Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Βγαίνοντας από το νοσοκομείο μετά τη μεταμόσχευση αλλογενών βλαστοκυττάρων σας

Αυτές οι πληροφορίες θα σας βοηθήσουν να ετοιμαστείτε να επιστρέψετε σπίτι σας μετά τη μεταμόσχευση αλλογενών βλαστικών κυττάρων.

Καθώς διαβάζετε, γράψτε ή επισημάνετε τα μέρη στα οποία έχετε απορίες. Έτσι θα θυμάστε την/τις απορία(ίες) σας για να τις διαλευκάνετε την επόμενη φορά που θα δείτε την ομάδα μεταμοσχεύσεων.

Πριν επιστρέψετε σπίτι σας μετά τη μεταμόσχευση

Πριν βγείτε από το νοσοκομείο, είναι σημαντικό να προετοιμαστείτε και εσείς και ο φροντιστής σας για αυτή τη μετάβαση. Θα χρειαστεί να συνεχίσετε τις προφυλάξεις για να μείνετε υγιής και να αποτραπεί πιθανή λοίμωξη. Είναι σημαντικό να λάβετε μέρος στον προγραμματισμό της φροντίδας σας στο σπίτι. Η ομάδα μεταμόσχευσής σας θα συνεργαστεί μαζί σας για να προγραμματίσετε την παρακολούθησή σας πριν βγείτε.

Αυτή η φάση της ανάρρωσής σας εκτείνεται για μεγάλη περίοδο—από την έξοδο μέχρι 1 χρόνο (ή περισσότερο) μετά από τη μεταμόσχευσή σας. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι ακόμα κι αν τα αποτελέσματα στις εξετάσεις αίματος επιστρέψουν στο φυσιολογικό εύρος, το ανοσοποιητικό σας είναι ακόμα πολύ αδύναμο. Θα χρειαστεί να συνεχίσετε να παίρνετε φάρμακα και να παίρνετε προφυλάξεις για να παραμείνετε υγιής και να αποφύγετε κάποια λοίμωξη.

Μπορεί να έχετε κάποιες παρενέργειες μετά τη μεταμόσχευση που μπορεί να επηρεάσει τα όργανά σας. Η ομάδα περίθαλψης θα σας πει τι να περιμένετε.

Τα χρονικά πλαίσια που δίδονται εδώ είναι γενικές οδηγίες. Η ομάδα μεταμόσχευσής σας μπορεί να σας δώσει ένα πιιο ακριβές χρονικό πλαίσιο.

Κοσμήματα ιατρικής ειδοποίησης

Πριν βγείτε από το νοσοκομείο, θα χρειαστεί να παραγγείλετε ένα βραχιόλι ή κολιέ ιατρικής ειδοποίησης. Η ομάδα μεταμοσχεύσεών σας θα σας βοηθήσει. Ορισμένες εταιρείες κοσμημάτων ιατρικής ειδοποίησης είναι η MedicAlert® (www.medicalert.org) και η ROAD iD (www.roadid.com).

Στο βραχιόλι ή το κολιέ σας θα πρέπει να είναι χαραγμένες οι δηλώσεις «**Μεταμόσχευση αλλογενών βλαστοκυττάρων** και **Μόνο ακτινοσκοποιημένα αιματολογικά στοιχεία και ασφαλή έναντι του κυτταρομεγαλοϊού**». Έτσι άτομα παραϊατρικών επαγγελμάτων ή το προσωπικό του νοσοκομείου θα γνωρίζουν τι να κάνουν αν πάθετε κάποιο ατύχημα και δεν μπορείτε να τους πείτε οι ίδιοι.

Επιστροφή στο σπίτι σας μετά τη μεταμόσχευση

Μπορεί να νιώθετε άριστα και να αισθάνεστε έτοιμοι να επιστρέψετε σπίτι μετά τη μεταμόσχευση. Μπορεί επίσης να έχετε κάποιες ανησυχίες. Είναι συνηθισμένο να ανησυχείτε για τη διαχείριση της φροντίδας σας στο σπίτι. Για να νιώσετε σίγουροι και άνετοι να διαχειρίζεστε τη δική σας φροντίδα θα χρειαστεί χρόνος. Κατά τις επισκέψεις παρακολούθησης, ο κοινωνικός επιμελητής σας μπορεί να σας βοηθήσει να λάβετε τις υπηρεσίες που χρειάζεστε και να σας στηρίξει συναισθηματικά.

Όταν επιστρέψετε στο σπίτι σας, θα χρειαστεί χρόνος μέχρι να συνηθίσετε να μένετε ξανά στο σπίτι σας. Μπορεί να δείτε ότι αυτά που πρέπει να κάνετε για να μην αρρωστήσετε σας προκαλούν κάποιο στρες. Θα πάρει χρόνο μέχρι να νιώσετε ένα αίσθημα ισορροπίας και άνεσης και πάλι. Προσπαθήστε να μείνετε όσο πιο ήρεμοι και σίγουροι μπορείτε.

Η ανάρρωσή σας μετά τη μεταμόσχευση θα γίνει σταδιακά. Πιθανόν για κάποιο καιρό να νιώθετε όπως ήσαστε πριν από την ασθένειά σας. Μπορεί να νιώθετε κουρασμένος/η και εξασθενημένος/η, να έχεε μικρότερη όρεξη και να παρατηρήσετε αλλαγές στη γεύση και τη μυρωδιά των τροφίμων. Θα χρειαστεί επίσης χρόνος για να αναλάβετε και πάλι τις δυνάμεις σας και να επιστρέψετε στα πράγματα που απολαμβάνετε πριν από την ασθένεια και τη μεταμόσχευση.

Πώς να αποτρέψετε πιθανή λοίμωξη μετά τη μεταμόσχευση

Συνήθως χρειάζονται 12 με 18 μήνες μέχρι να αναρρώσει το ανοσοποιητικό σας σύστημα από τη μεταμόσχευση. Τον πρώτο χρόνο μετά τη μεταμόσχευση είναι σαν τον πρώτο σας χρόνο ως νεογέννητο. Κατά τον χρόνο αυτό, κινδυνεύετε από μόλυνση. Η ομάδα μεταμόσχευσής σας θα ελέγχει τις αιματολογικές εξετάσεις σας για να δει πόσο καλά λειτουργεί το ανοσοποιητικό σας σύστημα.Ανάλογα με τα αποτελέσματα των αιματολογικών εξετάσεών σας, μπορεί να κάνουν αλλαγές ή προσθήκες στις παρακάτω οδηγίες.

Ακολουθούν ορισμένες γενικές οδηγίες για να μην πάθετε κάποια μόλυνση:

- Πλύνετε τα χέρια σας συχνά με αντιβακτηριδιακό σαπούνι και νερό ή καθαρίζετέ τα με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα.
- Μείνετε μακριά από άτομα που είναι άρρωστα ή αρρώστησαν πρόσφατα.
- Φοράτε μάσκα όσο είστε σε δημόσιο χώρο ή εάν είστε κοντά σε αγνώστους (εάν σας το ζητήσει η ομάδα μεταμοσχεύσεών σας).
- Μην κάνετε piercing ή τατουάζ μετά τη μεταμόσχευσή σας. Αυτά αυξάνουν τον κίνδυνο που διατρέχετε για ηπατίτιτδα ή άλλες λοιμώξεις. Συζητήστε τυχόν προβληματισμούς που μπορεί να έχετε με τον ιατρό που ήταν υπεύθυνος για τη μεταμόσχευσή σας.

Τα παρακάτω μπορεί να αποτελούν ένδειξη μόλυνσης. Καλέστε τον γιατρό σας αμέσως, εάν έχετε:

- Πυρετό 38,0 °C (100,4 °F) ή υψηλότερο.
    - Μην παίρνετε ακεταμινοφαίνη (Tylenol®) εκτός κι αν σας το πει ο πάροχός σας υγειονομικής περίθαλψης.
    - Δεν χρειάζεται να θερμομετρήστε καθημερινά. Αλλά, ελέγχετε τη θερμοκρασία σας τακτικά, εάν δεν νιώθετε καλά.
- Έχετε εξάψεις (κόκκινο, αίσθηση θερμότητας) στο δέρμα, ιδρώνετε ή έχετε ρίγη.
- Βήχετε, φτερνίζεστε, τρέχει η μύτη σας, λαχανιάζετε ή νιώθετε δυσφορία στο στήθος.
- Ερυθρότητα, πρήξιμο ή πόνο στο λαιμό, τα μάτια, τα αυτιά, το δέρμα, τις αρθρώσεις ή την κοιλιακή χώρα (κοιλιά).
- Θολή όραση ή άλλες αλλαγές στην ικανότητά σας να δείτε καθαρά.
- Ναυτία (νιώθετε ότι πρόκειται να κάνετε εμετό), εμετός, ή διάρροια (χαλαρές ή υδαρείς κινήσεις εντέρου).
- Συχνή διούρηση (κατούρημα) πέραν του συνηθισμένου, αίσθημα καύσου κατά την ούρηση ή και τα δύο.
- Ερεθισμός του ορθού, καθώς και καύσος και πόνος.
- Δερματικό εξάνθημα οπουδήποτε στο σώμα σας. Τα εξανθήματα συχνά μοιάζουν με ερυθρότητα, σπυράκια ή φουσκάλες.
- Μικρές κυψελίδες, παρόμοιες με ερπητικές φουσκάλες, γύρω από το στόμα σας ή σε οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματός σας
- Δυσκολία στην έκπλυση του καθετήρα με υποδόριο τμήμα-σήραγγα (tunnel).

Μπορείτε να κολλήσετε πιο εύκολα ιούς μέχρι το ανοσοποιητικό σας σύστημα να επιστρέψει στη φυσιολογική του λειτουργία. Ένας από αυτούς είναι ο ιός που προκαλεί ανεμοβλογιά και έρπητα ζωστήρα. Εάν έχετε εκτεθεί σε ανεμοβλογιά ή έρπητα ζωστήρα, καλέστε την ομάδα μεταμόσχευσης αμέσως. Θα πρέπει να έρθετε στο νοσοκομείο, ώστε να μπορούν να δουν αν χρειάζεστε θεραπεία.

Είναι επίσης πιθανό να επιστρέψουν ιοί που είχατε στο παρελθόν. Για παράδειγμα, ένας από αυτούς είναι ο ιός που προκαλεί ανεμοβλογιά και έρπητα ζωστήρα, εάν περάσατε ανεμοβλογιά ως παιδί. Αυτό ξεκινά συχνά ως πόνος στο δέρμα με σπυριά ή φουσκάλες με υγρό. Εάν εμφανίσετε φουσκάλες, μπορεί να είναι μικροσκοπικές ή μεγάλες σαν γόμα μολυβιού. Μπορεί να προκαλούν πόνο, κνησμό ή κάψιμο. Καλέστε αμέσως τη μονάδα μεταμόσχευσης, εάν εμφανίσετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα, για να λάβετε την κατάλληλη θεραπεία.

Μόλις ανακάμψει το ανοσοποιητικό σας σύστημα, θα αρχίσετε να κάνετε τα παιδικά σας εμβόλια. Αυτό συνήθως ξεκινά περίπου 1 χρόνο μετά τη μεταμόσχευση. Η ομάδα μεταμόσχευσης θα αποφασίσει πότε θα είναι κατάλληλος ο χρόνος για εσάς.

Πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας στο σπίτι.

Κάνετε ντους ή μπάνιο καθημερινά.

Κάνετε ντους ή μπάνιο καθημερινά. Είναι σημαντικό να κρατάτε τον εαυτό σας καθαρό όσο ανακάμπτετε από τη μεταμόσχευση. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη λοιμώξεων.

- Χρησιμοποιείτε ήπιο σαπούνι, όπως Dove® ή Basis®. Μη χρησιμοποιείτε το Ivory® ή αποσμητικό σαπούνι. Μπορεί να στεγνώνουν το δέρμα σας. Εάν το δέρμα σας είναι ξηρό, μιλήστε με την ομάδα φροντίδας
- Φροντίζετε να πλένετε τις μασχάλες και τη βουβωνική χώρα σας.
- Χρησιμοποιείτε πανί για πλύσιμο και πετσέτα που προορίζονται μόνον για προσωπική σας χρήση.
- Εάν εξακολουθείτε να έχετε καθετήρα με υποδόριο τούνελ, μην τον αφήσετε να βυθιστεί σε νερό όσο κάνετε μπάνιο. Διαβάστε *About Your Tunneled Catheter* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-your-tunneled-catheter) για να μάθετε περισσότερα.
- Εάν το δέρμα σας είναι ξηρό, μη χρησιμοποιείτε πολύ ζεστό νερό. Απλώνετε baby oil ή ενυδατική δέρματος, όπως το Eucerin® ή το CeraVe®. Βάλτε το μετά το μπάνιο σας, όσο το δέρμα σας είναι ακόμα υγρό.

Ταμπονάρετε με την πετσέτα σας απαλά το δέρμα σας για να στεγνώσει. Μην χρησιμοποιείτε αλκοολούχες λοσιόν. Θα κάνουν το δέρμα σας ακόμα πιο ξηρό.

Προστατευτείτε από τον ήλιο

- Το δέρμα σας θα είναι πιο ευαίσθητο και μπορεί να καεί πιο εύκολα μετά από τη μεταμόσχευσή σας. Τα φάρμακα που παίρνετε μπορεί να συμβάλλουν σε αυτό. Μπορεί επίσης να διατρέχετε μεγαλύτερο κίνδυνο να πάθετε τη νόσο μοσχεύματος κατά ξενιστή (GVHD) ή μελάνωμα. Η έκθεση στον ήλιο για μεγάλο χρόνο μπορεί να ενεργοποιήσει ξανά ερπητικές φουσκάλες ή επιχείλιο έρπητα.
- Κάθε φορά που εκτίθεστε στον ήλιο, προστατεύετε το δέρμα σας με αντηλιακό με δείκτη SPF τουλάχιστον 30. Να το απλώνετε ξανά συχνά.

Περιορίστε τον χρόνο σας υπό άμεση ηλιακή ακτινοβολία. Εάν βρεθείτε σε άμεσο ηλιακό φως για 20 λεπτά ή περισσότερο, φορέστε καπέλο και ρούχα που προστατεύουν το δέρμα.

Να χρησιμοποιείτε καινούργιο διάλυμα καθαρισμού και μεϊκάπ.

- Μπορείτε να φοράτε φακούς επαφής αλλά να βεβαιώνεστε ότι έχουν καθαρισεί καλά πριν τους βάλετε. Μην επαναχρησιμοποιείτε το διάλυμα καθαρισμού. Να πετάτε τα διαλύματα καθαρισμού όταν λήγουν.
- Εάν στεγνώσουν τα μάτια σας, χρησιμοποιείτε ενυδατικές σταγόνες.
- Μπορείτε να χρησιμοποιείτε μεϊκάπ αλλά αγοράστε ολοκαίνουργια προϊόντα μετά τη μεταμόσχευση. Μη μοιράζεστε το μεϊκάπ σας με άλλους. Να αντικαθιστάτε το μεϊκάπ κάθε 3 μήνες για να μειώσετε τις πιθανότητες να κολλήσετε κάποια λοίμωξη.

Φροντίστε τα νύχια και τα μαλλιά σας

Θα βγουν νέα νύχια και θα αντικαταστήσουν τα νέα σας νύχια. Αυτό θα συμβεί σταδιακά σε διάστημα 3 έως 4 μηνών μετά από τη μεταμόσχευση. Μην κάνετε μανικιούρ ή πεντικιούρ σε σαλόνι νυχιών έως ότου ο γιατρός σας

πει ότι μπορείτε. Μπορείτε να βάψετε τα δικά σας νύχια, αλλά μη χρησιμοποιείτε νυχοκόπτη. Χρησιμοποιήστε λίμα νυχιών.

Συνήθως, οι τρίχες αρχίζουν να βγαίνουν ξανά περίπου 3 μήνες μετά τη μεταμόσχευση.Είναι πιθανόν οι τρίχες να βγουν με διαφορετική υφή. Παρότι είναι σπάνιο, η απώλεια μαλλιών μπορεί να συμβεί μήνες ή ακόμα και χρόνια μετά τη μεταμόσχευση.

Κρατήστε τα μαλλιά και το τριχωτό της κεφαλής σας καθαρά. Μη χρησιμοποιείτε προϊόντα μαλλιών με αλκοόλ ή αρώματα. Μπορούν να ξηράνουν τα μαλλιά σας.

Φροντίστε το στόμα σας

- Μπορεί να έχετε ξηροστομία μετά τη μεταμόσχευση. Αυτό αυξάνει τον κίνδυνο λοίμωξης. Είναι σημαντικό να διατηρείτε το στόμα σας καθαρό.
- Η ομάδα σας περίθαλψης θα σας πει πότε μπορείτε να ξεκινήσετε να χρησιμοποιείτε εξαιρετικά μαλακή οδοντόβουρτσα. Αυτό θα γίνει όταν:
    - Ο απόλυτος αριθμός ουδετεροφίλων (ANC) σας είναι πάνω από 500 (μερικές φορές εκφράζεται ως 0,5).
    - Ο αριθμός αιμοπεταλίων σας είναι 20.000 (μερικές φορές εκφράζεται ως 20) η υψηλότερος

Ρωτήστε τον ιατρό ή τον οδοντίατρό σας πότε μπορείτε να περάσετε οδοντικό νήμα και να βουρτσίσετε τα δόντια σας με κανονική οδοντόβουρτσα.

Ενημερώστε την ομάδα φροντίδας σας εάν παρατηρήσετε πληγές, λευκές κηλίδες ή αιμορραγία στο στόμα σας ή στα χείλη σας.

- Μπορεί να έχετε ξηροστομία για 3 με 4 μήνες ή περισσότερο μετά τη μεταμόσχευσή σας. Μη χρησιμοποιείτε εμπορικά στοματικά διαλύματα με βάση το οινόπνευμα ή υπεροξείδιο του υδρογόνου. Θα ξηράνουν και θα ερεθίσουν το στόμα σας. Αντ' αυτού να χρησιμοποιείτε διάλυμα από ήπιο αλατόνερο. Το φτιάχνετε με τα εξής συστατικά που αναμειγνύετε μεταξύ τους:

- ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- ½ κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα
- 226 γραμμάρια (8 ουγγιές) νερό

- Ο οδοντίατρός σας μπορεί να συνταγογραφήσει άλλα διαλύματα. Καραμέλες ή παστίλιες χωρίς ζάχαρι μπορεί να βοηθήσουν επίσης.
- Οι σιελογόνοι αδένες σας μπορεί να μην είναι εξίσου αποτελεσματικοί στην έκπλυση βακτηρίων από το στόμα σας μετά τη μεταμόσχευση. Έτσι θα αυξηθεί ο κίνδυνος για κοιλότητες. Να χρησιμοποιείτε οδοντόκρεμα με φθόριο. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε φθοριούχο στοματικό διάλυμα μόλις το στόμα σας αναρρώσει εντελώς και δεν είναι πλέον πολύ ξηρό. Ανακινήστε το στοματικό διάλυμα στο στόμα σας για 1 λεπτό τουλάχιστον, και μετά φτύστε το. Μην ξεπλύνετε.

Φροντίδα για τον καθετήρα με τούνελ σας

Είναι εξίσου σημαντικό να διατηρήσετε τον καθετήρα με υποδόριο τμήμα-σήραγγα (tunnel) καθαρό στο σπίτι όπως ήταν στο νοσοκομείο. Εάν βγείτε από το νοσοκομείο καθετήρας με τούνελ, ο νοσοκόμος σας θα σας δείξει πώς να τον φροντίζετε στο σπίτι. Θα έχετε την ευκαιρία να εξασκηθείτε μαζί τους. Θα πάρετε επίσης ένα κιτ με επιπλέον σφιγκτήρα σε περίπτωση που πάθει ζημιά ο δικός σας.

Καλέστε τον γιατρό σας αμέσως, εάν:

- Έχετε ερυθρότητα, πρήξιμο ή απορροή γύρω από την περιοχή από την οποία βγαίνει ο καθετήρας από το σώμα σας
- Πέσει ο καθετήρας σας που δεν έχει βελόνα
- Έχετε πυρετό 38°C (100,4°F) ή μεγαλύτερο ή ρίγη
- Ο καθετήρας έχει πάθει ζημιά ή έχει διαρροή
- Έχετε κάποιο ανεξήγητο πρόβλημα με τον καθετήρα σας

Το περιβάλλον του σπιτιού σας

- Διατηρείτε το σπίτι σας όσο με όσο το δυνατόν λιγότερη σκόνη ή βρωμιά. Αλλά μη φτάνετε στα άκρα. Για παράδειγμα, μην ξαναβάψετε τους τοίχους ούτε να περάσετε νέα μοκέτα.
- Μην κυκλοφορείτε γύρω από ανακαινίσεις ή κατασκευές μέχρι η ομάδα μεταμοσχεύσεών σας να σας πει ότι μπορείτε. Σε αυτές περιλαμβάνονται όσες βρίσκονται σε εξέλιξη και όσες έχουν γίνει τους τελευταίους 3 μήνες.
- Μείνετε μακριά από χώρους με υγρασία όπου μπορεί να αναπτυχθεί μούχλα, όπως υπόγεια με υγρασία. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε φίλτρο διήθησης αέρα στο σπίτι σας, αλλά δεν χρειάζεται.
- **Μην χρησιμοποιείτε υγραντήρα.** Σε αυτούς αναπτύσσονται εύκολα βακτήρια και μούχλα. Τον χειμώνα, μία λεκάνη με νερό κοντά σε πηγή θερμότητας μπορεί να βοηθήσει. **Εάν το κάνετε αυτό πρέπει να αλλάζετε το νερό κάθε μέρα.**
- Γενικά, προσπαθήστε να μην κάνετε δουλειές στο σπίτι όπως το ξεσκόνισμα ή η ηλεκτρική σκούπα για τους πρώτους 3 μήνες μετά από την μεταμόσχευσή σας. Ανάλογα με το επίπεδο ενέργειάς σας, δεν υπάρχει πρόβλημα να μαγειρεύετε, να πλένετε τα πιάτα ή να σιδερώνετε.
- Διατηρείτε το μπάνιο σας πολύ καθαρό, ιδιαίτερα την τη βρύση και την τουαλέτα. Φροντίστε να καθαρίζεται τακτικά με απολυμαντικά. Είναι καλύτερα να το κάνει κάποιος άλλος.
- Πλύνετε προσεκτικά τα σκεύη φαγητού, τις πετσέτες και τα λευκά σας είδη. Δεν χρειάζεται να τα πλένετε ξεχωριστά από τα υπόλοιπα στο νοικοκυριό σας.
    - Πλύνετε ενδελεχώς όλα τα πιρούνια, τα κουτάλια και τα μαχαίρια με ζεστό νερό και απορρυπαντικό για τα πιάτα ή χρησιμοποιείτε το πλυντήριο πιάτων.
    - Πλύνετε τις πετσέτες δύο φορές την εβδομάδα και τα κλινοσκεπάσματα μία φορά την εβδομάδα. Χρησιμοποιείτε τις δικές σας πετσέτες και πανιά για το μπάνιο και όχι αυτά των μελών της οικογένειάς σας.
- Μπορείτε να έχετε φυτά στο σπίτι σας. Όμως για τους πρώτους μήνες

μετά τη μεταμόσχευσή σας:

- Μην αγγίζετε το χώμα των φυτών στο σπίτι σας παρά μόνον αν φοράτε γάντια και μάσκα.
- Μην αγγίζετε το νερό από τα βάζα με λουλούδια. Κάποιος άλλος θα πρέπει να αλλάζει καθημερινά το νερό στα βάζα.

Κατοικίδια

Τα ζώα μπορεί να μεταφέρουν νόσους. Μπορεί να σας θέσουν σε μεγαλύτερο κίνδυνο για κάποια μόλυνση όσο αναρρώνει το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Μπορείτε να έχετε κάποιο κατοικίδιο στο σπίτι σας και να το αγγίζετε αλλά είναι καλύτερα να μην έρχεστε σε επαφή. Για παράδειγμα, μην παίρνετε το ζώο αγκαλιά. Μην αγγίζετε τα σάλια ή τα κόπρανα του ζώου. Φροντίστε να προστατεύεστε από δαγκώματα και γρατσουνιές.

Μην χειρίζεστε ούτε να φροντίζετε πουλιά, σαύρες, φίδια, χελώνες, χάμστερ ή άλλα τρωκτικά όσο αναρρώνετε. Εάν έχετε ενυδρείο και πρέπει να το καθαρίσετε εσείς, πρέπει να προστατεύεστε φορώντας γάντια.

Εάν έχετε γάτα ή σκύλο στο σπίτι, ακολουθήστε τις πρόσθετε οδηγίες παρακάτω μέχρι ο ιατρός σας να σας δώσει άλλες οδηγίες.

- Βεβαιωθείτε ότι το κατοικίδιό σας έχει κάνει όλους τους εμβολιασμούς και τυχόν ενισχυτικές δόσεις.
- Ζητήστε από τον κτηνίατρό σας να ελέγχει τα κόπρανα (κακά) του κατοικιδίου σας για παράσιτα κάθε χρόνο.
- Εάν έχετε γάτα, να εξετάζεται κάθε χρόνο για λευχαιμία και τοξοπλασμάτωση.
- Το κατοικίδιό σας να λαμβάνει θεραπεία για ψύλλους. Εάν το κατοικίδιό σας περπατά σε ξύλινες περιοχές, να εξετάζεται για τσιμπούρια καθημερινά την εποχή των τσιμπουριών (Μάιος έως Νοέμβριος). Μιλήστε με τον κτηνίατρο του κατοικιδίου σας για την χρήση κολλάρου για ψύλλους και τσιμπούρια.
- Μην καθαρίζετε τα κουτιά με την άμμο της γάτας σας ούτε να καθαρίζετε τον σκύλο σας. Ζητήστε από κάποιον άλλον να τα κάνει για

εσάς.

- Διατηρείτε τα κατοικίδιά σας σε εσωτερικούς χώρους ή στην ιδιοκτησία σας, όταν μπορείτε. Αυτό ισχύει για να μην κολλήσουν από άλλα ζώα.
- Τα κατοικίδια να μην ανεβαίνουν στο κρεβάτι σας.
- Έξω από το σπίτι σας, αποφύγετε στενή επαφή με ζώα φάρμας ή ζωολογικού.

Εάν σκοπεύετε να πάρετε κατοικίδιο μετά τη μεταμόσχευση, είναι καλύτερα να επιλέξετε ένα υγιές σκυλί ή γάτα ηλικίας άνω του 1 έτους. Στειρώστε το.

Οικογένεια και επισκέπτες

Μπορείτε να έχετε στενή σωματική επαφή με άτομα της άμεσης οικογενείας σας. Όμως, μην έχετε στενή επαφή με κάποιον που έχει κρύωμα ή ενδείξεις αρρώστιας. Φοράτε μάσκα εάν πρέπει να είστε στο ίδιο δωμάτιο με κάποιον που είναι άρρωστος. Τα μέλη της οικογένειάς σας και οι στενοί φίλοι θα πρέπει να κάνουν το ετήσιο εμβόλιο για τη γρίπη.

Μπορείτε να έχετε επισκέψεις αλλά να τις περιορίζετε σε μικρές ομάδες. Μην επισκέπτεστε κάποιον που έχει:

- Κρύωμα.
- Ανεμοβλογιά.
- Εκτεθεί πρόσφατα σε ανεμοβλογιά.
- Πρόσφατα εκτεθήκατε στον απλό ερπητοϊό (τον ιό που προκαλεί επιχείλιο έρπητα και έλκη στα γεννητικά όργανα).
- Εκτεθεί πρόσφατα σε έρπητα ζωστήρα.
- Εκτεθεί πρόσφατα σε κάποιον άλλο τύπο ιού ή μόλυνσης.
- Κάνατε πρόσφατα εμβόλιο με ζώντα ιό όπως για ανεμοβλογιά ή ροτοϊό. Είναι πολύ λίγα, αλλά εάν χρειαστεί να το κάνει κάποιος στο σπίτι σας, θα πρέπει να ενημερωθεί ο ιατρός τους ότι είστε σε ανοσοκαταστολή και ότι ζείτε στο ίδιο σπίτι.

Καλέστε αμέσως τον ιατρό σας εάν εσείς ή κάποιο άλλο μέλος της

οικογένειας εκτίθεται σε ανεμοβλογιά, έρπητα, ιλαρά ή ερυθρά.

Εκτός σπιτού

Κάνετε τακτικούς περιπάτους έξω, αλλά αποφύγετε βρώμικους χώρους και εργοτάξια. Το περπάτημα είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να ανακτήσετε τις δυνάμεις και την ανθεκτικότητά σας. Όμως, κατά τη διάρκεια των πρώτων μηνών μετά τη μεταμόσχευση, αποφεύγετε τα παρακάτω μέρη όταν υπάρχει πολυκοσμία:

- Σουπερμάρκετ
- Εμπορικά κέντρα
- Κινηματογράφους
- Σχολεία
- Εστιατόρια
- Μέσα μαζικής μεταφοράς
- Μέρη λατρείας (όπως εκκλησίες, συναγωγές και τζαμιά)

Μπορείτε να πάτε σε αυτά τα μέρη ώρες μη αιχμής, όταν υπάρχουν λιγότερα άτομα.

Αποφύγετε τα μέσα μαζικής μεταφοράς (όπως τον ηλεκτρικό ή το λεωφορείο) για τουλάχιστον 3 μήνες μετά από τη μεταμόσχευσή σας. Κατανοούμε ότι μπορεί να χρειαστεί να πάρετε ταξί, υπηρεσία μεταφοράς ή άλλη μεταφορά όπως Access-A-Ride για να επιστρέψετε για τις επισκέψεις παρακολούθησης. Συνιστούμε να φοράτε μάσκα όταν ταξιδεύετε με αυτά τα μέσα.

Αιμοραγία

Τα αιμοπετάλια είναι κύτταρα αίματος που συμβάλλουν στον σχηματισμό θρόμβων και στον έλεγχο της αιμορραγίας. Όταν ο αριθμός αιμοπεταλίων σας είναι χαμηλός, κινδυνεύετε από αιμορραγία. Μπορεί να πάρετε εξιτήριο από το νοσοκομείο με χαμηλό αριθμό αιμοπεταλίων. Μπορεί να χρειαστεί να περάσουν βδομάδες ή μήνες μέχρι το σώμα σας να παράξει

φυσιολογικούς αριθμούς αιμοπεταλίων. Μπορεί να χρειαστεί να κάνετε μεταγγίσεις αιμοπεταλίων.

Στις ενδείξεις χαμηλού αριθμού αιμοπεταλίων περιλαμβάνονται οι αλλαγές στο δέρμα, η αιμορραγία ή και τα δύο. Οι δερματικές αλλαγές μπορεί να περιλαμβάνουν πολλούς μώλωπες ή πετέχειες. Πρόκειται για μικροσκοπικές κυανέρυθρες κηλίδες στο δέρμα σας που δεν εξαφανίζονται όταν τις πατήσετε. Μπορεί να τις δείτε στις γάμπες ή στο εσωτερικό των αστραγάλων σας. Άλλα συμπτώματα χαμηλού αριθμού αιμοπεταλίων μπορεί να περιλαμβάνουν αιμορραγία από τα ούλα ή τη μύτη.

Εάν επιστρέψτε σπίτι σας με κάποιο από αυτά τα συμπτώματα και αυξηθούν σε ποσότητα ή συχνότητα, καλέστε τον ιατρό σας. Εάν δεν είχατε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα και εμφανιστούν ξαφνικά, καλέστε τον ιατρό σας. Μπορεί να σημαίνει ότι έχει αλλάξει ο αριθμός αιμοπεταλίων σας.

Εάν έχετε κάποιο τραυματισμό που προκαλεί αιμορραγία, μην πανικοβληθείτε. Μείνετε ήρεμοι και ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες για τον τύπο τραυματισμού.

- **Ανοιχτές πληγές:** Εάν κοπείτε, βάλτε μία καθαρή, στεγνή γάζα, πετσέτα ή πανί πάνω από την τομή. Πιέστε με δύναμη. Συνεχίστε να πιέζετε μέχρι να σταματήσει η αιμορραγία. Εάν η αιμορραγία δεν σταματήσει, ανασηκώστε το σημείο του τραύματος. Για παράδειγμα, σηκώστε το χέρι σας ή προτείνετε προς τα επάνω το πόδι σας. Εφαρμόστε πάγο στο τραύμα και καλέστε τον ιατρό σας.
- **Ρινικές αιμορραγίες:** Εάν έχετε ρινική αιμορραγία, σταθείτε όρθιος και γύρετε ελαφρώς προς τα εμπρός. Μην γύρετε το κεφάλι σας προς τα πίσω. Πιέζετε τη γέφυρα της μύτης σας σταθερά ανάμεσα στον αντίχειρα και τον δείκτη σας για τουλάχιστον 10 λεπτά χωρίς να την αφήσετε. Εάν η αιμορραγία δεν σταματήσει, συνεχίστε να πιέζετε τη μύτη σας. Εφαρμόστε μία μικρή σακούλα πάγου στη γέφυρα της μύτης σας μέχρι να σταματήσει η αιμορραγία. Εάν η αιμοραγία συνεχιστεί για περισσότερο από 30 λεπτά, καλέστε τον ιατρό σας.

- **Ατυχήματα:** Εάν εμπλακείτε σε κάποιο ατύχημα, μπορεί να χρειαστείτε αίμα ή προϊόντα αίματος. Θα πρέπει να ακτινοβοληθούν με 3.000 rads. Αυτό συμβαίνει για να μην προκληθεί GVHD στο μεταγγισθέν αίμα.
    - Φοράτε συνεχώς το κόσμημα MedicAlert σας. Δίνει στον ιατρό που θα σας θεραπεύει αυτές τις πληροφορίες.
    - Εάν εισαχθείτε σε ένα άλλο νοσοκομείο, ζητήστε από τον ιατρό να καλέσει αμέσως την MSK για οδηγίες σχετικά με προϊόντα αίματος.

Εάν ο αριθμός αιμοπεταλίων σας πέσει κάτω από τα 50.000 (50), ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες:

- Χρησιμοποιείτε ξυριστική μηχανή όταν ξυρίζεστε.
- Χρησιμοποιείτε οδοντόβουρτσα με μαλακές τρίχες ή στοματικής άρδευσης (όπως το WaterPic®) για να αποτραπεί η αιμορραγία των ούλων. Μην χρησιμοποιείτε οδοντικό νήμα.
- Μην παίρνετε ασπιρίνες, προϊόντα που περιέχουν ασπιρίνες, ή μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ) όπως η ιβουπροφαίνη (Advil®) ή η ναπροξένη (Aleve®). Για να μάθετε περισσότερα, διαβάστε την ενότητα με τίτλο «Κοινά φάρμακα που πρέπει να αποφεύγετε».
- Μπορείτε να φυσάτε τη μύτη σας, αλλά μη τη φυσάτε δυνατά.
- Εάν έχετε δυσκοιλιότητα, καλέστε τον ιατρό σας. Μπορεί να χρειάζονται περισσότερες ίνες στη διατροφή σας ή μαλακτικό κοπράνων.
- Αποφύγετε δραστηριότητες ή αθλήματα που μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό. Εάν έχετε απορίες ή τυχόν προβληματισμούς για αυτό το θέμα, μιλήστε με τον ιατρό σας.

Νόσος μοσχεύματος έναντι του ξενιστή (GVHD)

Η GVHD συμβαίνει όταν τα ανοσοκύτταρα (κύτταρα Τ) του ξενιστή αρχίζουν να επιτίθεντε και να προκαλούν βλάβη στα όργανά σας. Υπάρχει η πιθανότητα να αναπτυχθεί η GVHD όταν τα νέα βλαστοκύτταρα αρχίζουν να μεταμοσχεύονται. Μία στενή αντιστοίχιση του τύπου HLA ή των ιστών

ανάμεσα σε εσάς και τον δωρητή σας βοηθά να μειωθεί αυτός ο κίνδυνος, αλλά δεν εκμηδενίζεται.

Οι παράγοντες κινδύνου για την GVHD περιλαμβάνουν την ηλικία σας και το φύλο του δωρητή σας. Όλοι λαμβάνουν κάποιον τύπο πρόληψης για GVHD όταν ο δότης δεν είναι πανομοιότυπο δίδυμο. Αυτή η πρόληψη περιλαμβάνει είτε την αφαίρεση των κυττάρων Τ από το μόσχευμα (εκμηδενισμός κυττάρων Τ) ή τη χορήγηση φαρμάκων για να αποφευχθεί η περίπτωση αυτά τα κύτταρα Τ να προκαλέσουν GVHD. Υπάρχουν θετικά και αρνητικά για κάθε μέθοδο και υπάρχονυ λόγοι για τους οποίους θα λάβετε τη μία ή την άλλη. Ο ιατρός σας θα τα συζητήσει μαζί σας πριν από τη μεταμόσχευση.

Υπάρχουν 2 είδη GVHD: οξεία (πρώιμη) και χρόνια (όψιμη και μεγαλύτερης διάρκειας).

Οξεία GVHD συνήθως αναπτύσσεται μέσα στις πρώτες 100 ημέρες μετά τη μεταμόσχευση, αλλά μπορεί΄ να συμβεί αργότερα. Στα συμπτώματα οξείας GVHD περιλαμβάνονται:

- Δερματικό εξάνθημα που εμφανίζεται σε μέρη του σώματος ή σε ολόκληρο το σώμα.
- Ίκτερος (κίτρινο δέρμα και χρώμα ματιών) και πρησμένο ήπαρ.
- Μη φυσιολογικές ηπατικές αιματολογικές εξετάσεις.
- Απώλεια όρεξης.
- Ναυτία και εμετός.
- Ήπια προς σοβαρή διάρροια.

Χρόνια GVHD συνήθως αναπτύσσεται μετά από 100 ημέρες αλλά σπάνια πριν από τους 3 μήνες μετά τη μεταμόσχευση. Στα συμπτώματα χρόνιας GVHD περιλαμβάνονται:

- Σκούρο δερματικό εξάνθημα ή ξηρό ή σκληρό δέρμα.
- Απώλεια όρεξης.
- Απώλεια βάρους.

- Διάρροια.
- Ξηροστομία.
- Σφίξιμο και ενόχληση στο στόμα.
- Ξηροφθαλμία.
- Απώλεια μαλλιών.
- Μειωμένη ενεργητικότητα.

Τα συμπτώματα μπορεί να είναι ήπια έως σοβαρή. Μπορεί να εμφανίσετε μόνον οξεία, μόνον χρόνια ή και οξεία και χρόνια GVHD. Μπορεί να έχετε ή να μην έχετε συμπτώματα μεταξύ του χρόνου που αναπτύσσετε οξεία και χρόνια GVHD.

Η GVHD μπορεί να επιβραδύνει την ανάπτυξη του μυελού των οστών σας και την επαναφορά των αριθμών των εξετάσεων αίματός σας. Αυτό σημαίνει ότι θα χρειαστεί περισσότερος χρόνος μέχρι να λειτουργήσει κανονικά το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Λόγω αυτού, μπορεί να διατρέχετε αυξημένο κίνδυνο μολύνσεων. Μπορεί να επηρεάσει ένα ή περισσότερα μέρη του σώματός σας. Εάν έχετε ενδείξεις για GVHD, ο ιατρός σας θα συζητήσει το πλάνο θεραπείας μαζί σας.

Επιστροφή στις κανονικές σας δραστηριότητες

Καθημερινές δραστηριότητες

Ο χρόνος που χρειάζεται μέχρι να αναρρώσετε μετά από τη μεταμόσχευση ποικίλλει. Συνήθως χρειάζονται περίπου 3 μήνες, αλλά είναι επίσης φυσιολογικό να χρειαστείτε περισσότερο ή λιγότερο χρόνο.

Ο χρόνος μετά τη μεταμόσχευσή σας είναι ο χρόνος για την κυτταρική ανάρρωση και αύξηση. Τα κύτταρα στο στόμα, το στομάχι, τα έντερα, τα μαλλιά και το στόμα σας θα αναγεννηθούν. Γι' αυτό χρειάζονται θερμίδες και ενέργεια. Μπορεί να νιώσετε πιο κουρασμένος/η απ' ό,τι περιμένατε. Θυμηθείτε, αυτή η κόπωση και η αδυναμία είναι συνηθισμένες. Κάθε εβδομάδα, θα πρέπει να νιώθετε όλο και πιο δυνατός.

Γύρω στον τρίτο μήνα μετά από τη μεταμόσχευση, τα μαλλιά σας θα αρχίσουν να φυτρώνουν πιο γρήγορα. Μπορεί να νιώθετε αρκετά καλά ώστε να αρχίσετε να επιστρέφετε στο συνηθισμένο επίπεδο δραστηριότητάς σας. Από αυτό το σημείο και στο εξής, πιθανόν να νιώθετε όλο και καλύτερα. Για τους περισσότερους, ωστόσο, οι πρώτοι 2 έως 3 μήνες μέχρι τον 1ο χρόνο μετά τη μεταμόσχευση παραμένουν χρόνος ανάρρωσης.

Άσκηση

Πιθανόν να χρειαστεί χρόνος μέχρι να ανακτήσετε τις δυνάμεις σας. Μπορεί να σας βοηθήσει να ακολουθήσετε ένα πλάνο τακτικής άσκησης. Όταν αρχίσετε να ασκείστε, ξεκινήστε με εύκολες ασκήσεις. Ο φυσιοθεραπευτής σας μπορεί να σας βοηθήσει να αποφασίσετε τι τύπο άσκησης είναι σωστός για εσάς. Όταν νιώσετε έτοιμος/η, ρωτήστε τον ιατρό σας πώς να αυξήσετε την άσκησή σας.

Μην παίζετε σπορ επαφής ούτε να κάνετε σκι μέχρι ο αριθμός αιμοπεταλίων σας να είναι πάνω από τα 100.000 (100). Μην κολυμπάτε εάν έχετε ακόμα καθετήρα με υποδόριο τμήμα-σήραγγα (tunnel).

Κολύμπι

Μπορείτε να κολυμπήσετε στη θάλσσα αφού ανακτήσετε τη δύναμή σας και είστε πιο δραστήριος/α. Προσέχετε τις ειδοποιήσεις από την κατά τόπους υγειονομική υπηρεσία. Μπορείτε επίσης να κολυμπήσετε σε ιδιωτική πισίνα που δεν έχει πολυκοσμία. Βεβαιωθείτε ότι στην πισίνα υπάρχει χλώριο. Μην κολυμπάτε σε λίμνες, ποτάμια ή πισίνες με πολύ κόσμο μέχρι να ανακάμψει το ανοσοποιητικό σας σύστημα. **Μην κολυμπάτε εάν έχετε ακόμα καθετήρα με τούνελ.**

Χόμπι

Σε ορισμένα χόμπι, όπως η ξυλουργική, η ζωγραφική και ο μοντελισμός, χρησιμοποιούνται προϊόντα που μπορεί να είναι τοξικά. Να εργάζεστε πάντα σε δωμάτιο με πολύ καθαρό αέρα. Κρατάτε τα παράθυρα ανοιχτά. Χρησιμοποιείτε μη τοξικές βαφές και κόλλα. Εάν έχετε ερωτήσεις ή προβληματισμούς αν θα συνεχίσετε κάποιο από τα χόμπι σας, ρωτήστε τον ιατρό σας.

Επιστροφή στο σχολείο ή την εργασία

Το πιο γρήγορο που μπορείτε να επιστρέψετε στο σχολείο ή την εργασία σας είναι περίπου 4 μήνες από την ώρα της μεταμόσχευσής σας. Αυτό το χρονικό πλαίσιο να μπορεί να διαφέρει από το ένα άτομο στο άλλο και εξαρτάται από πολλά πράγματα.

Μπορεί να νιώθετε έτοιμοι να επιστρέψετε αμέσως ή μπορεί να ανησυχείτε για την επιστροφή σας, εφόσον λείψατε τόσο καιρό. Μπορεί να βοηθήσει αν ξεκινήσετε αργά. Για παράδειγμα, ξεκινήστε με ένα πρόγραμμα μισών ημερών ή 3 ημερών την εβδομάδα. Οι περισσότεροι μας λένε ότι η σκέψη της επιστροφής είναι σχεδόν πιο δύσκολη από την ίδια την επιστροφή.

Η μετάβαση ξανά στον κανονικό τρόπο ζωής σας μπορεί να είναι δύσκολη. Μπορεί να χρειαστεί χρόνος για να συνηθίσετε σε αλλαγές στο πώς φαίνεστε. Η απώλεια μαλλιών, για παράδειγμα, είναι πολύ δύσκολη για πολλούς. Ή μπορεί να έχετε πρόβλημα να συγκεντρώνεστε ή να διατηρείτε την εστίαση της προσοχής σας. Ίσως να μην μπορείτε να συνεχίσετε με τους προηγούμενους ρυθμούς σας. Η ομάδα μεταμοσχεύσεών σας είναι εδώ για να μιλήσει μαζί σας σχετικά με την επιστροφή στο σχολείο ή την εργασία σας. Μπορείτε να μιλήσετε με κάποιον κοινωνικό λειτουργό, νοσοκόμα, ψυχίατρο ή τον ιατρό σας. Μπορούμε να συνεργαστούμε για να βρούμε τρόπους για να γίνει η μετάβασή σας πιο εύκολη.

Οδήγηση

Μην οδηγείτε μέχρι να σας πει ο ιατρός σας ότι είναι ασφαλές. Αυτό συνήθως ξεκινά μερικές εβδομάδες μετά τη μεταμόσχευση. Ρωτήστε την ομάδα περίθαλψης πότε θα μπορέσετε να οδηγήσετε ξανά.

Ταξίδια

Για τους πρώτους 3 μήνες μετά την πρώτη ημέρα της μεταμόσχευσής σας, να μένετε εντός περίπου 1 ώρας από τη MSK.

Εάν σκοπεύετε να ταξιδέψετε με αεροπλάνο, μιλήστε με την ομάδα μεταμοσχεύσεών σας. Πρέπει να έχετε αρκετά υψηλό αριθμό αιμοπεταλίων για να ταξιδέψετε με ασφάλεια αεροπορικώς.

Εάν σκοπεύετε να ταξιδέψετε εκτός της χώρας κατά τα πρώτα 2 χρόνια μετά τη μεταμόσχευσή σας, μιλήστε με την ομάδα μεταμοσχεύσεών σας. Μπορεί να συστήσουν να δείτε έναν ειδικό για την ιατρική ταξιδίων ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος μόλυνσής σας όσο είστε στο εξωτερικό, ανάλογα με τον προορισμό σας.

Σεξουαλική υγεία

Πριν βγείτε από το νοσοκομείο, ρωτήστε τον ιατρό σας για να συνεχίσετε τη σεξουαλική δραστηριότητά σας. Είναι σημαντικό εσείς και ο/η σύντροφός σας να πάρετε απαντήσεις στις ερωτήσεις σας. Εάν προκύψουν νέες ερωτήσεις, μπορείτε να τις συζητήσετε κατά τις επισκέψεις παρακολούθησής σας.

Αυτο-προστασία κατά τη σεξουαλική δραστηριότητα

Μέχρι ο ιατρός σας να σας πει ότι οι εξετάσεις αίματός σας και το ανοσοποιητικό σας σύστημα έχουν ανακάμψει, ακολουθήστε αυτές τις προφυλάξεις:

- Ενώ ο αριθμός των αιμοπεταλίων σας είναι κάτω από 50.000 (50), μην κάνετε σεξ που περιλαμβάνει διείσδυση ή επαφή με βλεννώδεις μεμβράνες. Σε αυτό περιλαμβάνεται το κολπικό, στοματικό και πρωκτικό σεξ ή η εισαγωγή δακτύλων, δονητών ή άλλων ερωτικών παιχνιδιών στον κόλπο ή τον πρωκτό σας.
- Χρησιμοποιήστε προφυλακτικά από λάτεξ κάθε φορά που κάνετε κολπικό, στοματικό ή πρωκτικό σεξ. Εάν είστε αλλεργικοί στο λατέξ, μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης. Να θυμάστε να μην κάνετε κολπικό, στοματικό ή πρωκτικό σεξ ή σεξ που περιλαμβάνει διείσδυση έως ότου ο αριθμός των αιμοπεταλίων σας είναι πάνω από 50.000 (50).
- Χρησιμοποιείτε μια συσκευή φραγμού (προφυλακτικά ή οδοντικά διαφράγματα) κάθε φορά που οι κολπικές εκκρίσεις ή το σπέρμα του συντρόφου σας θα μπορούσε να εισέλθει στο στόμα σας.
- Μη συμμετάσχετε σε οποιαδήποτε σεξουαλική δραστηριότητα που θα

μπορούσε να εκθέσει το στόμα σας σε κόπρανα.

- Μην κάνετε σεξ που περιλαμβάνει επαφή με βλεννογόνους μεμβράνες εάν εσείς ή ο/η σύντροφός σας έχετε κάποια μόλυνση στα γεννητικά όργανα ή νομίζετε ότι μπορεί να έχετε.

Οι αγκαλιές, τα χάδια, το απαλό άγγιγμα και τα φιλιά στο δέρμα είναι άλλοι τρόποι με τους οποίους μπορεί να δείξετε τρυφερότητα με τον/την σύντροφό σας την περίοδο αυτή. Για να μάθετε περισσότερα, σχετικά με το να είστε σεξουαλικά ενεργοί κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία, διαβάστε:

- *Sex and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment)
- *Sexual Health and Intimacy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy)

Η Αμερικανική Αντικαρκινική Ένωση (ACS) έχει επίσης πηγές για ζητήματα σεξουαλικής υγείας κατά την αντικαρκινική θεραπεία. Διατίθενται δωρεάν από την τοπική Αμερικανική Αντικαρκινική Ένωση ή τον ιστότοπο της ACS στους παρακάτω συνδέσμους.

- *Σεξ και ο ενήλικος άνδρας με καρκίνο*
- *Σεξ και η ενήλικη γυναίκα με καρκίνο*

Πληροφορίες για άτομα που γεννιούνται με ωοθήκες και μήτρα

Μετά από τη μεταμόσχευσή σας, μπορεί να έχετε:

- Λιγότερες έμμηνες ρήσεις
- Καθόλου έμμηνες ρήσεις
- Ξηρότητα και δυσφορία του κόλπου σας και του αιδοίου (η περιοχή έξω από τον κόλπο σας)

Οι ενυδατικές κρέμες του κόλπου μπορούν να βοηθήσουν στην ανακούφιση

της ξηρότητας και της δυσφορίας του κόλπου και του αιδοίου. Δεν περιέχουν ορμόνες και είναι διαθέσιμες χωρίς συνταγή στα περισσότερα καταστήματα φαρμάκων ή στο διαδίκτυο. Παραδείγματα αυτών είναι οι κάψουλες βιταμινών E, το Replens®, Hyalo GYN®, και K-Y® Brand LIQUIBEADS™. Μιλήστε με τον υπεύθυνο ιατρό μεταμόσχευσης αίματος και μυελού (BMT) πριν χρησιμοποιήσετε αυτά τα προϊόντα.

Τα λιπαντικά για σεξουαλική δραστηριότητα συνήθως βγαίνουν σε μορφή υγρού ή γέλης. Χρησιμοποιούνται για υποκατάσταση της ίδιας λίπανσης των γυναικών για να ελαχιστοποιήσουν την ξηρότητα και τον πόνο κατά τη σεξουαλική δραστηριότητα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτά τα λιπαντικά για να κάνετε τις σεξουαλικές δραστηριότητες πιο άνετες και ευχάριστες. Παραδείγματα αυτών είναι τα Astroglide®, K-Y Jelly, και Pjur® Woman and Bodyglide (ένα λιπαντικό με βάση τη σιλικόνη). Για να μάθετε περισσότερα διαβάστε *Improving Your Vulvovaginal Health* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/vaginal-health). Μιλήστε με τον υπεύθυνο ιατρό μεταμόσχευσης αίματος και μυελού (BMT) πριν χρησιμοποιήσετε αυτά τα προϊόντα.

Ανάλογα με τη θεραπεία σας, η λειτουργία των ωοθηκών σας μπορεί να αλλάξει. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένα επίπεδα οιστρογόνων. Ο ιατρός σας μπορεί να συστήσει να λαμβάνετε συμπληρώματα οιστρογόνων μετά από τη μεταμόσχευσή σας.

Εάν χρειαστείτε κάποια βοήθεια ή υποστήριξη με αυτά τα ζητήματα, ο ιατρός σας μπορεί να σας προτείνει κάποιον ειδικό στο Πρόγραμμα Γυναικείας Σεξουαλικής και Αναπαραγωγικής Ιατρικής. Μπορείτε να επικοινωνήσετε με το πρόγραμμα απευθείας, καλώντας το 646-888-5076.

Πληροφορίες για άτομα που γεννιούνται με όρχεις

Μπορεί να έχετε μειωμένη σεξουαλική επιθυμία μετά τη μεταμόσχευση. Αυτό θα μπορούσε να έχει κάποια επίπτωση στη σχέση σας. Ωστόσο, καθώς ανακτάτε τη δύναμή σας και αυξάνετε τις δραστηριότητές σας, η σεξουαλική σας επιθυμία μπορεί επίσης να αυξηθεί.

Μπορεί επίσης να έχετε στυτική δυσλειτουργία (ED) μετά από τη

μεταμόσχευση. Η στυτική δυσλειτουργία μπορεί να αντιμετωπιστεί με φάρμακα, όπως η σιλντεναφίλη (Viagra®) ή ταδαλαφίλη (Cialis®). Υπάρχουν πολλοί άλλοι τρόπο για να αντιμετωπιστεί η ED.

Εάν χρειαστείτε κάποια βοήθεια ή υποστήριξη με αυτά τα ζητήματα, ο ιατρός σας μπορεί να σας προτείνει κάποιον ειδικό στο Πρόγραμμα που διαθέτουμε για Ανδρική Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Ιατρική. Μπορείτε να επικοινωνήσετε με το πρόγραμμα απευθείας, καλώντας το 646-888-6024.

Κατανάλωση αλκοόλ και χρήση καπνού

Μετά από τη μεταμόσχευσή σας, τα όργανά σας χρειάζονται χρόνο για να αναρρώσουν. Το αλκοόλ μπορεί να βλάψει το ήπαρ σας και την ανάρρωση του μυελού των οστών. Η βλάβη μπορεί να είναι χειρότερη εάν λαμβάνετε φάρμακα που μπορεί να επηρεάσουν το ήπαρ σας. Μην πίνετε αλκοόλ μέχρι να σας πει ο ιατρός σας ότι είναι ασφαλές.

Μην καπνίζετε ποτέ:

- Τσιγάρα
- Πούρα
- Μαριχουάνα
- Άλλα καπνικά προϊόντα

Κάτι τέτοιο μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή πνευμονική μόλυνση. Μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο σας για δευτεροπαθή καρκίνο.

Η MSK έχει ειδικούς που μπορούν να σας βοηθήσουν να κόψετε το κάπνισμα. Για να μάθετε περισσότερα για το Πρόγραμμα Θεραπείας Καπνίσματος, καλέστε το 212-610-0507, ή επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.msk.org/tobacco.

Φροντίδα παρακολούθησης

Οι επισκέψεις παρακολούθησής σας θα προγραμματιστούν πριν το εξιτήριό

σας. Γενικά, θα παρακολουθείστε τουλάχιστον 1 με 2 φορές την εβδομάδα για τους πρώτους 3 μήνες μετά από τη μεταμόσχευσή σας. Μετά από αυτό, τα ραντεβού σας θα είναι πιο αραιά όσο τα πάτε καλά.

Εάν παίρνετε ανοσοκατασταλτικά φάρμακα, μην παίρνετε την πρωινή δόση τις ημέρες που έχετε επίσκεψη παρακολούθησης, εκτός κι αν ο ιατρός σας σάς δώσει άλλες οδηγίες. Φέρτε τη δόση στο ραντεβού σας. Κατά τη διάρκεια του ραντεβού σας, θα σας γίνει αιμοληψία για να δείτε πόσο φάρμακο υπάρχει στο αίμα σας. Τότε, ένα μέλος του προσωπικού θα σας πει να πάρετε το φάρμακο.

Όταν επιστρέφετε στην κλινική για τις επισκέψεις παρακολούθησής σας, φοράτε πάντα χειρουργική μάσκα.

Θα σας βοηθήσει να χρησιμοποιείτε το MSK MyChart για να παρακολουθείτε τις ώρες των ραντεβού σας. Το MSK MyChart είναι η πύλη για τους ασθενείς στο MSK. Είναι μια ιδιωτική, εξατομικευμένη ιστοσελίδα με πληροφορίες σχετικά με τα ραντεβού σας, τα αποτελέσματα των εργαστηριακών και ακτινολογικών εξετάσεων και ένα μέρος για να επικοινωνείτε με την ομάδα φροντίδας σας.

Τι να φέρετε μαζί σας

Όταν έρχεστε στις επισκέψεις παρακολούθησης, φέρτε μια λίστα με όλα τα φάρμακα που παίρνετε, καθώς και τις αυτοκόλλητες ταινίες και τις κρέμες και τη δοσολογία του καθενός. Κάντε μία λίστα με τυχόν φάρμακα που χρειάζονται αναπλήρωση. Εάν πρόκειται να τελειώσουν τα φάρμακά σας πριν από την επίσκεψη παρακολούθησης, ενημερώστε τον ιατρό σας πριν το ραντεβού σας. Θα σας δοθούν συνταγές κατά τη διάρκεια της επίσκεψής σας για να συμπληρωθούν είτε από το MSK είτε από το τοπικό σας φαρμακείο.

Μπορεί επίσης να βρείτε χρήσιμο να φέρετε μια λίστα ερωτήσεων που έχουν προκύψει από την τελευταία σας επίσκεψη.

Τι να περιμένετε

Θα σας γίνουν αιμοληψίες για να ελεγχθούν οι εξετάσεις αίματός σας, τα

επίπεδα ηλεκτρολυτών και η ηπατική και νεφρική σας λειτουργία. Οι αναρροφήσεις μυελού των οστών θα γίνονται ανά μερικούς μήνες. Συνήθως γίνονται στους 1, 3, 6, 12 και 24 μμήνες μετά τη μεταμόσχευση. Εάν χρειαστεί, ο μυελός των οστών σας μπορεί να ελέγχεται πιο συχνά ή για περισσότερο καιρό μετά την μεταμόσχευσή σας. Ο εξετάσεις μυελού των οστών μας λένε για την υγεία και την ανάπτυξη του μυελού σας.

Εάν σας έγινε μεταμόσχευση για οξεία λευχαιμία, μπορεί να χρειαστεί να σας γίνει οσφυϊκή παρακέντηση. Αυτό ισχύει ιδιαιτέρως για άτομα που είχαν ή διατρέχουν υψηλό κίνδυνο να πάθουν λευχαιμία στο οσφυονωτιαίο υγρό τους. Η οσφυονωτιαία παρακέντηση επιτρέπει στον ιατρό σας να δώσει περισσότερη χημειοθεραπεία στο οσφυϊκό υγρό σας μετά από τη μεταμόσχευσή σας. Μπορεί να χορηγηθεί και μέσω δεξαμενής Ommaya, εάν έχετε.

Μπορεί να χρειαστεί να γίνουν ενδοφλέβιες θεραπείες, συμπεριλαμβανομένων των αντιβιοτικών μεταγγίσεων αίματος. Εάν χρειαστεί να γίνουν, η ομάδα φροντίδας θα σας πει για πόσο καιρό και πόσο συχνά θα χρειαστεί να σας γίνονται. Αυτά τα ραντεβού συνήθως θα προγραμματίζονται ταυτόχρονα με τις επισκέψεις παρακολούθησής σας.

Σε κάποιο σημείο μετά τη μεταμόσχευσή σας, μπορεί να παραπεμφθείτε στην κλινική ασκούμενων νοσοκόμων επιβιωσιμότητας. Μία ασκούμενη νοσοκόμα επιβιωσιμότητας αποτελεί μέρος της ομάδας μεταμοσχεύσεων. Συνεργάζονται στενά με τη δική σας ομάδα φροντίδας για να βοηθήσουν στην ανάρρωσή σας. Αυτή η ασκούμενη νοσοκόμα θα επικοινωνήσει επίσης απευθείας με τον πάροχο πρωτογενούς περίθαλψής σας ούτως ώστε να συμπεριληφθούν πληροφορίες σχετικά με τη μεταμόσχευσή σας στην γενική σας υγειονομική περίθαλψη.

Εμβόλια και ανοσοποίηση

Μετά τη μεταμόσχευση, θα χάσετε την προστασία από τα εμβόλια που κάνατε ως παιδί. Αυτό σημαίνει ότι θα χρειαστεί να κάνετε ξανά τα παιδικά σας εμβόλια μόλις ανακάμψει το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Αυτό συνήθως συμβαίνει περίπου 1 χρόνο μετά τη μεταμόσχευση.

Η ομάδα μεταμόσχευσης θα συντονίσει τους εμβολιασμούς σας μόλις είναι ασφαλές για εσάς ή μπορεί να σας παραπέμψει σε κάποιον επαγγελματία νοσηλευτή στην Κλινική Εμβολιασμών. Τα εμβόλια μπορούν να γίνουν στο MSK ή ο επαγγελματίας νοσηλευτής σας μπορεί να δώσει στον πάροχο πρωτοβάθμιας φροντίδας σας μια λίστα με τα συνιστώμενα εμβόλια. Μερικές φορές είναι δύσκολο για τους παρόχους πρωτοβάθμιας περίθαλψης να πάρουν τα εμβόλια, οπότε ίσως χρειαστεί να τα πάρετε από το MSK.

Οδοντιατική φροντίδα

Αφού αναρρώσετε από τη μεταμόσχευση, επισκεφτείτε τον τοπικό σας οδοντίατρο για ελέγχους ρουτίνας. Εάν χρειαστείτε εκτεταμένη οδοντιατρική εργασία, ρωτήστε τον ιατρό που έκανε τη μεταμόσχευσή σας τι θα πρέπει να κάνετε. Θα σας πουν πότε είναι ασφαλές να συνεχίσετε όλη την οδοντική φροντίδα με τον οδοντιατρό σας.

Πείτε στον ιατρό ή τον οδοντιατρό σας εάν έχετε:

- Πάρει φάρμακα με παμιδρομάτη (Aredia®) ή ζολεδρονικό οξύ (Zometa®)
- Σφιχτή σιαγόνα
- Πονόδοντοι
- Αποχρωματισμό της γραμμής των ούλων σας
- Τα ούλα υποχωρούν

Συνήθη φάρμακα προς αποφυγή

Μην παίρνετε ασπιρίνη, οποιοδήποτε φάρμακο που έχει ασπιρίνη και όλα τα άλλα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ) έως ότου σας πει ο ιατρός σας ότι είναι εντάξει. Για λίστα με αυτά τα φάρμακα, διαβάστε *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

Ελέγξτε την ετικέτα οποιουδήποτε φαρμάκου (φάρμακο που παίρνετε χωρίς συνταγή) σκέφτεστε να πάρετε για να είστε σίγουροι ότι δεν περιέχουν

συστατικά που πρέπει να αποφύγετε. Εάν δεν είστε σίγουρος εάν είναι ασφαλές να πάρετε κάποιο συγκεκριμένο φάρμακο, ρωτήστε την ομάδα μεταμόσχευσης.

Μην παίρνετε φυτικά συμπληρώματα ή οικιακά αφεψήματα χωρίς να μιλήσετε πρώτα με την ομάδα μεταμοσχεύσεών σας.

Πηγές

Πόροι του MSK

Patient & Caregiver Education
www.msk.org/pe
Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα για να ψάξετε την εικονική μας βιβλιοθήκης. Εκεί, μπορείτε να βρείτε γραπτούς εκπαιδευτικούς πόρους, βίντεο και διαδικτυακά προγράμματα.

Sexual Health Programs (Προγράμματα σεξουαλικής υγείας)
Ο καρκίνος και οι αντικαρκινικές θεραπείες μπορούν να επηρεάσουν την σεξουαλική υγεία, την γονιμότητά σας ή και τα δύο. Τα προβλήματα σεξουαλικής υγείας της MSK μπορούν να σας βοηθήσουν πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά τη θεραπεία σας.

- Το Female Sexual Medicine & Women's Health Program (Πρόγραμμα γυναικείας σεξουαλικής και αναπαραγωγικής ιατρικής) μπορεί να σας βοηθήσει με προβλήματα σεξουαλικής υγείας όπως η πρόωρη εμμηνόπαυση ή ζητήματα γονιμότητας. Ζητήστε από ένα μέλος της ομάδας σας περίθαλψης του MSK να σας παραπέμψει ή καλέστε το 646-888-5076 για να μάθετε περισσότερα.
- Το Male Sexual and Reproductive Medicine Program (Πρόγραμμα ανδρικής σεξουαλικής και αναπαραγωγικής ιατρικής) μπορεί να βοηθήσει με προβλήματα σεξουαλικής υγείας όπως η στυτική δυσλειτουργία (ΣΔ). Ζητήστε από ένα μέλος της ομάδας σας περίθαλψης να σας παραπέμψει ή καλέστε το 646-888-6024 για να μάθετε περισσότερα.

MSK Tobacco Treatment Program
www.msk.org/tobacco

212-610-0507
Καλέστε για πληροφορίες σχετικά με τη διακοπή του καπνίσματος ή άλλων προϊόντων καπνού.

MSK Dental Service
212-639-7644
Καλέστε για να μιλήσετε με έναν από τους οδοντιάτρους του MSK πριν κάνετε εκτεταμένη οδοντιατρική εργασία σε τοπικό επίπεδο.

Εξωτερικοί πόροι
MedicAlert Jewelry
www.medicalert.org
Επισκεφτείτε για πληροφορίες σχετικά με τα κοσμήματα MedicAlert, καθώς και για τα βραχιόλια και τα κολιέ.

American Cancer Society (ACS)
www.cancer.org
800-227-2345 (800-ACS-2345)
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα τους για γενικές πληροφορίες σχετικά με τον καρκίνο. Μπορείτε επίσης να καλέσετε για να ζητήσετε τυπωμένα αντίγραφα των φυλλαδίων *Σεξ και η ενήλικη γυναίκα με καρκίνο* ή *Σεξ και ο ενήλικος άνδρας με καρκίνο*.

Εάν έχετε ερωτήσεις ή προβληματισμούς, επικοινωνήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης σας. Ένα μέλος της ομάδας περίθαλψής σας θα απαντά Δευτέρα με Παρασκευή από 9 π.μ. έως 5 μ.μ. Πέραν των ωρών αυτών, μπορείτε να αφήσετε ένα μήνυμα ή να μιλήσετε με κάποιον άλλο πάροχο της MSK. Υπάρχει πάντα διαθέσιμος ένας γιατρός ή νοσηλευτής. Εάν δεν είστε σίγουρος/η πώς να επικοινωνήσετε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας, καλέστε το 212-639-2000.

Για περισσότερες πηγές, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.mskcc.org/pe για να κάνετε αναζήτηση στην ψηφιακή μας βιβλιοθήκη.