



العودة إلى المنزل بعد إجراء زراعة الخلايا الجذعية الذاتية

تُساعدك هذه المعلومات على الاستعداد للعودة إلى المنزل بعد إجراء زراعة الخلايا الجذعية الذاتية.

من المهم بمكان قبل عودتك للمنزل أن تكون أنت وفريق رعايتك مستعدين لهذا الانتقال. سوف تحتاج لمتابعة التدابير الوقائية للحفاظ على صحتك وللوقاية من الإصابة بأي عدوى.

أثناء قراءتك لهذه المعلومات، اكتب الأسئلة التي تُريد الاستفسار عنها، فهذا سيددرك بتلك الأسئلة التي تريد طرحها على فريق الزراعة الخاص بك في زيارتك القادمة.

تعتبر الأطر الزمنية الواردة في هذا المرجع بمثابة إرشادات عامة وقد تتباين وتختلف، وقد يعطيك فريق الزراعة إطارًا زمنيًا أكثر دقة.

قبل العودة إلى المنزل

من المهم بمكان لك أن تشارك في التخطيط لرعايتك في المنزل، وفي هذا الشأن، سوف يعمل فريق الزراعة معك قبل توجيهك إلى المنزل لوضع الخطط لتنفيذ المتابعة الصحية.

مصوغات® MedicAlert

قبل أن تُغادر المستشفى، سوف تحتاج إلى طلب سوار أو قلادة MedicAlert®، سوف يعطيك فريق الزراعة نموذج طلب وسوف يساعدك أفراد الطاقم على إكمالها. يجب أن يكون السوار أو القلادة الخاصة بك محفورًا عليه هذه العبارات "زراعة خلايا جذعية ذاتية" و "عناصر دم خلوية مشبعة." حيث إن هذه العبارة تُخبر المُسعفين أو الطاقم الموجود في أي مستشفى بما يتعين عليهم فعله إذا وقع لك حادث ولم تستطع إخبارهم بنفسك.

ناقش مع فريق الزراعة الخاص بك ما إذا كانت عناصر الدم الآمنة من الفَيروسُ المُضَخَّم للخلايا ضرورية لك بعد الزراعة. وإذا كان الأمر كذلك تحتاج لعبارة "فقط عناصر دم آمنة من الفَيروسُ المُضَخَّم للخلايا" محفورة على سوار أو قلادة MedicAlert® الخاصة بك.

لمزيد من المعلومات عن MedicAlert® تفضل بزيارة: www.medicalert.org.

العودة إلى المنزل

قد يغمرك شعور بالسعادة وتشعر بالاستعداد للعودة إلى المنزل، إلا أنه عادةً ما يرتادك شعور بالقلق والخوف عندما يقترب

موعد خروجك من المستشفى، وفي المنزل، سوف تحتاج أنت وأسرته إلى إدارة رعايتك، كما أنك تحتاج إلى وقت كي تنعم بالشعور بالثقة والاطمئنان لإمكانية قيامك بهذه المهمة، ويمكنك مقابلة أحد الاختصاصيين الاجتماعيين خلال مواعيد متابعتك الصحية، حيث يمكنه مساعدتك للحصول على الخدمات التي تحتاجها وتقديم الدعم المعنوي لك.

فعندما تتوجه إلى المنزل، سوف تحتاج للتكيف للعيش مع أسرتك مرة أخرى، ربما تجد أن التدابير التي يجب عليك اتخاذها قبل أشهر قد تُشكّل بعض الضغط على حياتك، فقد أخبرنا المرضى أن مفتاح إدارة هذا الضغط الجديد هو البقاء في حالة هدوء وثقة قدر المستطاع، فاستعادة الشعور بالتوازن والارتياح أمر يتأتى بمرور الوقت.

لن تشعر بنفس الشعور الذي كنت تشعر به قبل مرضك، فقد تشعر بالإرهاق والضعف، وربما لن تكون شهيتك مثلما كانت عليه قبل ذلك، قد تشعر ببعض التغييرات في حواس التذوق والشم، وربما يستغرق الأمر منك وقتاً ما لتسترد قوتك وعافيتك ولتستطيع المشاركة في الأنشطة التي كنت تستمتع بها قبل إجراء عملية الزراعة في جسمك.

الوقاية من العدوى

عادةً ما يستغرق الأمر من 3 أشهر إلى 12 شهراً كي يتعافى جهاز المناعة لديك بعد إجراء عملية الزراعة، فنحن نخبر المرضى أن العام الأول بعد إجراء الزراعة يشبه العام الأول في حياتك كمولود جديد، وخلال هذه الفترة، أنت معرض لخطر الإصابة بالعدوى.

ولهذا سيقوم الفريق المسؤول عن عملية الزراعة بفحص تعداد كرات الدم لمعرفة مدى تحسّن جهازك المناعي وقدرته على العمل، حيث يُمكنهم إجراء تغييرات أو إضافات على الإرشادات الواردة أدناه، بحسب تعداد كرات الدم لديك.

وفيما يلي بضعة إرشادات عامة للوقاية من الإصابة بالعدوى:

- غسل يديك مراراً باستخدام صابون مضاد للبكتيريا وماء أو أي مُطهّر يد كحولي.
- الابتعاد عن الآخرين من المرضى أو الذين كانوا مرضى في الآونة الأخيرة.
- ارتداء قناع وقفاز عندما تكون وسط الناس أو إذا كان من المحتمل أن تكون بالقرب من الغرباء، إذا طلب منك فريق الزراعة ذلك.

قد تكون الأشياء التالية إحدى أعراض العدوى. اتصل بطبيبك إذا كان لديك:

- درجة حرارة 100.4° فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو أعلى. لست مضطراً لقياس درجة حرارتك يومياً، إلا أنه ينبغي فحصها بصورة دورية إذا لم تشعر بتحسن.
- توهّج البشرة (الاحمرار أو الشعور بالسخونة) أو التعرّق أو الارتعاش أو الارتجاف.
- السعال أو العطس أو رشح الأنف أو قصر النفس أو اضطرابات الصدر.
- أي احمرار أو انتفاخ و/أو آلام في الحلق أو العينين أو الأذنين أو البشرة أو المفاصل أو البطن.
- ضبابية الرؤية أو أي تغييرات أخرى في قدرتك على الرؤية بوضوح.
- تكرار التبول أو الشعور بالحرقنة أثناء التبول أو كلاهما.

• إذا كان لا يزال لديك قسرة وريدية مركزية: صعوبة في تنظيفها أو أي قشرة أثناء تنظيفها أو بعد تنظيفها مباشرةً.

• تهيج شرجي في المستقيم مثل الحرقلة والألم الشرجي.

• طفق جلدي.

• النفاطات الصغيرة التي تشبه قرحة البرد، حول فمك أو أي جزء آخر من جسمك.

قد تُصاب بالفيروس بسهولة حتى يستعيد جهاز المناعة لديك قوته ويعود إلى نشاطه الطبيعي، وهناك مثال شائع لهذه الفيروسات وهو ذلك الفيروس الذي يسبب الجديري والهريس النطاقي، فإذا تعرّضت لأي من هذه الأمراض، اتصل بطبيب الزراعة أو الممرض فوراً، حيث سيتوجّب عليك الحضور بحيث يُمكنهم رؤيتك وتحديد ما إذا كنت بحاجة إلى العلاج.

ويُمكن أيضاً أن تنشط الفيروسات التي كنت مُصاباً بها في الماضي. على سبيل المثال، الفيروس الذي يُسبب الجديري والهريس النطاقي يُمكن أن ينشط مُجدداً إذا كنت قد أصبت بالجديري عندما كنت صغيراً. وعادةً ما يبدأ هذا الألم في البشرة مع وجود بثرات أو نفاطات مملوءة بمادة سائلة. إذا بدأت النفاطات في الانتشار في جسمك، فيمكن أن تكون صغيرة جداً ويمكن أن تكون كبيرة بحجم ممحاة القلم الرصاص، ربما تكون هذه النفاطات مؤلمة أو محرقة أو تسبب حكة، إذا كان لديك أي من هذه الأعراض، فاتصل بطبيبك أو ممرضك على الفور حتى يتم علاجك.

حينما يتعافى جهاز المناعة لديك، فسوف تتلقّى لقاحات الطفولة، وعادةً ما يبدأ هذا بعد عامٍ واحدٍ من إجراء الزراعة، ومع ذلك سوف يُحدد لك فريق الزراعة التوقيت المناسب لك.

تمّة بعض الأشياء المحددة التي يمكنك فعلها للحد من فرصة إصابتك بالعدوى، وسوف نُقدّم لك فيما بعض الإرشادات لاتباعها. وقد يعطيك فريق الزراعة المزيد من التعليمات أو التغييرات على الإرشادات التالية. احرص دائماً على اتباع تعليمات فريق الزراعة.

النظافة الشخصية

بينما تستعيد عافيتك بعد إجراء الزراعة لك، فإن الحفاظ على نظافتك مهمٌ جداً ويساعد على الوقاية من العدوى. اتبع الإرشادات التالية.

- الاستحمام اليومي. استخدم صابوناً ملطفاً مثل Dove® أو Caress®. لا تستخدم Ivory® أو صابوناً مزيلاً للعرق لأنه قد يُسبب جفافاً لبشرتك. تأكد من غسل منطقة الإبط والأربية (الحقو "منطقة التقاء أعلى الجسم بأعلى الرجلين)، استخدم قماش غسيل أو منشفة خاصة للاستخدام الشخصي فقط.
- تجنّب استخدام الماء الساخن، إذا كانت بشرتك جافة. استخدم زيت أطفال أو مُرطب للبشرة مثل Eucerin® أو Cerave®. ضع هذه الزيوت أو المُرطبات الجلدية بعد الاستحمام عندما يزال جسمك رطباً ومبللاً. جفف بشرتك من خلال تلميسها بلطف وعناية بمنشفتك. لا تستخدم مستحضرات الغسول التي تحتوي على مواد كحولية، فسوف تزيد من جفاف بشرتك.

- احرص على تقليل الوقت الذي تقضيه تحت أشعة الشمس المباشرة. سوف تكون بشرتك أكثر حساسية وربما تحترق بسهولة بعد إجراء الزراعة. وربما تزيد العلاجات التي تأخذها من هذه الحساسية. عندما تتواجد في الشمس، عليك حماية بشرتك بواقي الأشعة الشمسية المزود بعامل الحماية من الشمس بحد أدنى 30. أعد دهان

واقى الشمس من وقت لآخر. إذا تعرضت لأشعة الشمس المباشرة لمدة 20 دقيقة أو أكثر، فعليك تغطية بشرتك برداء قطني وقبعة وقائية، حيث إن التعرض الطويل لأشعة الشمس قد يُنشِط أيضًا قُرَحَات الزكام (فيروس الحلاّ البسيط).

- يمكن ارتداء العدسات اللاصقة، إلا أنه يتعين عليك التأكد من نظافتها جيدًا قبل ارتدائها، واحرص على عدم إعادة استخدام محلول التنظيف. تأكد من التخلّص من محاليل التنظيف عند انتهاء صلاحيتها.
- يُمكنك التزيّن، ولكن اشترِ جميع المنتجات الجديدة بعد عملية الزراعة. لا تقومي بعمل مانكير (تشذيب الأظافر) أو بديكير (العناية بالأقدام) في مركز تجميل الأظافر أثناء تعافي جهازك المناعي، يمكنك عملها في البيت بأدواتك الخاصة.
- إذا كنت لا تزال تستخدم القسطرة الوريدية المركزية، فلا تدعها تنغمر في الماء أثناء الاستحمام. اقرأ الكتيب الذي يحمل العنوان **الإعتناء بالقسطرة الوريدية المركزية (CVC)** لمزيد من المعلومات.
- لا تصنع ثقبًا في جسمك ولا ترسم وشمًا بعد إجراء عملية الزراعة، حيث يزيد هذا من تعرّضك للإصابة بالتهاب الكبد وغيرها من أنواع العدوى الأخرى.

يبدأ الشعر عادةً في النمو مرة أخرى بعد حوالي ثلاثة أشهر من إجراء الزراعة، ومن المحتمل أن ينمو شعرك بشكل مختلف عما كان عليه قبل ذلك. وعلى الرغم من ندرته، إلا أن فقدان الشعر (الصلع) قد يحدث بعد عملية الزراعة بأشهر أو سنوات.

سوف تنمو أظافر جديدة محل الأظافر القديمة. وسوف يتم هذا تدريجيًا بعد عملية الزراعة بثلاثة أو أربعة أشهر.

العناية بالفم

يمكنك تنظيف أسنانك بفرشاة أسنان فائقة النعومة إذا:

- كان تعداد العدلات المطلقة (ANC) لديك أكبر من 500 (أحيانًا يطلق عليها 0,5).
- كان تعداد صفائح الدم لديك 20.000 (أحيانًا يُطلق عليه 20) أو أكثر.

استفسر من طبيبك أو طبيب الأسنان عن الوقت الذي يمكنك فيه استخدام خيط الأسنان أو غسل أسنانك بفرشاة عادية.

إذا كان لديك طقم أسنان، فيجب أن تحافظ على نظافته للوقاية من العدوى. انقعه يوميًا في أي منظم أطقم أسنان. استعن بالإرشادات المدونة على المنتج، ثم اشطفه جيدًا بالماء الجاري. ربما يحتاج طقم الأسنان الخاص بك إلى إعادة تعديل بعد عملية الزراعة.

إذا كانت لديك أدوية شطف للفم، فانزع طاقم الأسنان قبل شطف الدواء أو هفّه. فهذا يساعد الدواء على تحقيق الفعالية المطلوبة وسيمنع إصابة فمك بالعدوى مجددًا. أخبر طبيبك أو ممرضك إذا كنت تشعر بألم أو انزعاج في فمك.

يُعتبر جفاف الفم من الأعراض الأخرى التي قد تعاني منها لمدة 3 أو 4 أشهر وربما أطول من ذلك بعد إجراء الزراعة. تجنب استخدام أنواع غسول الفم التجارية أو تلك التي تحتوي على كحول أو بروكسيد الهيدروجين. فهذا قد يعمل على تجفيف فمك وتهيجه، بدلًا من ذلك، استخدم ماء مالح معتدل للشطف. ويمكنك عمله من خلال مزج:

- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ونصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- 8 أونصات من الماء

قد يصف طبيب الأسنان أنواع غسول أخرى. قد يفيد أيضاً مصّ الحلوى منزوعة السكر أو الأقراص الماصة.

قد لا تكون الغدد اللعابية لديك فعالة في بكتيريا الغسيل من فمك بعد إجراء الزراعة. فهذا يزيد من فرص إصابتك بتجويفات، استخدم معجون أسنان يحتوي على مادة الفلورايد. ويمكنك أيضاً استخدام غسول فموي من الفلورايد بمجرد تعافي فمك تماماً وعدم كونه جافاً جداً، قلب هذا الغسول الفموي في فمك لمدة دقيقة واحدة على الأقل، ثم الفظه؛ ولا تشطف.

بيئة منزلك

يجب أن يظل منزلك نظيفاً من التراب والغبار قدر المستطاع، إلا أنه ينبغي ألا تتبالغ في ذلك، فلا تقم بطلاء جدران منزلك ولا تضع سجادات جديدة، في الحقيقة، يحظر أن تكون متواجداً حول منطقة ترميمات أو إنشاءات حتى يسمح لك فريق الزراعة بذلك. ويشتمل هذا على تلك العمليات الجارية وتلك التي تم تنفيذها والانتهاؤها منها خلال الثلاثة أشهر الماضية.

ابتعد عن المناطق العفنة حيث تنمو الأشياء العفنة مثل الطابق السفلي الرطب. كما يمكنك استخدام نظام تنقية هواء في منزلك، ولكنه ليس ضرورياً.

لا تستخدم جهاز ترطيب الجو، فالبكتيريا والعفن ينموان فيه بسهولة. قد يفيد وجود وعاء من الماء في الشتاء بالقرب من مصدر الحرارة. فإذا فعلت هذا، فيجب تغيير الماء بصورة يومية.

بوجه عام، حاول ألا تؤدي أي عمل من أنشطة المنزل اليومية مثل نفض الغبار أو الكنس على مدى الثلاثة أشهر الأولى بعد الزراعة. يمكنك طهو الطعام أو غسل الأطباق أو كي الملابس بحسب مستوى الطاقة لديك. يجب أن يظل حمامك نظيفاً جداً (خاصةً البانيو والتواليت). احرص على استخدام المطهرات بصورة منتظمة.

اغسل أوعية الطعام وبياضات الأسرة الخاصة بك بعناية. لا داع لغسلها وحدها بعيداً عن بقية ملابس الأسرة. اغسل جميع الشوكات والملاعق والسكاكين بالماء الساخن وسائل تنظيف أطباق أو استخدم غسالة الأطباق. اغسل المنشفات مرتين أسبوعياً و اغسل بياضات الأسرة مرة أسبوعياً. استخدم المنشفات وأقمشة الغسيل الخاصة بك فقط، وليس تلك المنشفات الخاصة بأفراد أسرته.

يمكن الاحتفاظ بالنباتات المنزلية في منزلك. إلا أنه يجب عليك القيام بما يلي خلال الأشهر القليلة الأولى بعد الزراعة:

- عدم لمس تربة النباتات المنزلية إلا إذا كنت مرتدياً قفازاً وقناعاً.
- عدم لمس الماء الموجود في مزهرية الزهور. ينبغي أن يقوم شخص آخر بتغيير الماء الموجود في المزهرية بشكل يومي.

الحيوانات الأليفة

يمكن أن تكون الحيوانات حاملةً للأمراض، فقد تُشكّل هذه الحيوانات خطرًا كبيرًا عند تعافي جهازك المناعي،

يمكنك الاحتفاظ بحيوانك الأليف في منزلك ولمسه، ولكن من الأفضل ألا يكون هناك اتصال بدني قريب بينك وبينه، ولا تلمس ألعاب 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 أثناء تعافيك وتماتلك للشفاء، إذا كان لديك حوض سمك وكان عليك تنظيفه بنفسك، فيجب عليك حماية نفسك بارتداء قفازات. إذا كان لديك قطة أو كلب في المنزل، فاتبع الإرشادات الإضافية الواردة أدناه حتى يُعطيك الطبيب تعليمات أخرى.

- تأكد أن حيوانك الأليف قد تلقى جميع التحصينات وغيرها من التطعيمات المنشطة.
 - اطلب من الطبيب البيطري فحص براز الحيوان الأليف بصورة سنوية لفحص الطفيليات.
 - إذا كانت لديك قطة، افحصها مرة سنويًا لمعرفة ما إذا كانت مصابة ببيضاض 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 في فصل القراد (مايو إلى نوفمبر).
 - لا تنظف صناديق مخلفات القطط أو تنظف فضلات الكلاب. اطلب من شخص آخر القيام بعمل هذه الأشياء بدلًا منك.
 - أبق حيوانك الأليف داخل المنزل أو في نطاق العفار الخاص بك. فهذا يمنع فرصة انتقال الأمراض من الحيوانات الأخرى إلى تلك الحيوانات الأليفة.
 - لا تسمح للحيوانات الأليفة بأن ترقد في سريرك. إذا كنت تنوي اقتناء حيوان أليف بعد إجراء عملية الزراعة، فمن الأفضل لك اختيار كلب أو قطة بصحة جيدة يزيد عمرها عن عام. واخصه بنزع مبايضه أو اجعله محايدًا.
- أما خارج منزلك، فعليك تجنب الاتصال المباشر بالحيوانات في المزرعة أو الجزء المخصص لحيوانات الأطفال في حديقة الحيوانات.

الأسرة والزوّار

يمكنك الاتصال والاقتراب بدنيًا بأفراد عائلتك المباشرة. ولكن لا تقترب أو تتصل بأي شخص مصاب بالبرد أو يبدو عليه أعراض المرض. ارتد قناعًا إذا كان يجب أن تكون في نفس الغرفة مع شخص مصاب بالبرد أو مريض. ويتعين على أفراد أسرتك وأصدقائك المقربين الحصول على حقنة مصل الأنفلونزا سنويًا.

يُسمح للآخرين بزيارتك، ولكن احرص على أن يكونوا في مجموعات صغيرة. لا تزر شخصًا مصابًا بأي مما يلي:

- البرد.
- الجديري.
- تعرّض للإصابة بالجديري في الآونة الأخيرة.
- تعرّض للإصابة بفيروس الحلاّ البسيط (الفيروس الذي يُسبب قرحة الزكام وقرحة الأعضاء التناسلية).

- تعرّض للإصابة بالهريسّ النطاقيّ في الآونة الأخير.
- تعرّض لأي نوع آخر من الفيروسات أو العدوى في الآونة الأخيرة.
- تلقى مصلاً في الآونة الأخيرة بفيروس حي مثل الحماق (فيروس الجديري المائي). هناك حالات قليلة جدًا من هذه، ولكن إذا كان هناك شخص ما في بيتك يحتاج مصلاً، فأخبر طبيبه بأن مناعتك ضعيفة وتعيش معه في نفس المنزل.

اتصل بطبيبك على الفور إذا أصبت أو أُصيب أحد أفراد عائلتك بالجديري المائي أو الهريسّ النطاقيّ أو الحصبة أو الحصبة الألمانية (روبيلا).

خارج منزلك

احرص على المشي بانتظام خارج منزلك، ولكن تجنب المناطق الغبرة ومواقع الإنشاء. فالمشي وسيلة ممتازة لاسترداد قوتك وطاقتك، فأتثناء الأشهر القليلة الأولى بعد إجراء الزراعة، عليك تجنب بعض الأماكن الآتية عندما تكون مزدحمة:

- محال البقالة (السوبر ماركت)
- مراكز التسوق
- دور السينما
- المدارس
- المطاعم
- وسائل النقل العام
- دور العبادة (الكنائس والمعابد والمساجد)

يمكنك الذهاب إلى هذه الأماكن أثناء ساعات الركود عند عدم وجود زحام.

تجنب ركوب وسائل النقل العام لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر بعد عملية الزراعة، باستثناء حافلة هوب لودج (Hope Lodge) للتوصيل من العيادة وإليها. احرص على ارتداء قناع وقفاز أثناء ركوب حافلة هوب لودج.

يمكنك السباحة في المحيط بعد استعادة قوتك وتشعر بأنك أكثر نشاطاً. احرص على الاهتمام بالتنبيهات الواردة من إدارة الصحة. يمكنك السباحة أيضاً في حوض سباحة خاص وغير مزدحم. تأكد من أن ماء حوض السباحة مزود بمادة الكلور. لا تسبح في البحيرات والأنهار والأحواض المزدحمة حتى يستعيد جهاز المناعة لديك عافيته وقوته، لا تُمارس السباحة إذا كانت لديك قسرة وريدية مركزية.

وسوف يخبرك طبيبك بالموعد المناسب الذي يمكن فيه رفع جميع هذه القيود أو بعضها.

النزيف

الصفائح عبارة عن خلايا دم تساعد على تكوين تخثرات وتتحكم في نزيف الدم. عندما ينخفض عدد الصفائح لديك، فإنك

مُعَرَّض لخطر النزيف. قد تُغادر المستشفى ولديك تعداد قليل من الصفائح. حيث يستغرق الأمر أسابيع أو شهور لكي يستطيع جسمك إنتاج العدد الطبيعي من الصفائح. وقد تحتاج إلى نقل صفائح دم.

تشتمل علامات نقص تعداد الصفائح 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. وهناك أعراض أخرى لقلّة تعداد الصفائح وتشمل النزيف من اللثة أو الأنف.

إذا عدت إلى المنزل ولديك أي من هذه الأعراض وزادت في عددها أو تكرارها، فاتصل بطبيبك. إذا لم يكن لديك أي من هذه الأعراض وبدأت في الظهور فجأة، فاتصل بطبيبك. فقد يعني هذا أن هناك تغير في تعداد الصفائح لديك.

إذا أصبت إصابة تسببت في إحداث نزيف، فلا تنزعج. ابق هادئًا واتبع الإرشادات التالية بحسب نوع الإصابة:

- 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 الجرح. على سبيل المثال ارفع ذراعك أو علق قدمك. ضع بعض الثلج على الجرح وأخبر طبيبك.
- إذا أصبت بنزيف في الأنف، اجلس مستقيمًا وانحني قليلاً إلى الأمام، لا تمل رأسك إلى الوراء. اضغط على جسر الأنف من خلال وضعه بين إصبعي الإبهام والسبابة لمدة لا تقل عن 10 دقائق بدون تركها. إذا لم يتوقف النزيف، استمر في الضغط على أنفك. ضع كيس ثلج على جسر أنفك حتى يتوقف النزيف. إذا استمر النزيف لمدة أطول من 30 دقيقة، فأخبر طبيبك.

إذا كان تعداد صفائح الدم لديك أقل من 50,000 (50)، فاتبع الإرشادات التالية:

- استخدم شفرة كهربية عند الحلاقة.
- استخدم فرشاة أسنان نيلونية ناعمة أو مروء شفوي مثل WaterPic® لمنع نزيف اللثة. لا تستخدم خيط الأسنان.
- لا تتناول الأسبرين أو المنتجات التي تحتوي على الأسبرين والأدوية المضادة للالتهابات ولا تحتوي على استرويد (NSAIDs) مثل (Advil®) ibuprofen أو (Aleve®) naproxen. لمزيد من المعلومات انظر الفصل المعنون "الأدوية الشائع تجنبها".
- يُمكنك التَمَخُّط من أنفك، ولكن لا تَمَخَّط بقوة.
- إذا كنت مصابًا بالإمساك، فاتصل بطبيبك، فقد تحتاج إلى المزيد من الألياف في نظامك الغذائي وربما تحتاج إلى مُلَيِّن.
- تجنب الأنشطة أو الرياضات التي قد تتسبب إصابة. إذا كان لديك أي شكوك أو مخاوف، ناقشها مع طبيبك.

استئناف أنشطتك وأعمالك

الأنشطة اليومية

يتباين وقت التعافي بعد عملية الزراعة. فعادة ما يستغرق الأمر 3 أشهر تقريباً، ولكن من الطبيعي أيضاً أن يستغرق وقتاً أقل أو أكثر من ذلك. الفترة التي تتبع عملية الزراعة هي فترة استعادة الخلايا ونموها. كما ستتمو مجدداً جميع الخلايا الموجودة في فمك ومعدتك وأمعانك وشعرك وعضلاتك. وهذا يتطلب سرعات حرارية وطاقية. قد تشعر بتعب أكثر مما تتوقع. تذكر دائماً أن هذا التعب والضعف من الأمور الطبيعية الملازمة لعملية الزراعة. وينبغي أن تشعر بمزيد من القوة كل أسبوع.

يبدأ الشعر في النمو بسرعة أكثر بعد مرور الشهر الثالث من عملية الزراعة. قد تشعر بتحسن يمكنك من استئناف مستوى نشاطك العادي. ومن هنا فصاعداً، سوف تشعر بتحسن أكبر. بالنسبة للكثيرين، تعتبر الفترة الممتدة من الشهرين إلى الثلاثة أشهر حتى عام بعد عملية الزراعة بمثابة فترة استشفاء وتعافي.

ممارسة الرياضة

قد يستغرق الأمر بعض الوقت لاستعادة قوتك، ويفضل اتباع خطة تمرين منتظمة،

فعندما تبدأ بالتمرين، ابدأ بالتمارين السهلة أو لاً مثل المشي. ويستطيع اختصاصي العلاج الطبيعي مساعدتك على 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 الصفائح لديك أكثر من 100,000 (100). لا تمارس السباحة إذا كانت لديك قسطرة وريدية مركزية.

الهوايات

ثمّة بعض الهوايات التي تستخدم منتجات يمكن أن تكون سامة مثل الأعمال الخشبية 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. يمكنك مناقشة طبيبك، إذا كان لديك أي استفسارات أو مخاوف من معاودة ممارسة أي من هواياتك.

العودة إلى المدرسة أو العمل

لن تتمكن من العودة إلى المدرسة أو العمل قبل مضي فترة تتراوح بين شهرين اثنين إلى أربعة أشهر من وقت عملية الزراعة، قد تشعر بأنك جاهز للعودة في الحال، أو ربما تشعر بالقلق للعودة بعد فترة طويلة. ومن الأفضل البدء ببطء. على سبيل المثال، فقد يكون من المفيد البدء ببرنامج عمل نصف يوم أو ثلاثة أيام أسبوعياً. يخبرنا معظم المرضى أن التفكير في العودة عادةً ما يكون أصعب من العودة ذاتها.

فمن الممكن أن تكون العودة إلى نمط حياتك العادي مسألة صعبة، ربما يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تتكيف مع التغييرات التي تطرأ على مظهرك وشكلك. فعلى سبيل المثال، يعتبر فقدان الشعر (الصلع) أمراً صعباً للغاية لدى الكثيرين. أو، ربما تُعاني من مشاكل في التركيز أو الاستمرار في الانتباه. وقد لا تستطيع العودة إلى نفس مستواك السابق. يتواجد فريق الزراعة 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.

السفر

خلال الثلاثة أشهر الأولى بعد إجراء الزراعة، تجنب السفر خارج نطاق حدود مدينة نيويورك الكبرى.

تحدث إلى فريق الزراعة، إذا كنت تنوي السفر بالطائرة. يجب أن يكون لديك عدد عالي وكافي من الصفائح لكي يكون سفرك بالطائرة آمناً.

أخبر فريق الزراعة، إذا كنت تخطط للسفر خارج البلاد خلال أول عامين بعد إجراء الزراعة. فربما يوصيك الفريق بزيارة خبير في طب السفر وذلك لتقليل مخاطر العدوى أثناء تواجدك خارج البلاد.

الصحة الجنسية

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

حماية نفسك من العدوى أو النزيف أثناء ممارسة الجنس

اتبع هذه التدابير الوقائية التالية حتى يخبرك طبيبك بعودة تعداد كرات الدم والجهاز المناعي إلى المستوى الطبيعي.

- تجنب الجنس الذي يشمل الاختراق أو الاتصال بالأغشية المخاطية عندما يكون تعداد الصفائح الدموية لديك أقل من 50,000 (50).
- وهذا يشمل الجنس المهبلي والقموي والشرجي أو إدخال الأصابع أو الهزازات أو غيرها من الأدوات الجنسية داخل المهبل أو في الشرج.
- استخدم الواقي الذكري عند ممارسة الجنس المهبلي أو القموي أو الشرجي. إذا كنت حساساً لمادة اللاتكس، فتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية.
- تذكر، امتنع عن ممارسة الجنس المهبلي أو القموي أو الشرجي أو الجنس الذي يشتمل على اختراق حتى يُصبح تعداد الصفائح الدموية لديك أكثر من 50,000 (50).
- استخدم وسيلة واقية (واقي ذكري أو واقي الفم) عند احتمال دخول إفرازات مهبل شريكك أو مني شريكك إلى فمك.
- تجنّب أي نشاط جنسي قد يُعرّض فمك للبراز.
- تجنّب الجنس الذي يشمل الاتصال بأغشية مخاطية إذا كان هناك احتمال عدوى تناسلية أو وجدوها بالفعل لديك أو لدى شريكك.
- استخدمى إحدى وسائل منع الحمل حتى لا تحبلي. إذا كنتِ ترغبين في أن تحبلي في المستقبل، فتحدثي مع طبيبك.

الاحتضان والعناق واللمسات اللطيفة وتقبيل البشرة هي طرق أخرى يمكنك من خلالها أن تكون حميماً مع شريكك في أثناء هذه الفترة. لمزيد من المعلومات عن النشاط الجنسي أثناء العلاج وبعده، يُرجى قراءة مراجع مركز ميموريال سلون كيترينج MSK التالية:

- [النشاط الجنسي أثناء علاج السرطان: معلومات للنساء](#)

• النشاط الجنسي أثناء علاج السرطان: معلومات للرجال

• الصحة الجنسية والعلاقة الجنسية

كما أن جمعية السرطان الأمريكية لديها مراجع عن ممارسة الجنس عقب علاج السرطان. وهذه المراجع متاحة مجاناً من الجمعية الأمريكية المحلية للسرطان أو على موقع ACS على الروابط التالية:

• ممارسة الجنس للرجل المصاب بالسرطان

• ممارسة الجنس للمرأة المصابة بالسرطان

معلومات للنساء

ربما تتعرضين لأي مما يلي بعد إجراء الزرعة:

• قلة الدورات الشهرية

• انقطاع الدورات الشهرية

• الشعور بجفاف وعدم راحة في المهبل والفرج (المنطقة التي تقع خارج مهبك)

قد تُساعد المرطبات الفرجية المهبلية على تخفيف الشعور بجفاف وعدم راحة في المهبل والفرج. فهذه المنتجات لا تحتوي على هرمونات ومتوفرة بلا وصفة طبية في معظم الصيدليات أو على الإنترنت. أمثلة ذلك **Replens®** و **Hyalo GYN®**.

المشحات المهبلية عادة تكون في صورة سائلة أو جيل، وتستخدم لتعزيز إفرازاتك لتقليل الجفاف والألم أثناء ممارسة الجنس. استخدم هذه المشحات لجعل الجنس أكثر راحة ومتعة. أمثلة **Astroglide®** و **K-Y® Jelly** و **Pjur® Woman** و **Bodyglide** وهو عبارة عن مشحم يحتوي على السيليكون. لمزيد من المعلومات، اقرأ المصدر [الصحة الفرجية المهبلية](#).

قد تتغير وظائف المبايض بحسب نوع العلاج الذي تم استعماله. وقد ينتج عن هذا عن انخفاض نسب الإستروجين، ربما يوصيك طبيبك بأخذ مكملات إستروجينية بعد عملية الزرعة.

إذا احتجت إلى المساعدة أو الدعم بخصوص هذه الأمور، يستطيع طبيبك إحالتك إلى اختصاصي الطب الجنسي النسائي وبرنامج صحة المرأة. كما يُمكنك أيضاً التواصل مع البرنامج مباشرةً من خلال الاتصال بالرقم 646-888-5076.

معلومات للرجال

قد تُعاني من تراجع الرغبة الجنسية بعد عملية الزرعة. وقد يكون لهذا تأثير على علاقتك الجنسية، إلا أنه باستعادة قوتك وزيادة نشاطك، فسوف تزيد رغبتك الجنسية أيضاً.

وقد تشعر أيضاً بخلل في عملية الانتصاب بعد عملية الزرعة. يمكن علاج خلل الانتصاب بأدوية مثل سترات السيلدينافيل (**Viagra®**) أو تادالافيل (**Cialis®**). هناك طرق عديدة لعلاج خلل الانتصاب.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة أو دعم بخصوص هذه المسائل، فبإمكان طبيبك إحالتك إلى اختصاصي في الطب الجنسي الذكوري وبرنامج الطب التناسلي. كما يُمكنك أيضاً التواصل مع البرنامج مباشرةً من خلال الاتصال بالرقم 646-888-6024.

شرب الكحوليات والتدخين

تحتاج أعضاءك إلى فترة زمنية للتعافي بعد إجراء عملية الزراعة. يمكن للكحول إلحاق الضرر بالكبد وبنخاع العظم المتعافي. وقد يزيد هذا الضرر إذا كنت تأخذ أدوية تؤثر على الكبد، لا تتناول المشروبات الكحولية حتى يُخبرك طبيبك بأ، ذلك آمن لك.

لا تدخن أبدًا:

المرجوانا (الحشيش)	السجائر
منتجات التبغ الأخرى	السيجار

فتدخين هذه الأشياء قد يُسبب عدوى رئوية خطيرة. كما أن التدخين أو استعمال المنتجات التبغية الأخرى مثل التبغ الممضوغ قد يزيد أيضًا من خطر الإصابة بسرطان ثان.

إذا أردت الإقلاع عن التدخين اتصل على برنامج علاج التبغ بمركز ميموريال سلون كيترنج على الرقم -610-212 0507 أو تفضّل بزيارة: <https://www.mskcc.org/experience/patient-support/health-well-being/tobacco-treatment>

المتابعة

سوف يتم ترتيب زيارات المتابعة وجدولتها قبل خروجك من المستشفى. وسوف يحدد طبيبك عدد مرات الزيارة التي يجب أن تذهب فيها للمتابعة. فإذا كانت حالتك الصحية تسير على ما يُرام، فسوف يتم جدولة مواعيد المتابعة على فترات متباعدة.

قد يُساعدك إنشاء حساب MyMSK على الحفاظ على تتبع مواعيد المتابعة. فحساب MyMSK هو بوابة المرضى لدى مركز ميموريال سلون كيترنج. إنها صفحة ويب خاصة ومخصصة وتحتوي على معلومات بشأن مواعيدك ونتائجك المخبرية واختبارات الأشعة والمكان المثالي للتواصل مع فريق الرعاية المتابع لحالتك. للحصول على مساعدة في إعداد حساب MyMSK، شاهد الفيديو [كيفية التسجيل على بوابة المرضى: MyMSK](#).

ما هي الأغراض التي ينبغي أن تجلبها معك

عندما تأتي لزيارات المتابعة، عليك إحضار قائمة بجميع أدويةك التي تأخذها، بما في ذلك اللصقات الطبية والكريمات وجرعات كل دواء. واكتب قائمة بالأدوية التي نفذت وتريد شراءها. أخبر طبيبك قبل الموعد، إذا كانت أي من أدويةك على وشك النفاذ قبل زيارة المتابعة، وسوف يتم إعطاؤك وصفات طبية أثناء زيارتك ليتم صرفها من MSK أو الصيدلية المحلية.

ربما تجد أيضًا أنه من المفيد لهم إحضار قائمة بالأسئلة التي ظهرت منذ الزيارة السابقة.

الأمور التي تتوقعها

سوف يتم إجراء اختبارات دم لفحص تعداد كرات الدم لديك ومستويات الإلكتروليت ووظائف الكبد والكلية. سوف

يخبرك طبيبك بما إذا كنت تحتاج إلى شطف نخاع عظمي والوقت المناسب لذلك.

قد تحتاج إلى أخذ علاجات وريدية مثل المضادات الحيوية ونقل الدم. وفي هذه الحالة سوف يخبرك طبيبك أو ممرضك عن الكيفية وعن المدة التي سوف تحتاج فيها لهذه العلاجات. سوف يتم جدولة المواعيد وتنسيقها مع زيارات المتابعة.

اللقاحات والتحصينات

بعد إجراء الزراعة، سوف تفقد الحماية من التحصينات التي تلقيتها أثناء طفولتك، وهذا يعني أنك ستكون بحاجة لأخذ تحصينات الطفولة مرة أخرى بمجرد تعافي جهازك المناعي. ويحدث هذا عادةً بعد مرور حوالي عام واحد من عملية الزراعة.

حينما يصبح آمناً لك تلقي التحصينات، فسوف يتم تنسيق ذلك من قبل فريق الزراعة أو سوف يتم إحالتك إلى ممرض ممارس في عيادة التحصين التابعة لنا. يمكن أخذ التحصينات في MSK أو يمكن لممرضك الممارس إعطاء طبيب الرعاية قائمة بالتحصينات الموصى بها. قد يكون من الصعب أحياناً على أطباء الرعاية الأساسية الحصول على التحصينات، لذا فقد تحتاج لأخذ التحصينات في MSK.

العناية بالأسنان

بعد تعافيك من عملية الزراعة، احرص على زيارة طبيب الأسنان بصورة دورية لإجراء الفحوصات الروتينية. فإذا كنت بحاجة إلى إجراء عمل أسناني مكثف، اطلب من طبيب الأسنان الخاص بك الاتصال بأحد أطباء أسنان لدى MSK على الرقم 212-639-7644 قبل البدء في علاجك. سوف يخبرك طبيبك المعالج بالتوقيت الآمن الذي يمكنك فيه استئناف جميع إجراءات العناية بالأسنان مع طبيب الأسنان الخاص بك.

أخبر طبيبك أو طبيب الأسنان إذا:

- كنت قد أخذت عقارات باميدروميت (Aredia®) أو حامض زوميتا (Zometa®).
- كان عندك ضيق بالفك
- كان عندك ألم في الأسنان
- كان عندك تغير في لون خط اللثة

فحص العينين

يمكن أن تبدأ في المعاناة من اعتماد عدس العين (كاتاراك) إذا كنت خضعت للعلاج الإشعاعي أو تلاقيت جرعة كبيرة من الستيرويد. إذا ظهرت عليك أي من الأعراض التالية، فلا بد من زيارة طبيب عيون:

- الرؤية المعتمة أو غير الواضحة أو الضبابية أو الغائمة
- تغييرات في طريقة رؤيتك للألوان
- مشاكل في القيادة أثناء الليل مثل الوهج القادم من المصابيح الأمامية
- مشاكل مع الوهج أثناء النهار
- الرؤية المزدوجة

ربما تحتاج فقط إلى تغيير مقاسات نظارتك أو العدسات اللاصقة. تأكد من إخبار طبيب العيون الذي يعالجك بالعلاج الذي تلقته. انتظر 3 أشهر على الأقل بعد عملية الزراعة قبل حصولك على مقاسات جديدة لنظارتك، حيث يمكن أن تتغير الرؤية لديك خلال عملية التعافي.

أدوية عامة يجب تجنبها

لا تتناول الأسبرين أو أي علاجات تحتوي على الأسبرين وكل مضادات الالتهابات الخالية من الاسترويد (NSAIDs) حتى يخبرك طبيبك أنه من الممكن ذلك. للحصول على قائمة بهذه الأدوية، اقرأ المرجع المعنون [الأدوية الشائعة المحتوية على الأسبرين والعقاقير التي لا تحتوي على استرويد والمضادة للالتهابات \(NSAIDs\)](#).

اطلع على المادة المطبوعة الملصقة على أي من الأدوية التي تؤخذ بلا وصفة طبية والتي تفكر في أخذها وذلك للتأكد من خلوها من المكونات التي تريد تجنبها. إذا لم تكن متأكدًا من سلامة أخذ دواء معين، استشر فريق الزراعة قبل أخذه.

لا تأخذ أي مكملات عشبية أو علاجات منزلية بدون استشارة فريق الزراعة الخاص بك أولاً.

المراجع

مراجع مركز ميموريال سلون كيترنج

تثقيف المرضى ومقدمي الرعاية

يُمكن الحصول على المراجع التالية على الموقع الإلكتروني الخاص بتثقيف المرضى ومقدمي الرعاية، www.mskcc.org/pe. ابحث عن العنوان، أو اسأل الطبيب أو الممرض لطباعة المصدر/المراجع لك.

- الاعتناء بالقسطرة الوريدية المركزية (CVC)
- النشاط الجنسي أثناء علاج السرطان: معلومات للنساء
- النشاط الجنسي أثناء علاج السرطان: معلومات للرجال
- الصحة الجنسية والعلاقة الجنسية
- الصحة الفرجية المهبالية
- كيفية التسجيل على بوابة المرضى: MyMSK
- الأدوية الشائعة التي تحتوي على الأسبرين والعقاقير المضادة للالتهاب غير الستيرويدية الأخرى (NSAIDs)

الطب الجنسي النسائي وبرنامج صحة المرأة

للاطلاع على معلومات عن الأمور المتعلقة بالوظائف الجنسية النسائية.

www.mskcc.org/cancer-care/treatments/symptom-management/sexual-health-fertility/health/female-medicine

646-888-5076

البرنامج الطبي الجنسي والتناسلي للرجال

للاطلاع على معلومات عن الأمور المتعلقة بالوظائف الجنسية للرجال.

www.mskcc.org/cancer-care/treatments/symptom-management/sexual-health-fertility/health/male-medicine

646-888-6024

برنامج الرعاية من التبغ بمركز ميموريال سلون كيترنج

للاطلاع على معلومات عن الإقلاع عن التدخين والمنتجات التبغية.

www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment

212-610-0507

خدمات العناية بالأسنان بمركز ميموريال سلون كيترينج
للتحدّث إلى أحد أطباء الأسنان بمركز ميموريال سلون كيترينج قبل البدء في أعمال مكثفة لرعاية الأسنان.

212-639-7644

مراجع خارجية

مصوغات MedicAlert

للاطلاع على معلومات عن مصوغات MedicAlert بما في ذلك الأسورة والقلادات. www.medicalert.org

ممارسة الجنس للرجل المصاب بالسرطان

للاطلاع على معلومات للرجال عن السرطان والجنس وممارسته.

[-www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-men-with-cancer.html](http://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-men-with-cancer.html)

ممارسة الجنس للمرأة المصابة بالسرطان

للاطلاع على معلومات للنساء عن السرطان والجنس وممارسته.

[-www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-women-with-cancer.html](http://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-women-with-cancer.html)

إذا كانت لديك أي أسئلة أو أمور تثير قلقك، يمكنك التحدث مع أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك. يمكنك التحدث إليهم خلال أيام الأسبوع من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9:00 صباحاً حتى الساعة 5:00 مساءً على الرقم: _____ . بعد الساعة 5:00 مساءً وفي العطلة الأسبوعية والإجازات الرسمية، يمكنك الاتصال على الرقم: _____ . في حال عدم وجود رقم أو عدم تأكّدك، اتصل بالرقم 212-639-2000.

Memorial Sloan Kettering Cancer Center - 2017©