Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者與照護者教育

同種異體移植後出院回家

本資訊將幫助您準備好在同種異體移植後出院回家。

簡介

這份手冊將幫助您準備好出院事宜。其中的一些資訊將會回顧您已經知道的內容，其餘內容則講述了您在出院回家前必須瞭解的內容。在這份手冊中，我們回答了許多患者都問過的問題。在您閱讀這份手冊的時候，記下或標記出您有問題的地方，這會幫助您記得在您下一次去看醫生或護士的時候提出您的問題。沒有正確或錯誤的問題，任何顧慮都很重要。

這份手冊中給出的時間框架是粗略的，可能有所不同。您的醫生可能會給您更確切的時間框架。我們希望您將參與規劃您的出院後照護。在您回家之前，您的醫療團隊將與您一起規劃您的後續照護。

在您出院之前，您應訂購一隻 Medic Alert® 腕帶。它應該刻有「irradiated blood products only.」（「只可用輻照過的血液製品」）的聲明。這樣的話，對任何醫院的工作人員而言，如果您出事或者無法自己告訴他們要做些什麼，這個腕帶也會讓他們知道要做些什麼。它能挽救您的生命，正如在汽車裡系安全帶一樣重要。您的護士將給您一份訂購表。

回家

您可能會非常高興，覺得做好了回家的準備。但是，您還可能會有一些擔心。在做過移植的患者中，這些擔心很常見。本院的醫生和護士就是在那裡回答您的問題和照顧您的。在家裡，您和您的家人將需要管理您的照護事宜。感覺有信心和自在地做這些事情是一個需要時間的過程。

當您回家時，您將需要調整以便重新與家人生活在一起。您可能會發現您在未來幾個月中必須採取的防範措施也許會給您的生活增加一些壓力。患者告訴過我們，處理的關鍵是要盡可能地保持鎮定和自信。隨著時間的推移，將會重新獲得平衡和自在的感覺。

現在是時候恢復健康了。您的感受與您得病之前的感受將不會一樣。許多患者感覺疲倦和虛弱。您的胃口可能不再像曾經的那樣。您將需要時間來重新獲得精力，需要時間才能夠參加您移植之前享受過的活動。

社工可在門診約見期間與您見面。她或他可幫助您獲得您需要的服務，並且能夠給您情緒上的支持。

識別和預防潛在醫療問題

感染

您的免疫系統通常需要 12 至 18 個月的時間來重新生長。在此期間，您有某些感染風險。移植團隊將會檢查您的血液，以瞭解您的免疫系統運作得有多好，這將幫助他們對您必須遵守之指導的任何改變給出建議。

您的新骨髓在大多數情況下可保護您。但是，即使是沒有做過移植的人也會發生感染。因為您的免疫系統將不會全面運作，所以對您來說感染可能會比其他人更嚴重。務必要注意以下列出的症狀，如果您有以下症狀，立即致電您的醫生或護士：

- 發燒至 100.4° F（38.0° C）或更高。**不要使用對乙醯氨基酚 [acetaminophen (Tylenol®)]。**立即致電您的醫生，無論白天還是黑夜。

您並非必須每天都要測量體溫，但是，如果您感覺不適，就定期測量。

- 皮膚外觀潮紅、出汗或打寒戰
- 咳嗽、打噴嚏、流鼻涕、呼吸短促或胸部不適
- 喉嚨或眼睛有任何發紅、腫脹和/或疼痛
- 身體上任何地方出現任何皮疹，可能是發紅、丘疹或水泡
- 任何嚴重的胃痛
- 任何噁心、嘔吐或腹瀉。腹瀉是頻繁大便（排便）或者鬆散或水樣大便
- 視力模糊或其他視力改變
- 尿頻、排尿有燒灼感，或兩者均有
- 靜脈導管出口部位發紅、觸痛、腫脹、引流或所有這些
- 難以沖洗中央靜脈導管，或者與沖洗導管有關聯的任何寒顫
- 直腸刺激、燒灼感或疼痛

在您的免疫系統沒有回復正常之前，您可能會更容易感染病毒。您以前有過的病毒有時候也可能會重新激活，其中就有導致水痘和帶狀皰疹的病毒。如果您暴露於這些感染，您一意識到您的暴露就要致電您的移植醫生或護士。將需要對您進行評估。

該病毒還可能會在小時候已經得過水痘的患者中重新激活，通常是以皮膚疼痛伴丘疹樣水泡開始的。如果您確實出現水泡，它們可能會很小，也有可能像一塊橡皮那麼大。這些水泡總是很疼。立即致電您的醫生或護士，以便您能夠得到治療。還有一點很重要，即您的醫生要在與其他患者隔離的房間中見您，這是因為您可能會感染其他免疫系統弱的患者。

有某些您可以採取的防範措施，以降低您發生感染的幾率。在接下來的幾頁中，我們向您提供一些指導供您遵守。

個人衛生

個人衛生很重要，它可以幫助預防感染。

- 每天洗澡或淋浴。使用溫和的肥皂，比如 Dove®或 Caress®。不要使用 Ivory®肥皂或除臭皂，因為它們會使皮膚非常乾燥。一定要沖洗腋下和腹股溝。使用您個人專用的毛巾和浴巾。如果您的皮膚發乾，您可以涂敷嬰兒潤膚油或皮膚潤膚霜，比如 Lubriderm®。在您洗完澡後皮膚還潮濕的時候敷用。避免非常熱的水，也不要用浴巾把皮膚完全擦乾。不要使用含有酒精的乳液，它們會使您的皮膚更乾。毛發通常在移植後大約三個月開始生長。保持您的頭發和頭皮乾淨，並且避免起過分乾燥作用的洗發劑。

每當您在太陽下時，都要使用防曬係數（SPF）至少 30 的防曬霜保護您的皮膚。

- 您可以使用隱形眼鏡，但是要在您戴它們之前確保它們徹底乾淨。不要反覆使用清潔液。注意清潔液的失效日期，當它們已經過期時，就扔掉它們。
- 您可以化妝。移植後使用的所有產品都要是新鮮的。
- 您還可能會期待隨著新細胞的生長，會長出新指甲來替代舊指甲。這會逐漸發生。正如您的頭發一樣，將在移植後三至四個月發生。當您的免疫系統還在恢復中時，不要去美甲店修剪手指甲或腳趾甲，您可以在家裡用您自己的工具來做。
- 如果您依然有靜脈導管，您洗澡時不要把它浸入水中。
- 移植後不要做身體穿刺或紋身，這樣做會增加肝炎和其他感染的風險。

口腔衛生

如果您有以下情況，您可以用超軟牙刷來刷牙：

- 您的嗜中性粒細胞絕對計數（ANC）大於 500（有時候稱為 0.5）。
- 並且您的血小板計數為 20,000（20）或更高。

詢問您的醫生或史隆–凱特琳癌症紀念醫院（MSKCC）的牙科服務您何時可以用牙線和常規牙刷來刷牙。

如果您戴假牙，您必須保持它們乾淨。每天把它們浸泡在任何一種假牙清潔液中。按照該產品的說明使用，然後用自來水徹底沖洗它們，這會防止它們藏匿感染源。您的假牙在移植後可能需要整修。如果您的藥物裡有任何漱口水，在用該藥漱口之前取下您的假牙，這將會有助於該藥更好地發揮作用，並且將會預防您的口腔再次感染。如果您的口腔疼痛或不適，告訴您的醫生或護士。

口腔乾燥是另一種您可能有的會持續三至四個月或更長時間的症狀，這是您在移植期間可能有過的口腔潰瘍的一種後作用。不要使用市售漱口水和過氧化氫，它們會使您的口腔發乾並使之受到刺激。而是使用溫和的鹽水漱口。鹽水的配製方法是把½茶匙的鹽和½茶匙的小蘇打倒入一杯 8 盎司的水中混合。牙醫可能會開其他漱口液的處方。吸吮無糖糖果或錠劑可能也會有幫助。在您的口腔已經完全康復並且不再非常乾之後，使用含有氟化物的漱口水（例如 Biotene®）。把這種漱口水含在嘴裡至少一分鐘，然後吐出來；不要用水漱口。因缺乏正常唾液而導致的口腔發乾會增加齲齒的風險。如上所述小心的口腔護理將會降低該風險。

您的靜脈導管照護

如同您在醫院時一樣，您回家後保持導管乾淨同樣十分重要。您的護士將教您如何在家裡照護導管，您將有機會在護士觀看下親手練習。您還將領取一份手冊，以便您萬一忘記時可以提醒您這些步驟。

您的家庭環境

您的家裡必須收拾得盡可能沒有污垢和塵埃。但是，您不應走向極端。不要重新粉刷您的牆壁或鋪設新的地毯。事實上，您不應在任何翻新或施工的地方周圍，這包括那些正在進行的以及在過去 3 個月內進行過的。不要置身於任何發霉的地方，這些地方可能會滋生黴菌，比如潮濕的地下室。您可以在家裡使用空氣

過濾系統，但是這並不是必要的。不要使用加濕器，因為它們容易滋生細菌和黴菌。冬天在熱源附近放一鍋水可能會有一些幫助，您必須每天換水。

一般而言，在移植後的頭 3 個月內，儘量不要做任何家務，例如打掃除塵或吸塵。根據您的體能程度，您可以做飯、洗碗或熨衣。您的浴室應保持得非常乾淨（尤其是浴缸和馬桶），定期使用消毒劑。

為了預防病菌從其他人那裡傳給你，要仔細清洗您的餐具和床上用品。它們不需要與您家裡其他物品分開洗滌。用清水和餐具洗潔精徹底清洗所有的叉子、勺子和刀，或者使用洗碗機。浴巾每週洗兩次，床上用品每週洗一次。使用您自己的浴巾和毛巾，不要用您家人的。

家養植物可以留在您的家裡。但是，最初的幾個月要採取一些預防措施。

- 不要觸摸家養植物的泥土，除非您戴了手套和口罩。
- 不要觸摸花瓶中的水，除非您之後徹底清洗雙手。應該有人每天更換花瓶中的水。

寵物

動物能攜帶疾病。在您的免疫系統恢復期間，它們可能會使您置身於更大的風險中。您可以觸摸您的寵物，可以讓一隻家養寵物待在您的家中，但是您最好不要有密切的身體接觸。不要觸摸動物的唾液或糞便。務必保護您自己不要被咬到或抓到。在您恢復期間，不要處理或照顧鳥類、蜥蜴、蛇、烏龜、倉鼠或其他嚙齒類動物。如果您有一隻水族缸並且您必須自己清潔，那麼您必須保護好自己。當您清潔水缸時，使用手套。如果您家裡有貓或狗，遵循以下額外的指導，除非您的醫生對您另有指示。

貓和狗

- 確保您的寵物的疫苗接種和任何加強接種是最新的。
- 讓您的獸醫每年檢查您的寵物的糞便看有無寄生蟲。
- 如果您養貓，每年檢查貓白血病和弓形體病。
- 給您的寵物治療跳蚤。如果您的寵物在扁虱出沒的季節（五月至十一月）穿過林地，就要每天為它做扁虱篩查。
- 不要打掃貓砂箱，也不要在街上跟在您的狗後面給它收拾。讓其他人為您做這些事情。
- 把您的寵物圈在室內或者您自己的物業內。這有助於防止它們從其他動物那裡沾染疾病。
- 不要讓寵物上您的床。

如果您計劃在您移植後養寵物，您最好選擇一隻健康的一歲以上的狗或貓，為它做節育。在您家外面，避免密切接觸農場或寵物動物園中的動物。在您恢復或開始比如帶上您的寵物打獵這樣的活動之前，向您的醫生諮詢。

家人和訪客

您可以與您的直系親屬有密切的身體接觸。不要與患感冒或者有任何得病征象的人有密切接觸。如果您必須與患感冒的人或得病的人待在同一個房間裡，就戴上口罩。您的家人和親密的朋友應每年接種流感疫苗，以保護他們不會患上對您有傳染性的流感。

您可以有訪客，但是要限制一次来的人数。不要與有以下情況的任何人一起探視：

- 感冒
- 水痘
- 最近曾暴露於水痘
- 最近曾暴露於皰疹
- 最近曾暴露於帶狀皰疹
- 最近曾暴露於任何其他類型的病毒或感染
- 最近接種過含有活病毒的疫苗。這種情況很少，但是如果您家庭中有人需要進行，應告知他或她的醫生您的免疫系統受到抑制並且你們住在同一個家庭中。

如果您或任何其他家人暴露於水痘、帶狀皰疹、麻疹或風疹，立即致電您的醫生。

在您家外面

定期到外面散步，但是避免臟的地方和施工場所。散步是一種重新獲得您的體能和耐力的非常好的方法。但是，在您移植後的最初幾個月裡，避免去人多的地方，比如以下場所：

- 超市
- 大型購物中心
- 電影院
- 學校
- 餐館
- 公共交通

您可以在非高峰期去這些地方，那個時候人比較少。在移植後至少三個月內，您不應乘坐巴士或地鐵。您的醫生將通知您什麼時候能夠解除其中一些或所有這些限制。

您的皮膚因為您接受過的治療而更為敏感，您正在使用的藥物可能會使這種情況更嚴重。限制您待在直射陽光下的時間。您的皮膚可能更容易有曬傷的傾向。如果您要在直射的陽光下待 20 分鐘或更長時間，用棉布服裝蓋住您的皮膚，並且戴上保護作用的帽子。使用防曬係數（SPF）為 30 或更多的防曬霜。長時間持續暴露在陽光下還可能會再次激活感冒瘡（單純性皰疹病毒）。

在您恢復體能和更有活力之後，您可以在海裡游泳。注意衛生局發佈的警報。如果水體的細菌計數高，就不要游泳。您還可以在人不多的私人游泳池裡游泳，要確保它有加氯消毒。您不能在湖泊、河流或人多的游泳池裡游泳，除非您的免疫系統已經恢復。如果您還埋置有靜脈導管，不要去游泳。運用常識。避免明顯污染的戶外水體。

流血

血小板是幫助凝血和控制流血的血細胞。當您的血小板計數低時，流血是一個潛在問題。許多患者出院時的血小板計數低。新的骨髓可能需要數週或數月才能生長出正常數量的血小板。您可要求作為門診患者輸注血小板。

血小板計數低的徵象包括皮膚改變、流血或兩者均有。皮膚改變可能會包括許多瘀傷或瘀點（petechiae，

pe-tea-key-eye），它們是皮膚上微小的、略帶紫色的紅點，您按壓它們也不會消失。出院後您可能會在小腿或腳踝內側看到它們。如果您看到許多瘀點，致電您的醫生。血小板計數低的其他症狀也許會包括您的牙齦或鼻子流血。如果您需要血小板，您可以作為門診患者輸注血小板。

我們的首要關注是其中任何徵象或症狀發生的改變。如果您回家時就有其中任何症狀，並且它們的數量或頻率增長，讓您的醫生知道。如果您沒有過其中任何症狀，但突然出現，致電您的醫生。這可能意味著您的血小板計數有改變。

如果您有導致流血的受傷，不要害怕。保持鎮定，並遵守該受傷類型的急救原理。

- 開放性創傷：如果您割到自己，在傷口上放上乾淨的乾紗布塊、毛巾或布塊，用力壓住，加以压力直到流血停止。如果流血不停，把傷口抬高。例如，舉起您的手臂或扶起您的腳。冰敷傷口，並通知您的醫生。
- 出鼻血：如果您出鼻血，坐直並稍微向前傾。不要把頭向後仰。用您的大拇指和食指擠壓您的鼻樑至少 10 分鐘不放手。如果流血不停，就繼續擠壓您的鼻子。用一小袋冰敷在您的鼻樑上，直到流血停止。如果流血持續超過半個小時，通知您的醫生。
- 事故：如果您出事故，您可能需要血液或血液製品，它們必須被輻照至 3,000 拉得。所有時間都要戴上您的 MedicAlert®徽章，它會讓醫生瞭解這一資訊，這是為了預防輸血導致移植物抗宿主疾病（GVHD）。閱讀以下有關 GVHD 的資訊。如果您被另一家醫院收治，讓醫生立即致電 MSKCC 以瞭解有關血液製品的指導。

如果您的血小板含量低於 50,000（50）：

- 剃毛髮時使用電動剃須刀。
- 使用軟毛牙刷或口腔沖洗器來預防牙齦流血，比如 WaterPic®。
- 不要使用阿司匹林、含有阿司匹林的產品以及類似阿司匹林的藥物（還見於「要避免的常見藥物」）。
- 避免用力擤您的鼻子。
- 如果您便秘，致電您的醫生。您可能需要更多的飲食纖維，或者大便軟化劑。
- 避免可導致受傷的活動或運動。如果您有任何疑問，請與您的醫生討論。

同種異體移植與移植物抗宿主疾病（GVHD）

當您的新骨髓開始生長時，有可能會出現移植物抗宿主疾病（GVHD）。GVHD 是由供者細胞（移植物）對患者（宿主）身體做出的一種免疫反應。出現 GVHD 的可能性取決於移植類型。任何有 GVHD 風險的人都會接受藥物以儘量預防它。但是，沒有十全十美的預防措施。您應該瞭解 GVHD 的症狀。如果您有任何 GVHD 症狀，立即告知您的醫生或護士很重要，這樣就能對您進行評估，並且如果需要的話，就能提早治療。這些症狀可能輕微或嚴重，並且可能在您的幹細胞移植後大約一年內出現。

患者可能僅出現急性 GVHD、僅出現慢性 GVHD，或者在急性後形成慢性 GVHD。急性 GVHD 有時候會延遲發作，並且可能會直到最初的 100 天之後才出現。急性 GVHD 可能會累及以下任何器官：

皮膚

- 身體部分或全身的皮疹。可能會加重至皮膚起水泡或脫皮。

胃腸道

- 偶爾或長期的食慾不振
- 胃部輕微至嚴重的不適
- 噁心和嘔吐
- 腹瀉、伴或不伴流血，但通常伴有胃痙攣

肝臟

- 血液測試中可能會看到輕微、中度或嚴重的肝功能改變。這些可能導致：
  - 皮膚和眼睛發黃（黃疸）
  - 尿或糞便顏色改變
  - 肝腫大

如果您注意到以下任何症狀，致電您的醫生或護士：

- 任何皮疹或瘙癢，甚至可能會出現在您的手掌或腳掌上
- 看上去發黃的皮膚或眼睛
- 顏色變深的尿液
- 以下情況的糞便：
  - 絞痛、水樣、頻便和/或量大
  - 綠色、白色或粘土色
  - 黑便或柏油樣便
  - 便血
- 持續噁心、嘔吐或兩者均有

移植後慢性 GVHD 的出現要晚於急性 GVHD。它也可能累及與急性 GVHD 相同的器官，不過也可能會累及其他器官。與急性 GVHD 一樣，慢性 GVHD 的症狀可從輕微到嚴重不等。

如果您新出現類似下面這些症狀，致電您的移植醫生：

- 皮膚變厚以及不尋常的乾燥或脫皮
- 食慾不振或體重減輕
- 您的口腔或眼睛發乾
- 新發作的呼吸問題，例如喘息

這些可能是慢性 GVHD 的早期徵象。您的醫生將討論對您最好的治療計劃。

移植團隊將與您定期審核您的治療計劃。慢性 GVHD 可能需要治療數月。在有些情況下，病毒性感染可能會導致 GVHD 復發。病毒還可能會使 GVHD 加重，即使是在移植之後。如果您的任何症狀加重或者您出現新的症狀，致電您的醫生。您將需要接受治療。

恢復您的活動

日常活動

移植後的恢復情況千差萬別。大多數患者發現需要大約 3 個月的時間才能感覺到幾乎再次正常，有些人需要更長的時間。您在移植後的時間是細胞恢復和生長的時間。您的骨髓將會生長。您的口腔、胃、腸、頭髮和肌肉中的細胞將全部重新生長。這需要卡路里和能量。您感覺到的疲倦可能出乎您的預料。記住，這種疲乏和虛弱不是不正常的。每週您都應該恢復更多的力气。

在移植後大約第三個月，您的頭髮將會開始更快地生長。您可能會感覺身體好到可以開始恢復您往日的活動水平。

從那時起，您將很有可能感覺到逐漸好轉。但是，對大多數人來說，移植後最初 6 個月至 1 年仍是恢復的時間。

運動

大多數人發現需要時間來恢復他們的力氣。遵守定期的運動計劃可能會有幫助。當您開始運動時，首先開始簡單的運動。當您感覺準備好時，詢問您的醫生如何增加您的運動。不要進行接觸性運動或滑雪，直到您的血小板計數超過 100,000。埋置有靜脈導管的時候不要游泳。

愛好

有些愛好，比如木材加工、繪畫和模型製作，使用的產品可能有毒。始終要在有充足新鮮空氣的房間裡做事，窗戶要一直打開，使用非毒性的顏料和膠水。

回到學校或返回工作

您最早可能回到學校或返回工作是從移植起約兩到四個月後。有些人可能很快就感覺到準備好返回，還有些人在離開這麼久之後感到有所顧慮。慢慢開始可能會有幫助。例如，安排半天或一週 3 天可能是一個良好的開端。大多數患者告訴我們，考慮返回比真地去做幾乎更為困難。

做好返回您日常生活方式的過渡可能會有困難。有些患者談到了與他們的外觀變化有關的感覺。對很多人來說脫發非常令人難以忍受。其他人集中注意力或者維持其注意力時限有困難。許多人無法跟上他們從前的步伐。MSKCC 的工作人員就在這裡準備著與您探討有關返回學校或工作的事宜。您可以與社工、護士、心理醫生或您的醫生交談。我們可以與您一起找出使您輕鬆過渡的辦法。

性

在您治療之後，您可能會有恢復性活動方面的顧慮。以前的患者告訴過我們他們的常見顧慮和問題。您可能會有類似的顧慮。

女性

您可能會有：

- 更少的月經週期
- 沒有月經週期
- 減少的陰道分泌物

水基潤滑劑可以緩解陰道乾澀。例如 Replens®和 Astroglide®。它們不需要處方。

取決於您的治療，卵巢功能可能會改變。這可能會導致雌激素水平降低。可能會在移植後建議雌激素補充劑。如果您性活躍，您的伴侶必須使用避孕套至少 6 個月。

男性

您的性欲可能會減少。如果您有 ED（勃起功能障礙）或性慾降低，可能會對藥物有反應，例如您的口服藥物有西地那非[sildenafil（Viagra®）]或他達拉非[tadalafil（Cialis®）]。有許多其他的方法來治療 ED。您可能想被轉介給性醫學方面的專科醫生。如果您性活躍，您必須在移植後使用避孕套至少 6 個月。

針對您的有關性活動的問題和顧慮，您得到回答很重要。請與您的醫生和護士討論您的顧慮。

應避免肛交，它造成流血和感染的風險高。不建議沒有屏障保護的口交，它有病毒性疾病的風險。單純性皰疹感染是一個主要的顧慮。與您的移植護士或醫生討論您有關給予和接受口交的問題。他們將會評估您的臨床狀況和您的免疫系統的狀態。他們可就您應採取的防範措施給您建議。

許多針對移植的治療影響您的生殖能力。長期以往，它們應該不會影響您享受性愛的能力。在您發生性行為之前，您的血小板計數應超過 50,000。開始的時候，您可能對性的興趣降低。這可能會對你們的關係造成影響。但是，隨著您恢復您的力氣並增加您的活動，這一情況也會改變。

在您回家之前，就性活動的恢復詢問您的醫生。對您和您的伴侶來說，您的問題獲得回答非常重要。如果有新的問題，您可以在您的後續訪視期間討論。

飲酒和吸煙

在您移植後，有些器官將需要時間來恢復。任何酒精飲料都可能會傷害您的肝臟。如果您使用可影響肝臟的藥物，這種傷害可能會加重。不要飲酒，直到您的移植醫生告訴您飲酒是安全的。千萬不要吸食：

- 香煙
- 雪茄
- 大麻
- 其他煙草製品

這樣做可能會導致嚴重的肺部感染。它還增加繼發性癌症的風險。

後續照護

門診訪視和後續

後續訪視是為了進行檢查，這些將在您回家之前就安排好。這些訪視還給您和您的醫生一個討論您的進展的機會。您可利用這個時間提問。一般而言，移植後最初三個月，將至少每週見您一次。之後，只要您情況良好，您的預約就將隔開越來越長時間。有些患者發現帶上一份從最後一次訪視以來可能出現的問題清

單會有幫助。同時還帶上您的所有藥物和劑量清單或者您的所有藥瓶。將在每次訪視時檢查和更新您的藥物清單。始終在每次約見之前檢查您的藥物。列出一份需要續藥的藥物清單。您的醫生或護士將在您訪視期間給您開處方。

將會在您後續訪視期間抽血。血液測試是為了檢查您的血細胞計數、您的電解質以及肝臟和腎臟功能。將會不時地進行血液測試，以監控您的免疫系統的恢復情況。將每幾個月做骨髓穿刺，通常在您移植後第 1、3、6、12 和 24 個月時進行。如果需要，移植後可能會更頻繁地檢查您的骨髓，或者為期更長時間。骨髓測試告訴我們有關您的骨髓的健康和生長情況。

如果您因急性白血病接受了移植，您可能需要腰椎穿刺（脊椎穿刺）。這對脊液中有白血病的患者來說尤其真實。這對患此病風險高的患者來說也是實情。腰椎穿刺使您的醫生於移植後給您的脊液更多的化療藥物。如果您有奧馬耶貯器（Ommaya reservoir），還可以透過它給藥。

如果您需要靜脈治療，您的醫生或護士將告訴您：

- 為什麼您需要它們
- 您將需要它們多長時間
- 您將需要它們有多頻繁

如果您需要任何靜脈治療，將在成人或兒童日間醫院施用。預約將通常按您的後續訪視安排。

移植後不間斷的後續照護非常重要，以確保您達到可實現的最佳的長期健康。在您移植後的某些時間點，您可能會被轉介到我們的存活狀態執業護士（survivorship nurse practitioner）。這名執業護士的目的是為了協助您的一般恢復，並管理癌症治療和移植的效果。存活狀態執業護士是移植團隊的一部分，與您的主治醫生和護士密切合作，以確保您的恢復。執業護士還將與您的初級照護醫生直接交流，以便有關您的移植的資訊被納入您的整體健康照護中。

牙科後續

讓您當地的牙醫定期檢查您的牙齒。如果您需要大範圍的牙科治療，讓您當地的牙醫諮詢我們的其中一位牙醫。他或她應在治療您之前致電 (212) 639-7644。您的移植醫生將告訴您什麼時候可以恢復到您的牙醫那裡去做所有的牙科照護。

接受移植的不滿 11 歲患者可能會延遲齒根發育。您當地的牙醫或正畸醫生應在治療您之前與我們的牙醫交談。您的治療計劃可能不得不發生變化。

眼科檢查

如果您接受以下治療，您可能會出現白內障：

- 放療
- 高劑量類固醇

如果您出現症狀，去看眼科醫生。您可能只需要更換您的眼鏡或隱形眼鏡處方。務必告訴驗光師或眼科醫生您做過什麼治療。

■ 內分泌（荷爾蒙系統）

您的荷爾蒙系統可能不會返回正常。您將進行血液測試和檢查以測定您的荷爾蒙水平。您的甲狀腺功能可能會發生改變。如果這樣的話，將需要藥物以保持您的甲狀腺功能健康正常。（還見於有關「性」的章節）。

■ 免疫接種

所有移植患者一旦其免疫系統足夠成熟，就會接種一些疫苗。您將最終需要您小時候接種過的大多數疫苗。您將接受有關何時開始會安全的具體指示。

■ 度量系統

在醫院裡，根據攝氏或百分度來記錄溫度。攝氏到華氏的大致轉換表列出如下：

°C	–	°F
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

體重按公斤測量。如需按磅重計算您的體重，將公斤數乘以 2.2 磅。如果您想測定您的體重公斤數，將磅數除以 2.2。例如，110 lbs/2.2 = 50 kg。

您應該避免的常用藥物包括：

Advil®

Alka-Seltzer®

Anacin®

Arthritis Pain Formula®

Ascriptin®

Bufferin®

Congespirin Chewable®

Cope®

Duragesic®

Ecotrin®

Empirin Compound®

Excedrin 和 Excedrin P.M.®

布洛芬

Measurin®

Midol®

Nuprin®

Persistin®

Sine-Aid®

Trigesic®

Vanquish®

檢查您正在考慮使用的任何藥物的標籤，這包括那些不需要處方的藥物。如果您不確定使用該藥是否安全，首先詢問 BMT 服務的護士或醫生。您將被告知您的血小板計數何時會高至可使用這些種類的藥物。

不要使用任何草藥或家庭療法，除非您的醫生告訴您這樣做是安全的。您可以在 MSKCC 綜合醫學（Integrative Medicine）網站（www.mskcc.org/aboutherbs）上瞭解有關草藥的知識。在使用某種產品之前總是與您的醫生討論。

藥物

請參見您的出院說明。

結論

我們希望這份手冊幫助您在移植後準備好回家。您的後續照護對我們而言十分重要。儘管您將不再留在醫院裡，我們對您的進展感興趣。我們就在這裡幫助您。如果您有任何問題或者想討論任何問題，請不要猶豫給我們打電話。

重要電話號碼

BMT 主治醫生和門診護士

- 上午 9 點至下午 5 點：辦公室秘書將把您的電話或留言轉給醫生或護士。
- 夜間和週末以及節假日，應答系統將聯絡主管移植醫生或值班醫生。

傳呼接線員 (212) 639-7900

緊急照護中心 (212) 639-7203

成人住院部 (212) 639-6938

如果您有任何問題或顧慮，請與您的醫生、護士或者您的醫療團隊中的另一位成員交談。您可以在週一至週五、上午 9 點至下午 5 點間聯絡他們，電話是 _____。下午 5 點後、週末期間以及節假日，請致電 _____。如果沒有列出電話號碼，或者如果您不確定，請致電 (212) 639-2000。

©2014 Memorial Sloan Kettering Cancer Center - Printed on May 30, 2014, 3:01 pm [B-118]