自體幹細胞移植

目錄

歡迎 [2]

自體移植服務 [2]

一次自體幹細胞移植 [3]
骨髓 [3]
自體幹細胞移植 [3]
爲什麼您需要一次自體幹細胞移植 [3]

復發 [3]

在您開始治療之前 [3]
飲食 [3]
採集 [3]
生育能力 [4]
放射模擬 [4]
牙科檢查 [4]
測試 [4]

入院日 [5]

放射治療 [5]

化療 [6]

治療副作用 [6]
副作用簡介 [6]

當您在醫院時 [7]
體重與生命體徵 [7]
鍛煉 [7]
休息與放鬆 [7]
藥物治療 [8]
健康飲食 [8]
安全的食品 [8]

移植日 [8]

您移植後可能的併發症 [9]
感染 [9]
出血 [9]

疲勞與虛弱 **[9]**

感染的預防措施 **[9]**
個人衛生 **[9]**
口腔衛生 **[9]**
預防性隔離 **[10]**

出血的預防措施 **[10]**

輸血 **[10]**

獻血者基本指南 **[10]**

骨髓移植與免疫恢復 **[11]**

合作共事 **[11]**
感情 **[11]**
詢問問題 **[11]**
分享感受和想法 **[11]**

常見術語 **[12]**

重要的電話號碼 **[13]**

歡迎！

歡迎來到我們的自體幹細胞移植項目。您和您的家人將在今後的幾個星期中同我們一起度過大量時間。我們想讓此盡可能地舒適。這本小冊子將幫助您瞭解更多關於自體幹細胞移植、以及您爲什麼將需要特別護理。

在您的移植之前及期間，您將瞭解您和您的家人可以如何協助您的護理。您的醫生和護士將同您一起查閱這本小冊子，並回答您的任何問題。您的社工將同您和您的家人交談。

自體移植服務

該服務以團隊形式運作。您的醫生，即您在診所所見的那一位，將在您的整個治療中負責您的護理。然而，您的醫生可能不是您在醫院期間管理您每日照護的那一位。主治醫生在住院部輪轉。一位主治醫生將在兩個星期內負責您的護理，然後另一位主治醫生接手。任何重要的決定都將同您的醫生一起做出。

研究員醫生(fellows)、執業護士(nurse practitioners)、院派醫生(hospitalists)和住院醫師(house staff)也將合作參與您的護理。研究員醫生是一位在癌症方面進行特殊培訓的內科醫生。執業護士是一位在護理領域持有高級學位的護士。這位執業護士可以採錄患者病史、進行體檢並開具治療和藥物的處方。他或她還可以同醫生一起提供醫療護理。院派醫生是一位只在醫院裡訪視患者的醫生。他或她將在夜間接管此部門。住院醫生是正在完成他們的住院實習期的醫生。他們在研究員醫生和主治醫生的監督下工作。您在這裡的時候，將會認識您團隊中的所有成員。如果您有任何問題，您可以隨時聯絡您的醫生。一組初級護士將負責您的每日日常護理。

一次自體幹細胞移植

骨髓

骨髓可見於您身體裡長骨中心的空間內。血細胞在骨髓中製成：白細胞(WBC)對抗感染；紅細胞(RBC)攜帶氧氣；還有血小板(PLT)幫助凝塊以防止出血。幹細胞是尚未成為一種特定血細胞種類的血細胞。所有血細胞都始於幹細胞；因此，通過移植幹細胞，我們可以再生您的血細胞形成能力。幹細胞傾向於留在骨髓之中，在那裡幹細胞可以變成人體需要的任何血細胞類型，但有些在血管中進入環流。

自體幹細胞移植

自體(Autologous)意為“來自您自己”。在您被治療以後，幹細胞將形成您的新的骨髓。將在您接受被稱為“調理療法(conditioning regimen)”的高劑量化療治療之前採集(harvested)您血液中的幹細胞。我們稱之為幹細胞採集。您將接受 G-CSF 注射以幫助您的身體生成更多的幹細胞。

幹細胞採集在獻血者房間進行。這與供血非常相似。您將坐在椅子上或躺在床上，可以看書或帶音樂來聽。每次採集將需三至四個小時。通常需要數個採集程序(1-5)以獲得足夠的幹細胞來支持一次自體幹細胞移植。

爲什麼您需要一次自體幹細胞移植

您的癌症類型對高劑量的化療、放射、或兩者都有所反應。這些的副作用之一是您的骨髓將被消滅。當您的治療完成時，幹細胞將通過導管被歸還（“被移植”）給您。幹細胞將使您的骨髓再次生成血細胞。幹細胞輸注需要 15-30 分鐘。這和進行一次輸血非常相像。

幹細胞移植在多種形式的癌症治療後被用於拯救患者的骨髓。這些癌症經常是以不同的方式治療的。您的醫生和護士將告訴您有關您的治療。

復發

如果治療沒有摧毀所有癌細胞，您原來的疾病就可能發生復發。某些情況可能使一名患者處於較高的復發風險中。您的醫生將同您討論這些。

在您開始治療之前

飲食

並沒有特別的飲食來為您的移植做準備。您不需要服用更多維他命或增加體重。我們的營養師將幫助您保持營養均衡。但是，如果您體重不足或超重，嘗試在入院前通過您醫生的指導達到您的“正常”體重。

採集

幹細胞是通過一架機器採集的，將之從您的血液中分離出來。在程序之前，您的醫生或護士將檢查您手臂上的靜脈。如果靜脈不容易找到，就可能在注射局部麻醉後，向您的頸部或胸部的一根大靜脈中插入靜脈導管（一根小的柔性管）。該導管可能留在此處，長達多個月。其將被用於抽血或在採集後給您進行化療。您還將需要該導管用於流體、靜脈藥物

和輸血。Broviac®，Hickman®和 Quinton®導管是長期靜脈導管的品牌。該導管可能具有兩個或更多分支，被稱為管腔(lumens)。穿前襟有紐扣或拉鏈的襯衫，或低領上衣，這樣可以在您的整個護理中使導管輕易可及。如果您手臂上的靜脈容易找到，您可能不需要導管來進行採集。

血液通過手臂上的一根靜脈或導管的管腔進行抽取。通過機器循環。在血液通過另一手臂或導管上的另一管腔回到您體內之前，幹細胞從您的血液中分離出來。可能需要一到五次訪視來收集足夠的幹細胞。

大多數患者在採集後沒有副作用。他們可以返回到日常活動中。在您的幹細胞被採集後，將其冷凍並貯藏，直至您需要使用。在您的採集之前，您的護士將給您“外周血幹細胞採集”的實情卡。

生育能力

在幾乎所有情況下，患者在幹細胞移植後將變得不育。這意味著您將無法自然生育孩子。許多患者可在移植之前採取步驟保存他們的生育能力。

- 男性可以採集並冷凍精子（存入精子庫）
- 女性可能可以採集卵子。卵子可以在受精後生成胚胎然後進行冷凍。或者，卵子本身可被冷凍。

冷凍的精子、胚胎和卵子可以被貯存許多年。一旦您將來在醫學上解禁並準備好建立家庭，就可以將之解凍並使用。如果您想要更多資訊有關保存您生育能力的選擇，告訴您的醫生或護士。

不育並不會影響您在性方面保持活躍。然而，重要的是要使用節育措施。在您移植後出院前收到的小冊子裡，將談及性方面的事情。

放射模擬

如果放射是您治療的一部份，您將在入院前同放射團隊會面。您將進行一次規劃會議，被稱為模擬。在這次會議期間，您將進行一次 CT 掃描和幾次 X 光檢查。您的胸部將被測量。所有這些都被用於製作鉛遮板以在一些治療過程中保護您的肺，因為您的肺對放射很敏感。

牙科檢查

您必須進行一次完整的牙科檢查。任何齲齒、補牙鬆動或牙齦疾病都應該在您的移植之前處理好。您可以通過自己的牙科醫生來做這些，或者您可以訪視我們的牙科醫生。如果您訪視您自己的牙科醫生，請要求他或她提供一份您無牙科問題的說明。如果有問題，請要求牙科醫生同一名史隆一凱特琳癌症紀念醫院(MSKCC)的牙科醫生交談。

測試

在您的治療開始之前，您將進行一些測試，這些將告訴我們您的身體運作如何。這些測試中的一些可能在您入院之前已進行過。測試結果將被用於觀察您治療期間或之後可能發生的變化。

- 胸部 X 光檢查
- 血液測試
- 尿液測試

- 心電圖(EKG)，超聲心動圖(ECHO)或其他顯示出您心臟資訊的測試
- 肺功能測試(PFT's)——測量肺功能的呼吸測試
- 電腦軸向斷層(CT)掃描——一種 X 光提供軟組織以及骨骼的剖視圖和圖像。這還 提供對您胸部的測量，用於規劃您的放射治療。
- 正電子發射斷層(PET)掃描——一種用於將身體部位生理功能可視化的掃描
- 骨髓穿刺——提供一份您的骨髓樣本
- 骨骼調查——對您身體的主要骨骼進行 X 光檢查。這可能需幾個小時來進行。

您的醫生和護士將解釋您可能需要的任何其他測試。

入院日

前往約克大道(York Avenue)1275 號的入院中心(Admissions Center)。您將被帶至您位於移植部門的房間。您醫療團隊中的一名成員將對您進行檢查並採錄您的健康史。您將與作為您主要照護者的護士見面。其他護士將幫助設計並開展您的護理計劃。您可能還會見到社工、營養師、精神科醫生、護理助理、個案經理和部門秘書。您將在住院三到五個星期。如果有任何問題，務必一定要問。

如果您尚未有導管，您可以在入住部門之前去放置一個。然後您就可以從外科日間醫院轉至移植部門的病床。

如果您將進行放射，其通常是在化療之前施予的。當您完成化療後，您可能在移植前有一到兩天的時間休息。在這些治療之後，您的血細胞計數將會非常低。您將處在感染的高風險期，直到您的骨髓開始生成新的血細胞。為減少風險，所有進入您房間的工作人員和訪客都將遵循特殊規則。您的醫生和護士將詳細解釋這些。您移植的幹細胞生成足夠血細胞將歷時 10-12 天，然後您就可以離開醫院。

放射治療

放射可施給您的整個身體、您身體上有許多淋巴結的部位、或者一個有很多癌細胞的區域。整個身體的照射被稱為 TBI。代表全身放療(total body irradiation)。施給淋巴結的放射被稱為 TLI，代表全身淋巴組織照射(total lymphoid irradiation)。治療是分次的。這意味著每次治療期間僅有總劑量的一部份被給予。每次療程歷時 10-30 分鐘。您將每天接受兩次或三次療程，持續數日。

取決於您疾病的類型和階段，您可能需要就您身體的特定部位進行更多放射。額外的放射被稱為“促進(boost)”。這將取決於您的病情。您的移植醫生和放射腫瘤學家將告訴您更多資訊。

進行放射治療就像進行 X 光。並不疼痛。在放射治療期間不要佩戴首飾。金屬可能會改變那一區域的放射劑量。在治療期間和治療之後，您和您的衣物不具放射性，您的身體不會將放射傳遞給別人。如果您戴隱形眼鏡，您的醫生或護士會告訴您何時應摘除。換而戴您的眼鏡。

不要在治療區域使用任何乳膏、面部或身體乳液、油或剃鬚膏。使用溫和的肥皂和溫水洗澡。您可以使用您的放射護士將給您的乳膏。

您的家庭成員可以在您接受治療時和您一起去放射治療部門。他們必須等候在治療室外面，但他們可以同您談話，並可以在屏幕上的視頻裡看到您。在治療室裡有音樂可聽。如果您

願意，您可以帶上自己的音樂。護士將告訴您更多關於放射治療是如何被給予的、以及在治療期間您將做什麼。

化療

高劑量的化療將被用於摧毀癌細胞。您可能在您的移植之前接受數種化療藥物。您的醫生將告訴您更多關於您要接受的藥物。您的護士也將給您關於藥物及其副作用的資訊。

治療副作用

就像其他治療，放射治療和化療有副作用。您可能在不同程度上經歷一些或者全部可能出現的副作用。我們並不知道您將會有副作用中的哪些、將有多嚴重。可能有些日子您因為副作用而感到非常不舒服。我們可以給您藥物來嘗試幫助您感覺好一點，但您必須告訴我們您感覺如何。這樣做，您可以幫助我們為您護理。閱讀下面的副作用簡介表來查看您的治療可能給您帶來哪些副作用。

副作用簡介

副作用	放射治療	化療
皮膚反應 溫和的皮膚反應看上去就像曬斑。其最終將變為棕褐色。這一作用通常是暫時的。您也可能注意到您的皮膚乾燥。當您的治療完成時，塗抹不含酒精的乳液、乳膏或油以幫助緩解乾燥。如果您接受放射促進(radiation boost)，這些區域的皮膚變化可能更加明顯。	✓	
口乾 您可能出現暫時性唾液量減少，將導致口乾。這隨著時間推移將改善。	✓	✓
白內障 眼睛內晶狀體的變化。這可能導致視覺模糊。這是罕見的，但可能在治療數年後發生。這些變化常常是溫和的，不會嚴重損害視覺。如果形成緻密的白內障，通常可通過手術去除。	✓	
甲狀腺功能減退症 甲狀腺功能低下可能在治療數月後或者數年後開始出現。您的醫生可能開具口服甲狀腺激素的處方加以糾正。	✓	
骨髓抑制 您的血細胞計數將較低，直至您移植的幹細胞開始運作。將採取預防措施以保護您免受感染和出血。	✓	✓
腸胃道症狀 可能發生噁心、嘔吐和腹瀉，因為治療摧毀了覆蓋在嘴、胃和腸表面的正常細胞。您可能會有讓人疼痛的口腔潰瘍、輕度到嚴重的喉嚨疼痛或您的食管下部疼痛，或者以上皆有。這些可能持續一些天，但都是暫時的。	✓	✓
唾液腺症狀 治療結束後，在耳朵前方、下顎下方、以及口底兩側的唾液腺可能在幾天內有觸痛並腫脹。您可能出現暫時性的唾液減少。隨著時間這將改善。	✓	✓

副作用	放射治療	化療
脫髮（斑禿） 可能出現暫時性的身體毛髮的總體脫失。您的頭髮將在移植後兩到三個月左右開始重新長出。重新生長時，顏色或質感可能有所改變。	✓	✓
不育 高劑量的治療可能導致無法生育孩子。您可以在性方面保持活躍。同您的醫生或護士就您在治療整個過程中可以使用的節育措施進行談話。 男性 • 就存入精子庫(sperm banking)詢問您的醫生或護士。 • 精子生成可能變少或缺乏。 女性 • 就冷凍您的卵子（卵細胞）詢問您的醫生。 • 您的月經可能變得稀少或完全停止。您可能需要激素替代(hormone replacement)。	✓	✓
另一種癌症的風險 放射和一些化療藥物的一種副作用是第二種癌症出現的風險。這是罕見的。就此詢問您的醫生。	✓	✓

當您在醫院時

在您的移植前後，您將有日常活動。將對您採取預防措施以防病菌。12 歲以下兒童將不允許在本部門。如果您有孩子，詢問社工有關您可使用的視頻輔助的選擇。

體重與生命體徵

每天早晨都將對您稱重。將至少每四個小時一次對您的血壓、體溫、脈搏和呼吸進行連續不斷的檢查。

鍛煉

盡可能頻繁地在您的房間行走和坐在椅子上，將幫助保持您的肺和肌肉的健康。每個房間都有固定式的自行車踏板。其可幫助您保持活躍。

休息與放鬆

儘量休息並放鬆。整合醫學(Integrative Medicine)提供免費的瑜伽、冥想、按摩和音樂療法。這些可以幫助您應對。欲知更多資訊，撥打(646) 888-0800。您可以從家中帶來日曆、時鐘、遊戲、書籍、工藝品、撲克牌、音樂、手機及充電器、睡衣、帽子和圍巾等。

如果您帶來衣物，確保是寬鬆舒適的，上衣前襟可拉開以便夠到您的靜脈導管。鞋子或拖鞋必須有防滑鞋底。護士將幫助您選擇在移植期間對您最好的東西，並告訴您如何清理。

您的房間裡可能沒有鮮切花或活的植物。這些將構成細菌感染的風險。

藥物治療

在您的移植過程中，您將接受很多藥物。這些將通過口服、通過靜脈和在皮膚上給予。這些中的一部份是幫助防止治療併發症，一部份是用以應付治療所導致的問題。您的醫生和護士將給您有關每種藥物的資訊。他們將告訴您他們開具該藥物處方的原因、該藥物如何起作用以及其可能的副作用。護士將告訴您有關您治療期間使用的化療以及支持藥物。

健康飲食

在您的移植前後，良好的營養非常重要。在移植期間，您將可能沒什麼胃口並吃得很少。這是預料之中的。如果您感覺如此，儘量少份量地吃東西、喝東西，但如果感覺不適就不要強迫自己。營養師和護士將告訴您當您無法像往常一樣吃那麼多時，哪些食物是最好的。

您可能感覺不夠好，無法吃營養均衡的膳食。如果您在較長一段時間內無法吃喝，團隊將考慮您需要通過靜脈注射營養。這被稱為全胃腸外營養(TPN, total parenteral nutrition)。到您出院的時候，您將能喝足夠的液體並可能可以吃少量的食物。

安全的食品

您受感染的風險將更大。您在醫院期間，您將被安排給予低菌飲食。這被稱為低微生物飲食(low microbial diet)。護士和營養師將就其和您一起審查。在從家中帶來食物之前，與您的護士、營養師或醫生進行核查。

營養師將為您做一份飲食計劃。進食煮熟的食物容易消化。

參閱小冊子“低微生物飲食及安全食品處理(Low Microbial Diet and Safe Food Handling)”。

移植日

在您的放射治療、化療、或者兩者都經歷之後，您將有一天或更多天不進行治療。這些被稱為“休息日(rest days)”。您的醫生和護士將同您討論您的治療日程表，那樣您知道可以預期什麼。

在移植之日，您的冷凍幹細胞將從貯存庫中被取出並帶到您的房間。幹細胞被貯存在透明的塑料包中，看上去像是一包血液。包將被放在溫水中解凍。一旦幹細胞被解凍，執業護士或醫生將通過您的靜脈導管將其注入。

細胞將穿越通過您的血流，進入您的骨髓空間內。在這裡，它們植入並開始生成健康的血細胞。隨著骨髓生長，您的血細胞計數將慢慢地恢復到正常 。這被稱為骨髓植入(bone marrow engraftment)。

在輸液過程中，您可能有一些副作用。最常見的是噁心、嘔吐、您的喉嚨發癢和咳嗽。您將在您移植前大約 30 分鐘時接受藥物以幫助減少這些副作用。您可能注意到嘴裡有一股強烈的、類似於大蒜的味道。您的尿液、汗液和皮膚也可能有類似於大蒜的氣味。新鮮檸檬的香味有助於減少這種氣味。營養服務將提供檸檬。幹細胞中的防腐劑導致了這種大蒜氣味，在一兩天內將逐漸消失。

您移植後可能的併發症

在您等待血細胞計數恢復到正常的期間，可能出現感染、出血和疲勞。在您的血細胞計數較低時，您可能會有感染、出血和疲勞。

感染

細菌、真菌和病毒感染是嚴重的問題。移植剛完成時風險特別高。發燒是感染的一種跡象。如果您出現發燒，將進行血液和尿液培養，並將對您進行胸部 X 光檢查。將通過靜脈給予您抗生素以幫助您的身體對抗感染。

您也可能患上肺炎。其可能來自于一種病毒、細菌、放射或化療。您的醫生和護士將觀察您是否出現肺炎的任何跡象。您還將定期進行胸部 X 光檢查。

出血

當您的血小板計數低時，您有出血的風險。您將根據需要接受血小板輸注。

疲勞與虛弱

當您的紅血細胞(RBC)計數低時，您可能感覺很累。如果您需要幫助的話，您的護士或護士助理將協助您的日常活動。儘量每天行走以保持您的肌肉 張力和強度。您還可能根據需要接受紅血細胞輸注。這些和所有其他血液製品都將被輻照以防不利的副作用。

感染的預防措施

個人衛生

保持您自身的清潔非常重要。您將有一個程序每天用抗菌肥皂清潔您的皮膚。從您的上半身開始，然後中間部份，最後清洗下面的區域，包括您的腳。特別注意清洗您的腋下、腹股溝、生殖器和直腸之間的（會陰）區域。這些濕潤的區域孳生細菌。您可以一天一次用普通肥皂清洗您的頭皮。如果您需要幫助，護士和護士助理將協助您。

在排尿或排便之後，用抗菌肥皂清洗您的臀部和會陰區域。您還可以用濕巾紙。將區域用紙拍乾。在排尿或排便後以及進食之前，好好清洗您的手。

保持您長期靜脈導管附近的皮膚非常乾淨。對其覆蓋並進行保護的敷料在乾燥並覆蓋良好的情況下將每星期更換。爲了減少感染的機會，不要讓靜脈管接觸到地板。

口腔衛生

在整個住院期間，好好照顧您的口腔尤其重要。 良好的口腔護理可以幫助防止您口中的感染和其他併發症。護士將同您一起計劃您口腔護理的程序。以下列出了一些您必須遵循的準則。

- 在飯前飯後和睡前，將給您漱口水讓您漱口。取決於您的嘴感受如何，漱口次數可能會增加到每兩個小時一次。
- 只使用護士給您的漱口水。不要使用商場裡買的漱口水和牙膏。這些產品會刺激並使口腔和喉嚨的黏膜變乾。

- 只使用部門內提供給您的、或史隆—凱特琳癌症紀念醫院（MSKCC）牙科服務給您的牙刷。您還可以使用 Toothettes®一次性泡沫棒。
- 不要使用牙線。
- 避免舔您的嘴唇。這樣會增加乾燥和皸裂。
- 在口腔護理之後根據需要每兩或四個小時塗抹潤滑劑。這將幫助您保持嘴唇濕潤。
- 為避免您口腔中發生感染，醫生將開具口服抗真菌抗生素的處方。
- 如果您的口腔變得敏感，避免高溫、辛辣、酸性或粗糙的食物。您可能更喜歡冷藏後或室溫下較軟的或液體食物。
- 如果您的口腔感覺非常疼痛，您的醫生將就疼痛開具藥物處方。

預防性隔離

您將在您移植的關鍵時期期間在一個私人房間裡。任何進入您房間的人都必須用抗菌肥皂或含酒精的洗手凝膠好好清洗他們的手。您的醫生和護士將告訴您如何保護自己免受細菌和感染。他們將給您打印出來的指示說明，有關部門內使用的隔離程序。

出血的預防措施

血小板的運作防止並控制出血。當您的血小板較低時，您的出血傾向將增加。護士將常規性檢查您的糞便和尿液是否有血液。採取這些預防措施：

- 使用電動剃鬚刀來剃鬚。
- 使用安全措施來防止跌倒或意外。爲了在行走時保護您自己，穿帶有防滑鞋底的拖鞋。
- 不要用指甲鉗和剪刀。

輸血

每天將進行一次全血細胞計數(CBC)以檢查您的白血細胞計數、紅血細胞計數和血小板。當您的血細胞計數低於正常時，您可能需要輸注紅血細胞和血小板。您的家人可能被要求捐贈紅血細胞、血小板、或兩者均需。獻血者房間的醫生、護士和工作人員將告訴您更多關於輸血以及何時有必要進行。

獻血者基本指南

當患者的計數過低時，他們常常需要紅血細胞和血小板。我們請求家庭成員和朋友捐獻血液，如果他們可以這樣做的話，我們將非常感激。任何血液捐贈都可以幫助我們的患者。當您開始治療時，請一位家庭成員致電血液捐贈項目(Blood Donor program)以瞭解有關給予血液。電話號碼是(212) 639-8177。捐獻血小板歷時大約兩小時，捐獻紅血細胞大約 45 分鐘。捐獻者可以撥打(212) 639-7648 進行預約。

獻血者必須：

- 年齡在 17 – 75 歲之間。
- 體重超過 110 磅（ 50 公斤）。

- 在捐獻時沒有感冒或正在發生的過敏的跡象。
- 沒有或沒有過如肝炎、黃疸、癌症等的疾病。
- 如果他們在服用任何藥物，致電捐獻者房間。
- 在給予血液之前的三天內沒有服用阿司匹林，或任何含有阿司匹林或類似阿司匹林的藥物的化合物（布洛芬，Motrin®，Naprosyn®，Anaprox®，Advil®，Aleve®）。可以服用 Tylenol®或 Anacin 3®。
- 在捐獻前八小時內沒有喝酒。
- 在捐贈前吃清淡的飯菜，但避免高脂肪食物

骨髓植入與免疫恢復

當骨髓開始形成細胞引起成熟血細胞上升時，植入就發生了。大約移植十天後，當白細胞計數開始上升時，骨髓植入就顯而易見了。紅血細胞的恢復發生得更緩慢。血小板往往最後恢復。免疫系統可能需要六到十二個月才能完全恢復。

合作共事

隨著越來越多幹細胞移植的完成，根據研究和經驗對治療計劃進行改變。這些改變的目的是減少併發症並促進新骨髓的生長。無論治療計劃如何，您在移植時所需要的特殊照顧是不變的。

有些患者表示他們在房間裡覺得很無聊，因為“無事可做”，或者他們“厭倦了生病的感覺”並“迫不及待想回家”。還有人說他們感到“焦慮和抑鬱”。有這樣的感覺是自然的。有時交流會有所幫助。耐心和積極參與您的日常護理在您移植後的數個星期中是很重要的。與您的護士、社工、牧師或醫生就您的感受進行交流。患者對患者的志願者、患者圖書館、娛樂活動和整合醫學服務也可能有所幫助。精神病學科的一名成員可以同您和您的家人交談，或向移植團隊提議可以幫助的藥物。我們合作共事是很重要的。您、您的家人和所有工作人員都在同一個團隊中幫助向您提供護理。與您的護士分享您的顧慮。

感情

在治療過程期間，大多數人都會有困擾。對疾病、治療以及甚至未知感到恐懼是常見的、正常的。長期住院、移植後緩慢的恢復以及體能低都可能讓人沮喪。處理好您的感情可以幫助您應對治療並感覺更好。您可以嘗試與您的社工交談。還有其他服務來幫助您。多年以來，患者教會了我們一些使人們可以積極正面地應對癌症的方法，結果會感覺更好。下面是可能有所幫助的建議：

詢問問題

瞭解您的病情、移植和治療是一種減少對未知的恐懼的方法。移植可以是壓倒一切的，因為許多事情在發生。通過列出您的憂慮或問題，您可以在一個特定時間集中於兩個或三個關注事項。照顧您的團隊期望您有問題，並將回答您的問題。

分享感受和想法

與其他人分享您的感覺如何和您對您移植的想法是一種減少負擔的方法。一些患者覺得這樣做很困難，因為他們不想使他們的家人和朋友擔心。然而，不知道您感覺如何或如何幫

助可能會使他們更加擔心。分享感受和想法可以在壓力下讓人們團結在一起。您還可以詢問您的社工有關一個可能會有幫助的支持小組。

當您在醫院的時候，我們將儘力幫助您感覺舒適。有的時候最好的做法是一天只做一件事。我們知道您每天都將盼望著您可以回家的時刻的到來。工作人員將同您一起盼望、等待。在您回家之前，您的護士將給您一份“在您的自體移植之後回家”的副本。這本小冊子將幫助您準備好回到家庭環境中。其中將解決接受了移植的患者的一些常見問題。我們在乎您和您的家人，我們希望盡我們所能幫助您。有許多人可以幫助您和您的家人應對。請與我們分享您的問題和顧慮。

常見術語

這一部份是您可能會聽到的常用術語的詞彙表。

異基因骨髓移植(Allogeneic bone marrow transplant) - 一種移植，其間骨髓取自於一名基因不同的捐贈者並被給予患者

抗生素(Antibiotic) - 一種摧毀細菌病菌並用於治療或防止感染的藥物

止吐劑(Antiemetic) - 一種防止或減輕噁心和嘔吐的藥物

自體幹細胞移植(Autologous stem cell transplant) - 一種使用患者自己幹細胞進行的移植

細菌(Bacteria) - 可能導致感染的小病菌

血液培養(Blood culture) - 一項血液測試用於檢查血液中的某一特定感染

骨髓(Bone marrow) - 骨骼中心的海綿狀物質，血細胞在其中生成

骨髓穿刺(Bone marrow aspiration) - 從髖骨中心或（在罕見情況下）胸骨中取出骨髓

心肌病(Cardiomyopathy) - 對心臟肌肉的損傷，影響到從心臟中泵出的通過身體的血液量

立方厘米(cc，cubic centimeter) - 一個測量單位，也被稱為毫升，mL（一盎司中有 30cc 或 30mL）

化療(Chemotherapy) - 單獨使用或結合使用的抗癌藥物，用以治療癌症

全血細胞計數(Complete blood count，CBC) - 一項血液測試用來測量血細胞類型和數量

冷凍保存(Cryopreservation) - 冷凍過程，例如：幹細胞

水腫(Edema) - 當液體從血管移動至軟組織時發生的腫脹（通常在小腿）

植入(Engraftment) - 移植的幹細胞的生長，當血細胞計數開始恢復到正常時被體現出來

食道炎(Esophagitis) - 食道發炎（食管）

食道(Esophagus) - 連接口腔和胃的消化道的一部份

分次放射(Fractionated radiation) - 放射治療的總劑量被分為數天

真菌（例如：念珠菌）[Fungus (e.g., Candida)] - 可導致感染的病菌

採集(Harvesting) - 為移植所需而收集骨髓或幹細胞

血紅蛋白(Hemoglobin) - 紅血細胞中攜帶氧氣的部份

免疫抑制(Immunosuppression) - 免疫系統抵抗感染的能力下降。（可能由化療或其他藥物、放射、感染或癌症本身引起的。）

間質性肺炎(Interstitial pneumonia) - 一種肺部感染，通常是由一種病毒、放射或化療引起的

輻照血液製品(Irradiated blood products) - 曾暴露於放射源的血液製品，為防止白血細胞分裂

黃疸(Jaundice) - 一種“淡黃色的”皮膚 顏色，通常體現出肝臟損傷

白血病(Leukemia) - 一種骨髓生成異常白血細胞的疾病

淋巴系統(Lymphatic system) - 循環系統的一部份，由過濾掉病菌和病變細胞的淋巴結和血管構成

淋巴瘤(Lymphoma) - 一種免疫系統的癌症，涉及淋巴組織

黏膜炎(Mucositis) - 口腔和喉嚨中讓人疼痛的潰瘍；可是化療和放射治療的副作用

嗜中性白血球減少症(Neutropenia) - 中性粒細胞計數低（白血細胞抵抗感染），使得患者容易受感染

中性粒細胞過少性飲食(Neutropenic diet) - 向由於中性粒細胞計數低而更易受感染的患者提供的一種飲食，消除了細菌含量高的食物

NPO - 禁食

血小板(Platelet) - 一種類型的血細胞，幫助血液凝結和止血

術前用藥(Premedication) - 在治療之前給予的藥物，用以減少或防止副作用

放射治療(Radiation therapy) - 使用高能量的 X 光來治療疾病

紅血細胞(Red blood cell) - 一種在身體內攜帶氧氣的血細胞類型

復發(Relapse) - 移植前的疾病在治療期間或之後返回

鹽水(Saline) - 一種鹽和水的溶劑

實體瘤(Solid tumor) - 細胞的異常生長，在身體的一個區域形成腫塊

全身放療(TBI，total body irradiation) - 給予全身的放射治療

全身淋巴組織照射(TLI，total lymphoid irradiation) - 給予身體上大部份淋巴系統所在的部份的放射治療

Toothette® - 一根棒上一塊小而軟的海綿，用以代替牙刷

全胃腸外營養(TPN，total parenteral nutrition) - 一種高度濃縮的營養補充劑，通過靜脈注射給予

移植團隊(Transplant team) - 主治醫師、研究員醫生、實習醫師、住院實習醫生、執業護士、護士、護士助理、社工、精神科醫生、營養師、藥劑師、物理治療師或職業治療師、個案經理和顧問醫生

病毒(Virus) - 可導致感染的小病菌，如孢疹病毒、B 型（乙型）和 C 型（丙型）肝炎，和水痘

白血細胞(White blood cell) - 一種幫助對抗感染的血細胞

重要的電話號碼

醫生 _____ 電話 _____

護士 _____ 電話 _____

Memorial Sloan-Kettering Cancer Center

©2011 Memorial Sloan-Kettering Cancer Center
1275 York Avenue, New York, New York 10065

B-159