العودة إلى المنزل بعد إجراء الزراعة الذاتية

مقدّمة

يساعدك هذا الكتيب على الاستعداد لوقت مغادرة المستشفى، إذ يحتوي جزء من هذا الكتيب على استعراض للمعلومات التي تعرفها بالفعل، بينما يتناول بقية الكتيب مواضيع يجب أن تكون ملماً بها قبل توجهك إلى المنزل، كما ضمّنا هنا أيضاً أجوبة عن أسئلة طرحها العديد من المرضى، وأثناء قراءتك لهذا الكتيب، ضع علامة أو ملاحظة على الأجزاء التي تريد الاستفسار عنها، حيث أن هذا سيذكّرك بالأسئلة التي تريد طرحها على طبيبك أو ممرضك في المرة القادمة التي تزوره فيها، ليس هناك أسئلة صحيحة وأسئلة خاطئة، كما أنه ليس هناك أمر تافه لا يستدعي الاستفسار بشأنه.

تعتبر الأطر الزمنية الواردة في هذا الكتيب بمثابة إرشادات يُحتمل أن تتباين، قد يعطيك طبيبك إطاراً زمنياً أكثر دقة، ومن المهم بمكان لك أن تشارك في التخطيط لرعايتك بعد خروجك من المستشفى، وفي هذا الشأن يعمل فريق الرعاية الصحية الخاص بك معك قبل توجهك إلى المنزل لوضع الخطط لتنفيذ المتابعة الصحية.

العودة إلى المنزل

يغمرك الشعور بالسعادة عندما تشعر بقدرتك على العودة إلى المنزل، إلا أن المرضى غالباً ما ينتابهم شعور بالقلق والخوف عندما يقترب موعد خروجهم من المستشفى، فهذه المخاوف عامة وشائعة بين المرضى ممن أجروا عمليات زراعة في أجسامهم، فالأطباء والممرضون متواجدون بالمستشفى للإجابة عن أسئلتك والاعتناء بك ورعايتك، وفي المنزل، عليك أنت وأسرتك الاهتمام بإدارة رعايتك، كما أنك تحتاج إلى وقت كي تكتسب الشعور بالثقة والاطمئنان لإمكانية قيامك بهذه المهمة.

فعندما تتوجه إلى المنزل، فسوف تحتاج إلى التكيّف للعيش مع أسرتك مرة أخرى، فقد تكتشف أن التدابير الذي يجب عليك اتخاذها قبل أشهر قد تضيف ضغطاً على حياتك، فقد أخبرنا المرضى أن مفتاح إدارة هذا الضغط الجديد هو البقاء في حالة هدوء وثقة قدر المستطاع، فاستعادة الشعور بالتوازن والارتياح أمر يأتي بمرور الوقت.

آن الأوان للتحسّن والتعافي، فلن تشعر بنفس الشعور الذي كنت تشعر به قبل مرضك، حيث يشعر العديد من المرضى بالإرهاق والضعف، وربما لن تكون شهيّتك مثلما كانت عليه قبل ذلك، وقد تشعر ببعض التغييرات في الحواس والتذوق والشمّ، وربما يستغرق الأمر منك وقتاً ما كي تسترد قوتك ولكي تكون قادراً على المشاركة في الأنشطة التي كنت تستمع بها قبل إجراء عملية الزراعة في جسمك.

كما يمكن أن يلتقي بك اختصاصي الخدمة الاجتماعية أثناء مواعيد الزيارة لك خارج المستشفى، والذي سيقوم بدوره بمساعدتك في الحصول على الخدمات التي تحتاجها كما أنه سيعطيك دفعة نفسية وشعورية.

التعرّف على المشاكل الطبية المحتملة والوقاية منها

العدوى
عادةً ما يستغرق الأمر من ثلاثة إلى اثني عشر شهراً كي ينضج جهاز المناعة لديك بعد إجراء عملية الزراعة، وخلال هذه الفترة، أنت معرّض للإصابة بالعدوى، ولهذا سيقوم الفريق المسؤول عن عملية الزراعة بفحص دمك لمعرفة مدى تحسّن جهازك المناعي وقدرته على العمل، وسوف يساعدهم هذا على إسداء المشورة لك بشأن أي تغييرات على الإرشادات التي يجب عليك اتباعها.

ونظراً لاحتمال الإصابة بعدوى ما، فيتعين عليك الوعي بالأعراض المدرجة أدناه، اتصل بطبيبك إذا كان لديك:

- ارتفاع درجة الحرارة إلى 100,4 فهرن هايتي (38,0 درجة مئوية) أو أعلى من ذلك، وليس لزاماً قياس درجة الحرارة بصورة يومية، إلا أنه ينبغي فحصها بصورة دورية إذا لم تشعر بتحسن، إذا كانت درجة حرارتك مرتفعة، اتصل بطبيبك على الفور سواء كان الوقت بالنهار أم الليل.

- احمرار البشرة أو العرق أو الارتعاش أو الارتجاف
- سعال أو عطس أو رشح الأنف أو قصر النفس أو اضطرابات الصدر ربما تكون أي من هذه الإصابات علامات مبكرة للإصابة بعدوى ما.
- احمرار أو انتفاخ أو آلام الحلق أو الأعين أو الأذنين أو البشرة أو المفاصل أو البطن
- إغشاء الرؤية أو أي تغييرات أخرى في قدرتك على الرؤية بوضوح
- تكرار التبوّل أو الإحساس بالحرقة أثناء التبول أو كلاهما
- صعوبة تنظيف القسطرة الوريدية الطويلة الأجل أو أي قشعرة مصاحبة لتنظيف القسطرة.
- تهيج وحرقة وتألم شرجي
- طفح جلدي
- نفاطات (فقعات) صغيرة والتي تشبه قرحة البرد، حول فمك أو أي جزء آخر من جسمك

يمكنك معرفة الفيروس بسهولة حتى يستعيد جهاز المناعة لديك قوته ويعود إلى نشاطه الطبيعي، كما أن الفيروسات التي كنت مصاباً بها في الماضي يمكن أن تنشط مرة أخرى، وأحد هذه الفيروسات هو ذلك الفيروس الذي يسبب الجديري والهرْبسُ النُطاقِيّ، إذا تعرّضت لهذه العدوى، اتصل بطبيب أو ممرض زراعة الأعضاء بمجرد شعورك بالتعرض للإصابة بتلك العدوى، فلابد في هذه الحالة من تقييم حالتك الصحية، كما يمكن أن ينشط الفيروس مرة أخرى في المرضى الذين كانوا مصابين بالجدري عندما كانوا أطفال، حيث يبدأ عادةً بألم في البشرة مع وجود بثرة أو نفاطة مملوءة بمادة سائلة، إذا بدأت النفاطات تنتشر في جسمك، فيمكن أن تكون صغيرة جداً ويمكن أن تكون كبيرة بحجم المحاية، ودائماً ما تكون هذه النفاطات مؤلمة، اتصل بطبيبك أو ممرضك على الفور حتى يتمكن من تحديد العلاج المناسب لك، ومن المهم بمكان أيضاً أن يقوم الطبيب بتوقيع الكشف الطبي عليك في غرفة معزولة بعيداً عن المرضى الآخرين، ويرجع هذا إلى احتمال نقل هذه العدوى إلى مرضى آخرين ممن لديهم أجهزة مناعة ضعيفة.

وهناك مجموعة من التدابير المحددة التي يمكنك اتخاذها للحد من فرصة إصابتك بالعدوى، وسوف نتناول في الصفحات القليلة الآتية بعض الإرشادات التي نوصي باتباعها.

النظافة الشخصيّة

تعتبر النظافة الشخصية من الأمور المهمة للغاية، إذ يمكن أن تمنع الإصابة بعدوى ما،

- استحم يومياً، واستخدم صابوناً ملطفاً مثل دوف أو كيريس، لا تستخدم صابون أيفوري أو صابوناً مزيلاً للعرق حيث أنهما مجففان جداً، تأكد من غسيل منطقة الإبط والأربية (الحقو "منطقة التقاء أعلى الجسم بأعلى الرجلين)، واستعمل قماش غسيل أو منشفة خاصة بك فقط، إذا كانت بشرتك جافة، يمكنك وضع زيت أطفال أو مرطب جلدي مثل يورسين، ضع هذه الزيوت أو المرطبات الجلدية بعد الاستحمام عندما يزال جسمك رطباً ومبللاً، وتجنب الماء الساخن للغاية ولا تحك بشرتك أثناء كونها جافة تماماً بالمنشفة، ولا تستخدم الغسول الذي يحتوي على مواد كحولية لأنه سيزيد بشرتك جفافاً.

- يبدأ نمو الشعر بعد إجراء عملية الزراعة بحوالي ثلاثة أشهر، حافظ على نظافة شعرك وفروة رأسك وتجنب الشامبوهات المجففة، ومن المحتمل أن ينمو شعرك بشكل مختلف عما كان عليه قبل ذلك، وعلى الرغم من ندرة إمكانية فقدان الشعر (الصلع) لمدة شهور أو سنوات بعد عملية الزراعة، إلا أنه أمر قد يحدث.

- عندما تكون في الشمس، احمي بشرتك بكريم حماية من الشمس الذي يحتوي على مادة حامية من الشمس بنسبة لا تقل عن 30، وتكون بشرتك أكثر حساسية بسبب العلاج الذي تلقيته، وربما تزيد الأدوية التي تأخذها من هذه الحساسية، احرص على تقليل الوقت الذي تقضيه تحت أشعة الشمس المباشرة، فقد تكون بشرتك معرضة للإصابة بحرق شمسي بسهولة أكثر، إذا تعرضت لأشعة الشمس المباشرة لمدة 20 دقيقة أو أكثر، فعليك تغطية بشرتك برداء قطني وقبّعة واقية، كما أن التعرض الطويل لأشعة الشمس قد ينشط "قرح البرد" (herpes simplex virus).

- يمكن الاستعانة بالعدسات اللاصقة، إلا أنه يتعين عليك التأكد من نظافتها جيداً قبل ارتدائها، لا تستخدم محاليل تنظيف، وانتبه إلى تواريخ الصلاحية المدونة على محاليل التنظيف، وتخلص منها إذا انتهت صلاحيتها.

- يمكنكِ التزيّن، ولكن استخدمي جميع المنتجات الطازجة بعد عملية الزراعة.

- توقع أيضاً نمو خلايا جديدة وسوف تنمو أظافر جديدة تحل محل الأظافر القديمة وذلك بشكل تدريجي، أما فيما يتعلق بنمو شعرك، فسوف يتم هذا بعد عملية الزراعة بثلاثة أو أربعة أشهر، لا تضعي مانكير (لون أظافر اليد) أو بديكير (لون أظافر القدم) على الأظافر أثناء تعافي جهازك المناعي، ويمكنك عملها في البيت بأدواتك الخاصة.

- إذا كنت لا تزال تعاني من تنظيف القسطرة، فلا تدعها تنغمر في الماء أثناء استحمامك.

- لا تصنع ثقباً في جسمك ولا ترسم وشماً بعد إجراء عملية الزراعة، حيث يزيد هذا من تعرض الإصابة بالتهاب الكبد وغيرها من العدوى الأخرى.

نظافة الفم

يمكنك تنظيف أسنانك بفرشاة أسنان فائقة النعومة إذا:

- كان تعداد العدلات المطلقة أكبر من 500 (أحياناً يطلق عليها 0,5).

- كان تعداد الصفيحات لديك 200,000 (20) أو أكثر.

استفسر من طبيبك أو قسم العناية بالأسنان لدى MSKCC عن الوقت الذي يمكنك فيه استخدام خيط الأسنان أو غسل أسنانك بفرشاة عادية.

إذا كان لديك طاقم أسنان، فيجب أن تحافظ على نظافته، انقعه يومياً في أي منظف أطقم أسنان، واستعن بالتوجيهات المدونة على المنتج، ثم اشطفه جيداً بالماء الجاري، إذ يساهم هذا في منع إيواء العدوى، وربما يحتاج طاقم الأسنان الخاص بك إلى إعادة تعديل بعد عملية الزراعة، إذا كان لديك أدوية شطف للفم، انزع طاقم الأسنان قبل شطف أو هقّه، فهذا يساعد الدواء على تحقيق الفعالية المطلوبة وسيمنع إعادة إصابة فمك، أخبر طبيبك أو ممرضك إذا كنت تشعر بألم أو انزعاج في فمك.

يعتبر جفاف الفم من الأعراض الأخرى التي قد تعاني منها لمدة ثلاثة أو أربعة أشهر وربما أطول من ذلك، ومن الآثار التابعة أيضاً قرح الفم التي كنت مصاباً بها أثناء عملية الزراعة، تجنب استخدام غسول الفم التجاري وبيروكسيد الهيدروجين، إذا يعمل هذا على تجفيف فمك وتهيجه، بدلاً من ذلك، استخدم ماء مالح للشطف. ويمكنك عمله من خلال مزج نصف ملعقة صغيرة من الملح ونصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا في كأس سعته 8 أوانص من الماء، وقد يصف طبيب الأسنان غسولات فم أخرى، ويمكن أن يكون من المفيد مصّ الحلوى المنزوعة السكر أو الأقراص الماصة.

قد لا تكون الغدد اللعابية لديك فعالة في بكتيريا الغسيل من فمك، فهذا يزيد من فرص إصابتك بالتسوس، استخدم معجون أسنان من مادة الفلورايد، ويمكنك أيضاً استخدام غسول فموي من الفلورايد بمجرد تعافي فمك تماماً وعدم كونه جافاً جداً، أبق هذا الغسول الفموي في فمك لمدة دقيقة بحد أدنى، ثم الفظه ولا تشطف، يعمل جفاف الفم بسبب نقص اللعاب الطبيعي على زيادة تعرضك للتسوس، كما أن العناية الجيدة بالفم كما هو موضح أعلاه تقلل من هذا خطر الإصابة به.

بيئة المنزل

يجب أن يظل منزلك نظيفاً من التراب والغبار قدر المستطاع ولكن دون المبالغة في ذلك، فلا تقم بطلاء جدران منزلك ولا تضع سجادات جديدة، في واقع الأمر يتعين الابتعاد عن مناطق الترميمات أو الإنشاءات، ويشتمل هذا على تلك العمليات الجارية وتلك التي تم تنفيذها والانتهاء منها خلال الثلاثة أشهر الماضية، ابتعد عن المناطق العفنة حيث تنمو الأشياء العفنة مثل الدور التحتاني الرطب "بئر السلم"، كما يمكنك استخدام نظام تنقية هواء في منزلك، ولكنه ليس ضرورياً، **لا** تستخدم مرطبات لأن البكتيريا والعفن ينموان بسهولة فيها، ربما يساعد وجود وعاء من الماء في الشتاء بالقرب من مصدر الحرارة، **يجب** عليك تغيير الماء بصورة يومية،

بوجه عام، حاولي ألا تؤدي أي عمل من أنشطة المنزل اليومية مثل نفض الغبار أو الكنس على مدى الثلاثة أشهر الأولى بعد الزراعة. بناءً على مستوى الطاقة لديك، يمكنكِ طهو الطعام أو غسل الأطباق أو كي الملابس، يجب أن يظل حمامك نظيفاً جداً (لاسيما البانيو والتواليت)، استخدمي المطهرات بصورة دورية لمنع انتشار الجراثيم من الآخرين إليك، اغسلي أوعية الطعام وأقمشة الغسيل الخاصة بك بعناية شديدة، وليس هناك داع لغسلها وحدها بعيداً عن بقية الأغراض المنزلية، واغسلي جميع الشوكات والملاعق والسكاكين بالماء وسائل تنظيف أطباق أو استخدمي غسالة الأطباق، واغسلي المنشفات مرتين أسبوعياً واغسلي ملاءة السرير مرة أسبوعياً، استعملي المنشفات وأقمشة الغسيل الخاصة بك فقط، وليس تلك المنشفات الخاصة بأفراد أسرتك.

يمكن الإبقاء على النباتات المنزلية في منزلك، إلا أنه يتعين عليك اتخاذ بعض التدابير الوقائية على مدى الأشهر القليلة الأولى.

- عدم لمس تربة النباتات المنزلية إلا إذا كنت مرتدياً قفازاً وقناعاً.
- عدم لمس الماء الموجود في زهرية الزهور إلا إذا قمت بغسيل يديك بعدها جيداً وبشكل كامل، كما يجب أن يقوم شخص ماء بتغيير الماء الموجود في الزهرية بشكل يومي.

الحيوانات الأليفة

يمكن أن تكون الحيوانات حاملاً للأمراض، فقد تضعك هذه الحيوانات في خطر كبير عند تعافي جهازك المناعي، يمكنك لمس حيوانك الأليف والاحتفاظ به في منزلك ولكن من الأفضل ألا يكون هناك اتصال بدني بينك وبينه، وتجنب لمس لعاب الحيوان أو برازه، كما يجب أن تتأكد من حماية نفسك من العضات أو الخدوش، لا تتعامل مع الطيور أو السحالي أو الثعابين أو السلاحف أو القوارض الأخرى أو الاعتناء بها أثناء تعافيك من عملية الزراعة، إذا كان لديك حوض سمك وكان عليك تنظيفه بنفسك، فيجب عليك حماية نفسك، استخدم القفازات عند تنظيف الخزان، إذا كان لديك قطة أو كلب في المنزل، اتبع الإرشادات الإضافية الواردة أدناه حتى يوجهك طبيبك بعمل شيء غير ذلك.

القطط والكلاب

- تأكد أن حيوانك الأليف قد تلقى جميع التحصينات وغيرها من الحقنات المعززة.
- اطلب من الطبيب البيطري فحص براز الحيوان الأليف بصورة سنوية لفحص الطفيليات.
- إذا كان لديك قطة، اختبرها مرة سنوياً لمعرفة ما إذا كانت بمصابة بابيضاض الدم وداء المقوسات.
- عالج الحيوان الأليف من البراغيث. إذا كان حيوانك الأليف يسير في مناطق خشبية، افحصها لمعرفة ما إذا كان بها قراد كل يوم وذلك أثناء فصل القراد (مايو إلى نوفمبر).
- لا تنظف صناديق إيواء القطط أو تنظف للكلب بعد أن كان في الشارع، اطلب من شخص آخر القيام بعمل هذه الأشياء بدلاً منك.
- أبق حيواناتك الأليفة داخل المنزل أو في نطاق العقار الخاص بك، لأن هذا يمنع فرصة انتقال الأمراض من الحيوانات الأخرى إلى تلك الحيوانات الأليفة.
- لا تدع الحيوانات الأليفة تنام في سريرك.

إذا كنت تنوي اقتناء حيوان أليف بعد إجراء عملية الزراعة، فمن الأفضل لك اختيار كلب أو قطة سليمة يزيد عمرها عن عام، واخصه بنزع مبايضه أو جعله محايداً، أما خارج منزلك، تجنب الاتصال المباشر بالحيوانات في المزرعة أو الجزء المخصص لحيوانات الأطفال في حديقة الحيوانات، استشر طبيبك قبل استئناف أو بدء أنشطتك مثل الصيد مع حيوانك الأليف.

الأسرة والزوّار

يمكن أن تتصل بدنياً بأفراد عائلتك المباشرة، لكن لا تتصل بأي شخص مصاب بالبرد أو يبدو عليه أعراض المرض، ارتدي قناعاً إذا لم يكن هناك بد من وجودك في نفس الغرفة مع شخص مصاب بالبرد أو مريض، هذا ويتعين على أفراد أسرتك الحصول على حقنة مصل الأنفلونزا سنوياً لحماية أنفسهم من الإصابة بالبرد الذي يعتبر معدياً لك،

قد يكون لديك زوّار، ولكن اقتصر على أعداد قليلة، لا تزر أي شخص:

- مصاب بالبرد
- مصاب بالحماق
- تعرّض للإصابة بالحماق في الآونة الأخيرة
- تعرّض للإصابة بالقوباء في الآونة الأخيرة
- تعرّض للإصابة بالهِرْبِسُ النُطاقِيّ في الآونة الأخيرة
- تعرّض في الآونة الأخيرة لأي نوع من الفيروسات أو العدوى

- تلقى مصلاً في الآونة الأخيرة مع فيروس حي مثل الحماق هناك حالات قليلة جداً من هذه، ولكن إذا كان هناك شخص ما في بيتك يحتاج مصلاً، فيجب أن يعلم طبيبه بأن مناعتك ضعيفة وتعيش في نفس المنزل.

اتصل بطبيبك على الفور إذا أصبت أو أصيب أحد أفراد عائلتك بالحماق أو الهرْبِسٌ النُطاقِيّ أو الحصبة أو الحصبة الألمانية.

خارج منزلك

احرص على المشي بانتظام خارج المنزل، ولكن تجنب المناطق الغبرة ومواقع الإنشاء، فالمشي وسيلة ممتازة لاسترداد قوتك وطاقتك، فأثناء الأشهر القليلة الأولى بعد عملية زراعة النخاع العظمي، عليك تجنب بعض الأماكن الآتية عندما تكون مزدحمة:

- محال البقالة (السوبر ماركت)
- مراكز التسوق
- المسارح
- المدارس
- المطاعم
- وسائل النقل العام

يمكنك الذهاب إلى هذه الأماكن أثناء ساعات الركود عندما لا يكون هناك ازدحام، وتجنب ركوب الباصات أو الأنفاق لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر بعد عملية الزراعة، وسوف يخبرك طبيبك بالموعد المناسب الذي يمكن فيه رفع جميع هذه القيود أو جزء منها.

يمكنك السباحة في المحيط بعد استعادة قوتك وتشعر بأنك أكثر نشاطاً، واحرص على الاهتمام بالتنبيهات الواردة من إدارة الصحة، ولا تسبح إذا كان الماء يحتوي على نسبة عالية من البكتيريا، كما يمكنك السباحة أيضاً في حوض سباحة خاص وغير مزدحم، تأكد من أن الماء مزود بمادة الكلور، ولا يمكنك السباحة في البحيرات والأنهار والأحواض المزدحمة إلى بعد أن يستعيد جهاز المناعة لديك عافيته وقوته، **لا** تسبح إذا كانت قسطرتك الوريدية مركبة في مكانها، استعن بالحس السليم، وتجنب المياه الملوثة بشكل واضح وكذا المياه الخلوية.

النزيف

الصفيحات عبارة عن خلايا دم تساعد على تكوين تخثرات وتتحكم في النزيف، فعندما يكون تعداد الصفيحات لديك قليل، يكون النزيف مشكلة محتملة، فالعديد من المرضى يتركون المستشفى بتعداد قليل من الصفيحات، حيث يستغرق الأمر أسابيع وربما شهور لكي يستطيع النخاع العظمي الجديد إنتاج العدد الطبيعي من الصفيحات، وقد تحتاج إلى نقل دم يحتوي على صفيحات أثناء كونك خارج المستشفى.

تشتمل علامات نقص تعداد الصفيحات على تغييرات في البشرة ونزيف أو كلاهما، وقد تشتمل تغييرات البشرة على العديد من الكدمات أو الحبرات (pe-tea-key-eye) عادة ما تكون هذه التغييرات عبارة عن نقاط صغيرة أرجوانية حمراء على البشرة التي لا تختفي عندما تضغط عليها، وقد ترى هذه النقاط في الجزء السفلي من رجليك أو داخل كاحل قدمك بعد مغادرة المستشفى، إذا رأيت عدة حبرات، اتصل بطبيبك، وهناك أعراض أخرى لقلة تعداد لصفيحات وتشمل النزيف من اللثة أو الأنف، إذا كنت بحاجة إليها، يمكنك الحصول على نقل دم يحتوي على الصفيحات كمريض خارجي.

إلا أن الخوف الأساسي هو **التغيير** في هذه العلامات أو الأعراض. إذا عدت إلى المنزل بأي من هذه الأعراض وزادت في عددها أو تكرارها، فأطلع طبيبك عليها، إذا لم يكن لديك أي من هذه الأعراض وبدأت في الظهور فجأة، عليك الاتصال بصديقك، وهذا يعني أن هناك تغير في تعداد الصفحيات لديك.

إذا أصبت إصابة تسببت في إحداث نزيف، فلا تنزعج وابق هادئاً واتبع مبادئ الإسعافات الأولية بحسب نوع الإصابة،

- الجروح المفتوحة: إذا جرحت نفسك، ضع عصابة نظيفة وجافة أو منشفة أو قطعة قماش على الجرح واضغط عليها بقوة، استمر في الضغط حتى يتوقف النزيف، وإذا استمر الجرح في النزيف، ارفع مكان الجرح لأعلى، على سبيل المثال ارفع ذراعك أو علّق قدمك، وضع بعض الثلج على الجرح وأخبر طبيبك.

- نزيف الأنف: إذا أصبت بنزيف في الأنف، اجلس مستقيماً وانحني قليلاً إلى الأمام، ولا تمل رأسك إلى الوراء، أعصر جسر الأنف بين إصبعي الإبهام والسبابة لمدة 10 دقائق بدون تركها، إذا استمر النزيف، استمر في الضغط على أنفك، ضع كيس ثلج على جسر أنفك حتى يتوقف النزيف، إذا استمر النزيف لمدة أطول من نصف ساعة، أخبر طبيبك،

إذا كان تعداد صفيحات الدم لديك أقل من 50,000 (50):

- استخدم شفرة كهربية عند الحلاقة.
- استخدم فرشاة أسنان نيلونية ناعمة أو مرواء شفوي مثل واتربيك لمنع نزيف اللثة،
- لا تتناول الأسبرين أو المنتجات التي تحتوي على الأسبرين والأدوية المشابهة للأسبرين (انظر أيضاً "الأدوية الشائع تجنبها" ص. 9).
- تجنب التمخط بقوة
- إذا كنت مصاباً بالإمساك، اتصل بطبيبك، فقد تحتاج إلى المزيد من الألياف في نظامك الغذائي وربما تحتاج إلى ملين.
- تجنب الأنشطة أو الرياضة التي قد تتسبب إصابة، إذا كان لديك أي شكوك أو مخاوف، ابحثها مع طبيبك.

الانتكاسة

عليك زيارة طبيبك بصورة منتظمة، وهذا لأن مرضك الأصلي قد يعاودك في أي وقت، تتوقف درجة الخطورة على المرض الذي عولجت منه.

استئناف أنشطتك وأعمالك

الأنشطة والأعمال اليومية

تتباين عملية التعافي بعد عملية الزراعة، حيث يجد معظم المرضى أن الأمر يستغرق حوالي ثلاثة أشهر لكي يستعيدوا الشعور الطبيعي مرة أخرى، كما أن الأمر يستغرق فترة أطول من ذلك مع بعض المرضى، الفترة التي تتبع عملية الزراعة هي فترة استعادة الخلايا ونموها، وسوف ينمو النخاع العظمي، كما ستنمو مجدداً جميع الخلايا الموجودة في فمك ومعدتك وأمعائك وشعرك وعضلاتك، وهذا يتطلب سعرات حرارية وطاقة، قد تشعر بتعب أكثر مما تتوقع، تذكر دائماً أن هذا التعب والضعف من الأمور الطبيعية الملازمة لعملية الزراعة، ويتعين عليك استرداد المزيد من قوتك وعافيتك في كل أسبوع،

يبدأ الشعر في النمو بسرعة أكثر بعد مرور الشهر الثالث من عملية الزراعة، قد تشعر بتحسن يمكنك من استئناف مستوى نشاطك القديم.

ومن هذا الوقت وفيما يلي، فسوف تشعر بتحسن أكبر، بالنسبة للكثيرين، تعتبر الفترة الممتدة من الستة أشهر الأولى حتى مضي عام بعد عملية الزراعة بمثابة فترة استشفاء وتعافي.

التمرين

يرى كثيرون أن استعادة القوة يحتاج إلى بعض الوقت، يفضل اتباع خطة تمرين منتظمة، فعندما تبدأ بالتمرين، ابدأ بالتمرينات الأولى أولاً، ويستطيع اختصاصي العلاج الطبيعي مساعدتك في تحديد نوع التمرين المناسب بالنسبة لك، وعندما تشعر بتحسن والاستعداد للتمرين، استفسر من طبيبك عن كيفية زيادة التمرين، لا تمارس الرياضة التي بها احتكاك بين اللاعبين أو التزحلق حتى يكون تعداد الصفيحات لديك أكثر من 100,000، ولا تسبح أثناء تركيب القسطرة الوريدية.

الهوايات

هناك بعض الهوايات التي تستخدم منتجات يمكن أن تكون ضارة مثل أعمال الخشب والطلاء وبناء النماذج، احرص دائماً على العمل في غرفة بها كمية كافية من الهواء الطلق، لا تغلق النوافذ وأبقها مفتوحة، استخدم أنواع من الطلاء والغراء غير السام.

العودة إلى المدرسة أو العمل

لن تتمكن من العودة إلى المدرسة أو العمل قبل مضي فترة تتراوح بين شهرين إلى أربعة أشهر من وقت عملية الزراعة، قد يشعر البعض بالاستعداد للعودة بسرعة، بينما يشعر آخرون بالقلق نظراً لبعدهم عن المدرسة أو العمل لفترة طويلة، ومن الأفضل البدء ببطء، على سبيل المثال، ربما يكون من الجيد البدء ببرنامج يشتمل على عمل أو دراسة لمدة نصف يوم أو ثلاثة أيام أسبوعياً، يخبرنا معظم المرضى أن التفكير في العودة عادةً ما يكون أصعب من العودة ذاتها.

فمن الممكن أن يكون العودة إلى نمط حياتك العادي أمر صعب، تحدث بعض المرضى عن شعورهم الخاص بالتغييرات التي طرأت على مظاهرهم، فعلى سبيل المثال، يعتبر فقدان الشعر (الصلع) أمراً صعباً للغاية لدى الكثيرين، بينما يعاني آخرون من مشاكل في التركيز أو الاستمرار في الانتباه، كما يعجز البعض عن العودة إلى نفس مستواهم السابق، يتواجد طاقم MSKCC هنا للتحدث معك بشأن عودتك إلى المدرسة أو العمل، يمكنك التحدث إلى الاختصاصي الاجتماعي أو الممرض أو الطبيب النفسي أو طبيبك المعالج، يمكننا العمل معك كي نجد طرقاً لتسهيل عملية عودتك إلى المدرسة أو العمل.

النشاط الجنسي

قد يكون عندك بعض المخاوف والقلق بشأن استئناف أنشطتك الجنسية بعد انتهاء العلاج، تحدث إلينا المرضى السابقون عن المخاوف العامة التي كانت تساورهم، فقد يكون لديك بعض المخاوف المماثلة.

الإناث

قد تلاحظي ما يلي:

- قلة الدورات الشهرية
- انعدام الدورات الشهرية
- قلة الإفرازات المهبلية

يمكن أن تساعد المشحمات المائية في تقليل الجفاف المهبلي أمثلة على ذلك، ريبلينس وأستروجلايد فهذه الأدوية لا تحتاج إلى وصفة طبية،

قد تتغير وظائف المبايض بناءً على نوع العلاج الذي تم استعماله، وقد ينتج عن هذا عن انخفاض نسب الإستروجين، ربما يوصى بإضافات إستروجينية بعد عملية الزراعة، إذا كنت نشطة جنسياً، فيجب على شريكك استخدام الواقي الذكري لمدة لا تقل عن ستة أشهر.

الذكور

ربما تكون رغبتك الجنسية أقل عن ذي قبل، إذا كان عندك خلل في عملية الانتصاب أو أن رغبتك الجنسية قد انخفضت، فإنها قد تستجيب للأدوية، مثال الأدوية التي قد تأخذها عن طريق الفم الفياجرا وسياليس. هناك طرق عديدة لعلاج خلل عملية الانتصاب، ربما تحتاج إلى الإحالة إلى اختصاصي في الطب الجنسي، إذا كنت نشط جنسياً، فيجب عليك استخدام الواقي الذكري لمدة لا تقل عن ستة أشهر بعد عملية الزراعة.

من المهم بمكان أن تحصل على إجابات لأسئلتك ومخاوفك بشأن نشاطك الجنسي، يرجى بحث مخاوفك مع طبيبك أو ممرضك، ويجب تجنب الجنس الشرجي، فهناك خطر كبير للتعرض للنزيف والعدوى، ولا يُنصح بالجنس الفموي بدون حائل للحماية، فهناك خطرة الإصابة بأمراض فيروسية، فعدوى هربس بسيط من العدوى المثيرة للقلق، اطرح الأسئلة الخاصة بالجنس الفموي منك أو لك مع طبيب أو ممرض الزراعة، والذي بدوره سيقيم حالتك السريرية وحالة جهازك المناعي، كما سيقدمون المشورة لك بشأن التدابير التي يتعين عليك اتخاذها.

تؤثر العديد من علاجات الزراعة على قدرتك على إنجاب أطفال، وعلى المدى البعيد، **ينبغي ألا** تؤثر على قدرتك على الاستمتاع بالجنس، فقبل أن تمار الجنس، يجب أن يكون تعداد الصفيحات لديك أكثر من 50,000، في البداية سيكون عندك رغبة محدودة في الجنس، وقد يكون لهذا تأثير على علاقتك، إلا أنه باستعادة قوتك وزيادة أنشطتك، فسوف يتغير أداءك الجنسي أيضاً.

استفسر من طبيبك عن استئناف النشاط الجنسي قبل مغادرة المستشفى إلى المنزل، فمن المهم بمكان أن تحصل أنت وشريكتك/شريكك على إجابات لجميع الأسئلة التي تدور ببالكما، في حال ظهور أسئلة جديدة لديك، يمكنك مناقشتها مع طبيبك أثناء زيارات المتابعة.

استهلاك الكحوليات والتدخين

بعد إجراء عملية الزراعة، تحتاج بعض الأعضاء إلى فترة زمنية للتعافي، فجميع المشروبات الكحولية قد تضر الكبد، وقد يزيد هذا الضرر إذا كنت تأخذ أدوية تؤثر على الكبد، لا تتناول المشروبات الكحولية إلا إذا أخبرك طبيبك المعالج المختص بالزراعة بأنه آمن لك. **لا تدخن أبداً:**

- السجائر
- السيجار
- المرجوانا (الحشيش)
- منتجات التبغ الأخرى

فالتدخين يؤدي إلى عدوى رئوية خطيرة، كما أنه يزيد أيضاً خطر الإصابة بسرطان ثان.

المتابعة

تهدف زيارات المتابعة إلى إجراء فحوصات وسوف يتم ترتيب هذا وجدولته قبل أن تتوجه إلى منزلك، كما أنها تعطيك أنت وطبيبك فرصة للتحدث سوياً عن تقدّم حالتك الصحية، وتعتبر هذه الزيارات هي الوقت المناسب لك كي تطرح الأسئلة التي تدور في بالك، وسوف يحدد طبيبك عدد مرات الزيارة التي يجب أن تذهب فيها لرؤيته كمريض خارجي، وسوف تقل لقاءاتك طالما كانت حالتك الصحية في تحسن، يرى بعض المرضى أنه من المفيد لهم إحضار قائمة بالأسئلة التي ظهرت منذ الزيارة السابقة، **أحضر أيضاً إما قائمة بجميع أدويتك والجرعات التي تأخذها أو جميع زجاجات الأدوية التي تأخذها، وسوف يتم استعراض قائمة أدويتك وتحديثها في كل زيارة، احرص دائماً على فحص أدويتك قبل كل موعد، واكتب قائمة بالأدوية التي نفذت وتريد شراء أدوية جديدة، وسوف يعطيك طبيبك أو ممرضك الوصفات الطبية أثناء زيارتك.**

يتم سحب عينات دم منك أثناء زيارات المتابعة، تفحص اختبارات الدم هذه تعداد كرات الدم لديك والكهارل ووظائف الكبد والكلى، يتم إجراء اختبارات الدم من حين لآخر لمراقبة تعافي الجهاز المناعي لديك، وسوف يخبرك طبيبك بما إذا كنت تحتاج إلى شفط نخاع عظمي والوقت المناسب لذلك.

إذا أجريت عملية زراعة لابيضاض الدم الحاد، فإنك تحتاج إلى بزل قطني (فحص السائل النخاعي)، وهذا ينطبق بصفة خاصة على المرضى ممن لديهم ابيضاض بالدم في السائل النخاعي، كما ينطبق أيضاً على المرضى المعرضين تعرضاً شديداً للإصابة به، يسمح البزل القطني لطبيبك أن يعطيك المزيد من العلاج الكيماوي في السائل النخاعي بعد عملية الزراعة، ويمكن أيضاً إعطاؤها من خلال خزان أمية إن كان لديك.

إذا كنت بحاجة إلى معالجة وريدية، فسوف يخبرك طبيبك أو ممرضك:

- عن سبب احتياجك لها
- عن فترة احتياجك لها
- عن عدد المرات التي تحتاج لها

فإذا كنت بحاجة إلى معالجة وريدية، فسوف يتم تقديمها لك في مستشفى البالغين أو الأطفال نهاراً. وسوف يتم جدولة المواعيد وتنسيقها مع زيارات المتابعة.

التحصينات

يحصل جميع المرضى الذين أجريت لهم عملية زراعة نخاع عظمي على بعض التحصينات بمجرد نضوج الجهاز المناعي لديهم بما يكفي لاستيعاب هذه التحصينات، وسوف ينتهي بك الأمر إلى الحصول على معظم التطعيمات التي تلقيتها عندما كنت طفلاً، وسوف تحصل على تعليمات خاصة لهذه التطعيمات عندما يكون ذلك آمناً.

متابعة الأسنان

احرص على زيارة طبيب الأسنان بصورة دورية لإجراء الفحوصات الروتينية، فإذا كنت بحاجة إلى عمل أسناني مكثف، اطلب من طبيب الأسنان الخاص بك استشارة أحد أطباء الأسنان لدينا، يمكنه الاتصال بنا على الرقم 7644-639 (212) قبل البدء في علاجك، وسوف يخبرك طبيبك المعالج بالتوقيت الآمن الذي يمكنك فيه استئناف جميع إجراءات العناية بالأسنان مع طبيب الأسنان الخاص بك،

أخبر طبيبك إذا:

- كنت قد أخذت عقارات باميدروميت أو زوميتا
- كان عندك ضيق بالفك
- كنت تعاني من ألم بالأسنان
- كان عندك تبدل لون خط اللثة

قد يتسبب الزراعة قبل سن 11 عام في تأخير نمو جذور الأسنان، يتعين على طبيب الأسنان الخاص بك أو طبيب تقويم الأسنان التحدث مع طبيب الأسنان لدينا قبل البدء في علاجك، وربما يكون من الضروري تغيير خطة العلاج.

فحص العين

يمكن أن تبدأ في المعاناة من اعتمام عدس العين (كاتاراكت) إذا:

- خضعت للأشعة
- تلقيت جرعة كبيرة من الستيرويد

إذا ظهرت عليك أي أعراض، فلابد من زيارة طبيب عيون، ربما تحتاج فقط إلى تغيير مقاسات نظارتك أو العدسات اللاصقة. تأكد من إخبار طبيب العيون الذي يعالجك بالعلاج الذي تلقيته.

النظام المتري

يتم تسجيل درجات الحرارة في المستشفى بمقياس الدرجة المئوية. وفيما يلي جدول تحويل للدرجات المئوية وما يعادلها للفهرن هايتي:

الدرجة المئوية	–	فهرن هايت
36.0	–	96.0
36.5	–	97.7
37.0	–	98.6
37.5	–	99.5
38.0	–	100.5
38.5	–	101.3
39.0	–	102.2
39.5	–	103.1
40.0	–	104.0
40.5	–	104.9
41.0	–	105.8

يتم قياس الوزن بالكيلو جرام، ولحساب الوزن بالرطل، يتم ضرب عدد الكيلوات في 2,2 رطل.

الأدوية العامة التي يجب تجنبها

لا تستعمل الأدوية التالية لأنها قد تزيد النزيف عن طريق غلق مهمة تجلط صفيحات الدم، ويشتمل هذا على جميع الأدوية التي تحتوي على مادة الأسبرين أو المنتجات المشابهة للأسبرين وجميع الأدوية غير الستيرودية المضادة للالتهاب (NSAIDs).

وتضم الأدوية العامة التي يجب تجنبها ما يلي:

Advil®
Alka-Seltzer®
Anacin®
Arthritis Pain Formula®
Ascriptin®
Bufferin ®
Congespirin Chewable®
Cope®
Duragesic®
Ecotrin®
Empirin Compound®
Excedrin & Excedrin P.M.®
Ibuprofen
Measurin®
Midol®
Nuprin®
Persistin®
Sine-Aid®
Trigesic®
Vanquish®

اطلع على المادة المطبوعة الملصقة على الأدوية التي تفكر في أخذها وذلك للتأكد من خلوها من المكونات التي تريد تجنبها. إذا لم تكن متأكداً من سلامة أخذ دواء معين، استشر أحد أعضاء قسم خدمة الدم قبل أخذه. لا تأخذ أي مستحضرات عشبية أو علاجات مصنعة منزلياً إلا إذا كان طبيبك على علم بذلك.

الأدوية

يرجى الاطلاع على تعليمات التخلص من الأدوية.

نأمل أن يساعدكم هذا الكتاب في الاستعداد للعودة إلى المنزل بعد إجراء عملية زراعة النخاع العظمي، ومتابعة حالتك أمر مهم جداً بالنسبة لنا، حتى بعد خروجك من المستشفى، إلا أننا حريصون على متابعة تقدم حالتك الصحية، هدفنا الأساسي هو تقديم الخدمة لك، يرجى الاتصال بنا إذا كان لديك أي أسئلة أو مسألة تريد بحثها ومناقشتها.

أرقام هواتف مهمة

الطبيب المعالج _____

اختصاصي النظم الغذائية / اختصاصي التغذية	(212) 639-7311
رقم مشغل المستشفى	(212) 639-7900
ممرض مرضى الخارجي _____	
مكتب الخدمة الاجتماعية	(212) 639-7020
مركز رعاية الطوارئ	(212) 639-7203

©1991 Memorial Sloan-Kettering Cancer Center
1275 York Avenue, New York, New York 10065
روجعت في 1999 و 2004 و 2007 و 2009

Memorial Sloan-Kettering Cancer Center