aliments crus, tels que les sushis
 - les aliments préparés dans les épiceries ou les dépanneurs
 - les fruits et légumes frais non lavés
 - les aliments qui contiennent des œufs crus, comme la pâte à biscuits
 - l'eau d'un puits, sauf si elle a été testée ou bouillie



Cette fiche d'information a été révisée par :

Karine Bilodeau, inf., Ph.D. CSIO(C)
Professeure adjointe
Faculté des sciences infirmières
Université de Montréal



SOCIÉTÉ DE
LEUCÉMIE &
LYMPHOME
DU CANADA™

**N'hésitez jamais à communiquer avec nous :
nous sommes là pour vous aider!**

1 833 222-4884 • info@cancersdusang.ca • cancersdusang.ca