



患者与照护者教育

# 在异基因干细胞移植后出院回家

本信息将帮助您准备好在您的异基因干细胞移植后出院回家。

当您的移植团队看到您已准备就绪时，您就将办理出院。在您回家之前，您和您的照护者都为这一过渡做好准备是非常重要的。您仍将需要遵守预防措施以保持健康并防止感染。

在您阅读这份信息时，记下或标记出您有问题的地方。这将帮助您记得在下次见到移植团队的时候提出您的问题。

这里给出的时间框架是一般的指导，可能会有变化。您的移植团队可能会给您一个更确切的时间框架。

## 在出院回家之前

您参与到出院后的护理规划之中是非常重要的。您的移植团队将在您回家之前与您合作一起为您的后续护理做规划。

您的康复阶段将持续很长一段时间——从出院到您移植后 1 年（或更久）。重要的是要记住尽管您的血液计数正返回到正常范围，但您的免疫系统仍然非常不成熟。您仍然需要服用预防性药物并遵守预防措施以保持健康并避免感染。

一些并发症，特别是那些影响到器官的并发症可能在这一阶段变得明显，即使在您之前的病程中这些并发症都不是什么问题。

这里给出的时间框架是一般的准则的指导，可能会有变化。您的移植团队可能会给您一个更确切的时间框架。

## MedicAlert® 饰品

在您离开医院之前，您将需要订购一根 MedicAlert 腕带或项链。您的移植团队将给您一份订购表并帮您填写。您的腕带或项链应该刻有 “**Allogeneic stem cell transplant**（异基因干细胞移植）” 和 “**Irradiated cellular blood components**（辐照过的血细胞成分）” 的声明。这样的话，对任何医院的医护人员或工作人员而言，如果您出事故而无法自己告诉他们要做些什么，该饰品会让他们知道要做些什么。

与您的移植团队讨论在您的移植之后，CMV 安全的血液成分是否对您来说是必要的。如果是必要的话，您还将需要在您的 MedicAlert 腕带或项链上刻上 “**CMV-safe blood components only**（只可用 CMV 安全的血液成分）” 的声明。

如需有关 MedicAlert 的更多信息，前往：[www.medicalert.org](http://www.medicalert.org)

## 回家

您可能会非常高兴，觉得做好了回家的准备。但是，随着出院日期渐近，人们有一些担心和顾虑是很常见的。在家里，您和您的家人将需要处理您的护理事宜。感觉有信心和自在地做这些事情是一个需要时间的过程。您可以在后续约见期间与您的社工见面。他或她可以帮助您获得您需要的服务并可以给您情感上的支持。

当您回家时，您将需要调整以便重新与家人生活在一起。您可能会发现您在未来几个月中必须采取的预防措施也许会给您的生活增加一些压力。有的人告诉过我们，处理这种新压力的关键是要尽可能地保持镇定和自信。随着时间的推移，您将会重新获得平衡和自在的感觉。

您的感受与您得病之前的感受将不会一样。您可能感觉疲倦和虚弱。您的胃口可能不再像曾经的那样。您可能在味觉和嗅觉上有所变化。您可能需要时间来重新获得精力，需要时间才能够参加您在移植之前喜欢的活动。

# 预防感染

您的免疫系统通常需要 12 至 18 个月的时间才能从移植中康复。我们通常告诉人们移植后的第一年就好像您生命的第一年，像新生的婴儿一样。在那段时间里，您有感染的风险。您的移植团队将检查您的血细胞计数以了解您的免疫系统运作得有多好。这将帮助他们对您必须遵守的指南的任何改变给出建议。

要注意以下列出的感染症状。如果您有以下症状，致电您的医生：

- 体温到 100.4° F (38.0° C) 或更高。不要服用对乙酰氨基酚 (Tylenol®)。
  - 您无须每天都测量体温。但是，如果您感觉不适就定期检查
- 皮肤外观潮红、出汗或打寒颤
- 咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、呼吸短促或胸部不适
- 您的喉咙、眼睛、耳朵、皮肤、关节或腹部有任何发红、肿胀和/或疼痛
- 视力模糊或其他使您无法看清楚视力改变
- 恶心、呕吐或腹泻
- 尿频、排尿有烧灼感，或两者均有
- 如果您仍然有一根中央静脉导管 (CVC) 并且您出现发烧和/或寒颤，或者您冲洗中央静脉导管有任何困难
- 直肠受刺激，包括烧灼感和疼痛
- 皮疹
- 在您嘴的周围或身体任何其他部分出现小水泡，和唇疱疹很相似

在您的免疫系统没有恢复正常之前，您可能会更容易感染病毒。而且，您以前有过的病毒也可能会重新激活。其中之一就有导致水痘和带状疱疹的病毒。如果您暴露于这些疾病的任何一种，立即致电您的移植医生或护士。将需要对您进行评估。该病毒还可能会在小时候已经得过水痘的患者中重新激活。这通常是以皮肤疼痛伴丘疹或充满液体的水泡开始的。如果您出现水泡，它们可能会很小，也有可能像一块铅笔橡皮那么大。这些水泡可能疼痛、瘙痒或有烧灼感。如果您有任何这些症状，立即致电您的医生或护士，以便对您进行治疗。

一旦您的免疫系统康复了，您就将开始接种儿童时的疫苗。这通常在您移植大约 1 年后开始；但是，您的移植团队将确定什么时候适合您。

有某些您可以采取的预防措施，以降低您发生感染的几率。下面我们向您提供一些指导，请您遵守。

## 个人卫生

当您正从移植中康复时，保持您自身干净是非常重要的，并可帮助预防感染。遵守以下指导。

- 每天淋浴或沐浴。使用温和的肥皂，比如 Dove® 或 Caress®。不要使用 Ivory® 或除臭皂，因为它们会使您的皮肤干燥。一定要冲洗腋下和腹股沟。使用您个人专用的毛巾和浴巾。
  - 如果您的皮肤干燥，避免使用非常热的水。涂敷婴儿润肤油或皮肤润肤霜，比如 Eucerin® 或 Cerave®。在您沐浴后皮肤还湿润的时候敷用。用您的毛巾轻柔地把皮肤拍干。不要使用含有酒精的乳液。它们会使皮肤更干。
- 毛发通常在移植后大约 3 个月开始恢复生长。您恢复生长的毛发可能是不同质地的。移植数月或数年后可能发生毛发脱落，尽管这是罕见的。
- 限制您在阳光直射下的时间。在移植后，您的皮肤将会更为敏感，可能更容易晒伤。您正在服用的药物可能使之加剧。每当您在太阳底下时，都要使用防晒系数(SPF)至少为 30 的防晒霜保护您的皮肤。经常再次涂抹。如果您将在阳光直射下待 20 分钟或更久，用棉质衣服和防护性帽子覆盖您的皮肤。长时间暴露在太阳下还可能重新激活唇疱疹（单纯性疱疹病毒）。太阳对皮肤的过度刺激也可能导致皮肤的移植物抗宿主病 (GVHD)。
- 您可以戴隐形眼镜，但是要在戴之前确保它们被彻底清洁。不要反复使用清洁液。清洁液已经过期时，确保将之丢弃。如果您的眼睛干燥，使用保湿眼药水。
- 您可以化妆。移植后重新购买所有产品。
- 新的指甲会长出替代您的旧指甲。这将在您的移植后 3 到 4 个月时逐渐发生。当您的免疫系统还在恢复之中时，不要去美甲店修剪手指甲或脚趾甲。您可以在家里用自己的工具来做。

- 如果您仍然有一根中央静脉导管 (CVC)，洗澡时不要把它浸入水中。
- 移植后不要做身体穿刺或纹身。这会增加肝炎和其他感染的风险。与您的主要主治医生讨论您可能有的任何顾虑。

## 口腔护理

继续根据之前的说明进行口腔护理，直到您的医疗团队告诉您可以开始使用超软的牙刷。如果您符合以下情况，就可以用超软的牙刷来刷牙：

- 您的嗜中性粒细胞 (ANC) 绝对计数大于 500（有时候被称为 0.5）。
- 您的血小板计数为 20,000（有时候被称为 20）或更高。

询问您的医生或牙医您何时可以用牙线和常规的牙刷来刷牙。

如果您戴假牙，您必须保持它们干净以预防感染。每天把它们浸泡在任何一种假牙清洁液中。按照产品的说明使用。然后用自来水彻底冲洗它们。您的假牙在移植后可能需要重新整修。

如果您的任何药物是漱口水，在用该药物漱口之前取下您的假牙。这将会有助于该药物更好地发挥作用，并且将预防您的口腔再次感染。如果您的口腔疼痛或不适，告诉您的医生或护士。

口腔干燥是另一种您移植后可能有的、会持续 3 至 4 个月或更长时间的症状。不要使用市售、含酒精的漱口水或过氧化氢。它们会使您的口腔发干并受到刺激。取而代之地使用温和的盐水漱口。制作方法是把 1/2 茶匙的盐和 1/2 茶匙的小苏打倒入一杯 8 盎司的水中混合。您的牙医可能会开具其他漱口液的处方。吸吮无糖糖果或含片可能也会有所帮助。

移植后您的唾液腺可能不再能很好地将细菌从您的嘴里冲洗掉。这会增加蛀牙的风险。使用含氟牙膏。一旦您的口腔已经完全康复并且不再非常干燥，您也可以使用含氟的漱口水。让漱口水含在嘴里至少 1 分钟，然后吐出来；不要用水漱口。

## 护理您的中央静脉导管 (CVC)

如同您在医院时一样，您回家后保持您的中央静脉导管 (CVC) 干净同样十分重要。如果您带着中央静脉导管 (CVC) 回家，您的护士将教您如何在家里护理导管，您将有机

会在护士观看下亲手练习。

您还可以在此查阅资料 《*护理您的中央静脉导管 (Caring for Your Central Venous Catheter)*》：[www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/caring-your-central-venous-catheter](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/caring-your-central-venous-catheter)

## 您的家庭环境

您的家里必须收拾得尽可能没有污垢和尘埃。但是，您不应太过极端。不要重新粉刷您的墙壁或铺设新的地毯。事实上，您不应在任何翻新或施工的地方周围，直到您的移植团队批准。这包括那些正在进行的以及在过去 3 个月内进行过的。不要置身于任何发霉的地方，这些地方可能会滋生霉菌，比如潮湿的地下室。您可以在家里使用空气过滤系统，但是这并不是必要的。

**不要使用加湿器。**因为细菌和霉菌很容易在其中滋生。冬天在热源附近放一锅水可能有所帮助。**您必须每天换水。**

一般而言，在移植后的最初 3 个月内，尽量不要做任何家务，例如打扫除尘或吸尘。根据您的体能水平，您可以做饭、洗碗或熨衣。您的浴室应保持得非常干净（尤其是浴缸和马桶）。定期使用消毒剂。

仔细清洗您的餐具和床上用品。它们不需要与您家里其他人的物品分开洗涤。用热水和餐具洗洁精彻底清洗所有的叉子、勺子和刀，或者使用洗碗机。浴巾每周洗两次，床上用品每周洗一次。仅使用您自己的浴巾和毛巾，不要用您家人的。

家养植物可以留在您的家里。但是，您移植后最初的几个月中：

- 不要触摸家养植物的泥土，除非您戴了手套和口罩。
- 不要触摸花瓶中的水。应该让别人每天更换花瓶中的水。

## 宠物

动物可能携带疾病。在您的免疫系统恢复期间，它们可能会使您有更大的感染风险。您可以让一只宠物待在您的家中，可以触摸您的宠物，但是最好不要有密切的身体接触。不要触摸动物的唾液或粪便。确保保护您自己不要被咬到或抓到。在您恢复期间，不要处理或照顾鸟类、蜥蜴、蛇、乌龟、仓鼠或其他啮齿类动物。如果您有一个水族缸并且必须自己清洁，那么您必须戴上手套保护好自己。如果您家里有猫或狗，遵守以下额外

的指导，直到您的医生对您另有指示。

- 确保您的宠物的疫苗接种和任何加强接种是最新有效的。
- 让您的兽医每年检查您宠物的粪便查看寄生虫。
- 如果您养猫，每年检查猫白血病和弓形体病。
- 给您的宠物治疗跳蚤。如果您的宠物在扁虱出没的季节（五月至十一月）穿过林地，就要每天为它做扁虱筛查。与您的兽医讨论使用除跳蚤和扁虱的项圈。
- 不要打扫猫砂箱，也不要您的狗后面给它收拾粪便。让其他人为您做这些事情。
- 尽可能地把您的宠物圈在室内或者您自己的物业内。这有助于预防它们从其他动物那里沾染疾病。
- 不要让宠物上您的床。

如果您计划在您移植后养宠物，您最好选择一只 1 岁以上、健康的狗或猫。为它做节育。在您家外面，避免密切接触农场或宠物动物园中的动物。

## 家人和访客

您可以与您的直系亲属有密切的身体接触。但是，不要与患感冒或者有任何得病迹象的人有密切接触。如果您必须与得病的人待在同一个房间里，就戴上口罩。您的家人和亲密的朋友应每年注射流感针。

您可以有访客，但是人数不宜过多。不要与有以下情况的任何人一起探访：

- 感冒。
- 水痘。
- 最近曾暴露于水痘。
- 最近曾暴露于疱疹。
- 最近曾暴露于带状疱疹。
- 最近曾暴露于任何其他类型的病毒或感染。
- 最近接种过含有活病毒（比如水痘）的疫苗。这种情况很少，但是如果您家

庭中有人需要这种疫苗，应告知他或她的医生您的免疫系统受抑制并且你们住在同一个家庭中。

如果您或任何其他家人暴露于水痘、带状疱疹、麻疹或德国麻疹（风疹），立即致电您的医生。

## 在您家外面

定期到外面散步，但是避免脏的地方和施工场所。散步是一种重新获得您的体能和耐力的极佳方法。但是，在您移植后的最初几个月里，避免在人多的时候去以下场所：

- 超市
- 购物中心
- 电影院
- 学校
- 餐馆
- 公共交通
- 教堂/会堂

您可以在非高峰期去这些地方，那个时候人比较少。在移植后至少 3 个月内，您应避免乘坐公共交通。您的医生将告诉您什么时候能够解除这些限制中的一些或全部。

在您恢复体能和更有活力之后，您可以在海里游泳。注意当地卫生局发布的警报。您还可以在人不多的私人游泳池里游泳。要确保游泳池有加氯消毒。您不能在湖泊、河流或人多的游泳池里游泳，直到您的免疫系统已经恢复。**如果您还埋置有中央静脉导管 (CVC)，不要游泳。**

## 出血

血小板是帮助凝血和控制出血的血细胞。当您的血小板计数低时，您就有出血的风险。许多患者出院时的血小板计数低。您的身体可能需要数周或数月才能产生正常数量的血小板。您可能需要输注血小板。

血小板计数低的迹象包括皮肤变化、出血或两者均有。皮肤变化可能会包括许多瘀伤



或瘀点 (petechiae, pe-tea-key-eye)。这些是皮肤上微小的、略带紫色的红点，您按压它们也不会消失。您可能会在小腿或脚踝内侧看到这种红点。如果您看到许多瘀点，致电您的医生。血小板计数低的其他症状也许会包括您的牙龈或鼻子出血。

如果您回家时就有其中任何症状，并且它们的数量或频率增长，致电您的医生。如果您没有过其中任何症状，但突然出现，致电您的医生。这可能意味着您的血小板计数有改变。如果受伤而导致出血，不要惊慌。保持镇定，并遵守以下该受伤类型的急救指导：

- **开放性创伤：**如果您割到自己，在伤口上放上干净的干纱布块、毛巾或布，用力压住。加重压力直到出血停止。如果出血不停，把伤口抬高。例如，举起您的手臂或扶起您的脚。冰敷伤口，并致电您的医生。
- **流鼻血：**如果您流鼻血，坐直并稍微向前倾。不要把头向后仰。用您的大拇指和食指压紧您的鼻梁至少 10 分钟不要放手。如果出血不停，就继续挤压您的鼻子。用一小袋冰敷在您的鼻梁上，直到出血停止。如果出血持续超过 30 分钟，致电您的医生。
- **事故：**如果您出事故，您可能需要血液或血液制品。它们必须被辐照至 3,000 拉得。所有时间都要戴上您的 MedicAlert 饰品 —— 它会让治疗您的医生了解这一信息。这是为了预防输血导致移植物抗宿主病 (GVHD)。如果您被另一家医院收治，让医生立即致电 MSK 以了解有关血液制品的指导。

如果您的血小板计数低于 50,000 (50)，则遵守以下指导：

- 剃毛发时使用电动剃须刀。
- 使用软毛牙刷或口腔冲洗器来预防牙龈出血，比如 WaterPic®。不要使用牙线。
- 不要服用阿司匹林、含有阿司匹林的产品以及类似阿司匹林的药物，比如布洛芬 (Advil®) 或萘普生 (Aleve®)。如需更多信息，参见标题为“应避免的常见药物”这一章节。
- 避免用力擤鼻子。
- 如果您便秘，致电您的医生。您可能需要更多的膳食纤维或大便软化剂。
- 避免可导致受伤的活动或运动。如果对此有任何问题或顾虑，与您的医生讨论。

# 恢复您的活动

## 日常活动

移植后的恢复所需的时间因人而异。大多数人发现需要大约 3 个月的时间，而其他人需要更长或较短的时间。您移植后的时期是细胞恢复和生长的时期。您的口腔、胃、肠、头发和肌肉中的细胞将全部重新生长。这需要热量和体能。您感觉到的疲倦可能出乎您的预料。记住，这种疲乏和虚弱并非不寻常。每周您都应该恢复更多的体能。

在移植后大约第三个月，您的头发将会开始更快地生长。您可能会感觉身体好到可以开始恢复您往日的活动水平。从那时起，您将很有可能感觉到逐渐好转。但是，对大多数人来说，移植后最初 2 到 3 个月至 1 年仍然是恢复的时期。

## 锻炼

大多数人发现需要时间来恢复他们的体能。遵守定期的锻炼计划可能会有帮助。当您开始锻炼时，首先开始简单的锻炼。您的物理治疗师可以帮您决定哪种类型的锻炼适合您。当您感觉准备好时，询问您的医生如何增加您的锻炼。不要进行接触性体育运动或滑雪，直到您的血小板计数超过 100,000。

## 兴趣爱好

有些爱好，比如木材加工、绘画和模型制作，使用的产品可能有毒。始终要在有充足新鲜空气的房间里做事。窗户要一直打开。使用非毒性的颜料和胶水。如果您对恢复您的任何兴趣爱好有问题或顾虑，询问您的医生。

## 返回学校或工作

您最早可以回到学校或返回工作是从移植起约 4 个月后。这一时间框架可能取决于许多因素并且因人而异。有些人可能很快就感觉到准备好返回，而其他人在离开这么久之后感到有所顾虑。慢慢开始可能会有帮助。例如，开始时安排半天或一周 3 天。大多数人告诉我们，考虑返回比真的去做几乎更为困难。

做好返回您日常生活方式的过渡可能会有困难。有些患者谈到了与他们的外观变化有关的感觉。例如，对很多人来说脱发非常令人难以忍受。其他人集中注意力或者维持其注意力时限有困难。许多人无法跟上他们从前的步伐。您的移植团队就在此与您探讨有关返回学校或工作的事宜。您可以与社工、护士、心理医生或您的医生交谈。我

们可以与您一起努力找出使您轻松过渡的办法。

## 旅行

在您移植后的最初 3 个月中，避免去大纽约地区以外的地方旅行。

如果您计划乘坐飞机旅行，与您的移植团队交谈。您的血小板计数必须达到一定的高度才能安全地乘坐飞机旅行。

如果您计划在移植后的最初 2 年中去国外旅行，与您的移植团队交谈。他们可能建议您去见一位旅行医学专家以减少您在国外时受感染的风险，这取决于您的旅行目的地。

## 性健康

在您回家之前，询问您的医生有关恢复性行为的事宜。重要的是您和您的伴侣的问题得到回答。如果有新的问题出现，您可以在后续访视期间讨论这些问题。

## 在性行为期间保护您自己

遵守这些预防措施，直到您的医生说您的血液计数和免疫系统已恢复：

- 当您的血液计数低时（血小板计数低于 50,000），避免涉及抽插或接触粘膜的性交。这包括阴道性交、口交和肛交，或者将手指、振动棒或情趣玩具插入您的阴道或肛门。
- 每次进行阴道性交、口交或肛交时都要使用乳胶避孕套。
- 在您的伴侣的阴道分泌物或精液可能进入您口腔的任何时候都要使用一种屏障式器具（避孕套或口交膜）。
- 避免任何可能使您的口腔接触到粪便的性行为。
- 如果您或您的伴侣中任何一方被怀疑有或者正患有生殖器感染，避免涉及接触粘膜的性交。
- 拥抱、搂抱、温柔地触摸和亲吻皮肤是这段时期您和您的伴侣可与彼此亲密接触的其他方式。

如需有关治疗期间与治疗之后保持性活跃的额外信息，向您的护士索要以下资料：

《癌症治疗期间的性行为：给女性的信息 (Sexual Activity During Cancer Treatment: Information for Women)》

[www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources/sexual-activity-d...](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources/sexual-activity-d...)

《癌症治疗期间的性行为：给男性的信息 (Sexual Activity During Cancer Treatment: Information for Men)》

[www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources/sexual-activity-d...](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources/sexual-activity-d...)

《性健康与亲密关系 (Sexual Health and Intimacy)》

[www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy)

美国癌症协会 (American Cancer Society) 出版了 2 份写得非常好的资料，关于癌症治疗后的性欲。您当地的美国癌症协会 (American Cancer Society) 免费提供这两份资料，或者可以前往以下 ACS 网站上的链接：

《罹患癌症的男性的性欲 (Sexuality for the Man With Cancer)》：

[www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/002910-pdf.pdf](http://www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/002910-pdf.pdf)

《罹患癌症的女性的性欲 (Sexuality for the Woman With Cancer)》：

[www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/002912-pdf.pdf](http://www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/002912-pdf.pdf)

## 针对女性的信息

在您的移植之后，您可能会：

- 月经来潮较少
- 没有月经来潮
- 阴道干涩及不适

阴道保湿剂是不含激素的非处方产品，可帮助缓解阴道干涩及不适。它们可在大多数药房或网上购买。范例有维生素 E 液体胶囊、Replens®、Hyalo GYN® 和 K-Y® Brand LIQUIBEADS™。

阴道润滑剂通常是液体或凝胶形式的。它们是用来补充女性自身的润滑并将性行为期间的干涩和疼痛减到最低。使用这些润滑剂让性交更为舒适、令人愉悦。范例有 Astroglide®、K-Y® Jelly 和 Pjur® Woman Bodyglide（一种以硅酮为基质的润滑剂）。如需更多信息，向您的护士索要材料《阴道健康 (Vaginal Health)》，或前往：[www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources/vaginal-health](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources/vaginal-health)

取决于您的治疗，卵巢功能可能会改变。这可能会导致雌激素水平降低。您的医生可能会建议在移植后服用雌激素补充剂。

如果您需要有关这些问题的帮助或支持，联络女性性医学与女性健康项目 (Female Sexual Medicine and Women's Health Program)，电话号码为：646-888-5076。

## 针对男性的信息

有些男性可能在他们的移植后出现性欲降低。这可能会对您的亲密关系产生影响。然而，随着您恢复体能和增加活动，这也会发生改变。

有些男性还可能在他们的移植后出现勃起功能障碍 (ED)。ED 可以通过药物进行治疗，包括柠檬酸西地那非 (Viagra®) 或他达拉非 (Cialis®)。还有许多其他方法治疗 ED。您的医生可将您转介给我们男性性医学和生殖学项目 (Male Sexual and Reproductive Medicine Program) 的一位专科医生。

## 饮酒和吸烟

在您的移植后，您的器官将需要时间来恢复。酒精可能会损害您的肝脏和正在恢复中的骨髓。如果您在使用可影响肝脏的药物，这种损害可能更严重。不要饮酒，直到您的移植医生告诉您饮酒是安全的。

绝对不要吸食：

- 香烟
- 雪茄
- 大麻
- 其他烟草制品

这样做可能会导致严重的肺部感染。它还可能增加继发性癌症的风险。如果您需要帮助戒烟，联络 **MSK 烟草治疗项目 (Tobacco Treatment Program)**，电话号码为：**212-610-0507**，或者前往：[www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment)

## 后续护理

将在您出院之前就安排好您的后续访视。一般而言，移植后的最初 **3** 个月将至少每周见您 **1** 到 **2** 次。之后，只要您情况良好，您的预约就将隔开较长的时间。有些患者发现带上一份从上一次访视以来可能出现的问题清单会有帮助。

当您来诊所进行后续访视时，始终戴上手术口罩。带上您的所有服用的药物和每种药物剂量的清单。列出一份需要续药的药物的清单。如果在您后续访视之前任何药物即将用完，在您的约见之前告诉您的医生。将在您访视期间给您开具处方，让您或者在 **MSK** 或者在您当地的药房配药。

您将进行血液测试以检查您的血液计数、电解质以及肝脏和肾脏功能。将每几个月进行骨髓穿刺。骨髓穿刺通常在您移植后第 **1**、**3**、**6**、**12** 和 **24** 个月时进行。如有需要，移植后可能会更频繁地检查您的骨髓，或者为期更长时间。骨髓测试告诉我们有关您的骨髓的健康和生长情况。

如果您因急性白血病接受了移植，您可能需要进行腰椎穿刺（脊椎穿刺）。这对脊液中有白血病或有此病高风险的患者来说特别如此。腰椎穿刺使您的医生在移植后能给您更多的化疗药物。如果您有奥马耶贮器 (**Ommaya reservoir**)，也可以通过它给药。

您可能需要进行静脉治疗，包括抗生素和输血。如果您确实需要，您的医生或护士将告诉您将需要多长时间、多频繁的静脉治疗。这些约见通常将会被安排在与您的后续访视相同的时间。

在您移植后的某个时间点，您可能被转介到我们的生存执业护士 (survivorship nurse practitioner) 诊所。生存执业护士是移植团队的一部分，与您的医生和护士密切合作，以帮助您的康复。这位执业护士还将与您的初级照护医生直接交流，以便有关您的移植的信息被纳入您的整体医疗保健中。

## 牙科护理

在您从移植中康复之后，前往您当地的牙医处进行常规检查。如果您需要大范围的牙科治疗，您应该让您当地的牙医在为您治疗之前打电话给 MSK 的一位牙医，电话号码为：212-639-7644。您的移植医生将告诉您什么时候到您的牙医那里恢复所有牙科护理是安全的。

如果您有以下情况，告诉您的医生或牙医：

- 服用过这些药物：帕米膦酸二钠 (Aredia®) 或唑来膦酸 (Zometa®)
- 下巴紧绷
- 牙痛
- 牙龈线处变色或牙龈萎缩

## 应避免的常见药物

不要服用阿司匹林、任何含有阿司匹林的药物以及所有其他非类固醇抗炎药 (NSAIDs)，直到您的医生给您其他的指示。如需这些药物的一份清单，向您的护士索要资料《*含有阿司匹林和其他非类固醇抗炎药的常见药物 (Common Medications Containing Aspirin and Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs [NSAIDs])*》或者前往：[www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsa](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/resources/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsa)

检查您正考虑服用的任何非处方药物的标签，以确保它们不含有您应避免的成分。如果您不确定服用某种具体药物是否安全，询问您的移植团队。在没有事先与您的移植团队交谈之前，不要服用任何草药补充剂或采用家庭疗法。

如果您有任何问题或顾虑，请与您的医疗团队中的一位成员交谈。

您可以在周一至周五、上午 9:00 点至下午 5:00 点间联络他们，电话是

\_\_\_\_\_。下午 5:00 点后、周末期间以及节假日，请致电

\_\_\_\_\_。如果没有列出电话号码，或者如果您不确定，

请致电 212-639-2000。

---

©2016 Memorial Sloan Kettering Cancer Center