



ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ И ЛИЦУ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕМУ УХОД ЗА ПАЦИЕНТОМ

# Возвращение домой после аутологичной трансплантации стволовых клеток

Данная информация поможет вам подготовиться к возвращению домой после аутологичной трансплантации стволовых клеток.

Когда специалисты трансплантационной группы решат, что вы готовы к выписке, вас выпишут из больницы, Пресвитерианского гостевого дома г. Нью-Йорк или располагающейся поблизости арендной квартиры. Прежде чем возвратиться домой, важно, чтобы вы и лицо, осуществляющее за вами уход, подготовились к этому переходному периоду. Вам по-прежнему будет необходимо соблюдать меры предосторожности для поддержания своего здоровья и предотвращения инфекции.

По мере чтения данной информации делайте пометки или отмечайте в тексте места, где у вас возникают вопросы. Это напомнит вам задать интересующий(ие) вас вопрос(ы) при следующей встрече со специалистами трансплантационной группы.

Приведенные в данном документе временные рамки имеют общий характер и могут различаться. Специалисты вашей трансплантационной группы могут дать вам более точные временные рамки.

## ■ Перед выпиской домой

Важно, чтобы после выписки вы участвовали в планировании своего лечения. Специалисты трансплантационной группы помогут вам перед выпиской запланировать проведение вашего последующего наблюдения.

### Ювелирное изделие медицинской тревоги MedicAlert®

Перед выпиской из больницы вам потребуется заказать браслет или ожерелье медицинской тревоги MedicAlert®. Специалисты вашей трансплантационной группы предоставят вам бланк заказа и помогут его заполнить. На вашем браслете или ожерелье должны быть выгравированы следующие надписи: **«Аутологичная трансплантация стволовых клеток»** (англ. Autologous stem cell transplant) и **«Облученные клеточные компоненты крови»** (англ. Irradiated cellular blood components). Это поможет парамедикам или персоналу любой больницы знать, что делать, если вы попали в аварию и сами не можете им этого сказать.

Обсудите со специалистами своей трансплантационной группы, необходимы ли для вас после трансплантации компоненты крови, которые не содержат цитомегаловируса (ЦМВ). Если это так, то на вашем браслете или ожерелье медицинской тревоги MedicAlert® также должна быть выгравирована надпись **«Только не содержащие ЦМВ компоненты крови»** (англ. CMV-safe blood components only).

Для получения дополнительной информации о MedicAlert® посетите сайт [www.medicalert.org](http://www.medicalert.org)

## ■ Выписка домой

Вы можете быть очень счастливы и готовы пойти домой. Однако довольно часто людям свойственно волноваться и беспокоиться по мере приближения даты выписки. Дома вам и членам вашей семьи понадобится выполнять некоторые обязанности по уходу за вами. Для чувства уверенности и удобства при их выполнении требуется время. Во время своих посещений в рамках последующего наблюдения вы можете встречаться с социальным работником. Он или она поможет вам получить необходимые услуги и может оказать вам эмоциональную поддержку.

По возвращении домой вам понадобится снова привыкнуть к жизни со своей семьей. Вам может показаться, что те меры предосторожности, которые потребуются соблюдать в предстоящие месяцы, могут добавить некоторый стресс в вашу жизнь. Люди сообщали нам, что главным средством в борьбе с этим стрессом является сохранение максимального спокойствия и уверенности. Возобновление чувства гармонии и удобства придет со временем.

Вы не будете себя чувствовать так, как вы чувствовали себя до заболевания. Вы можете испытывать усталость и слабость. Ваш аппетит может быть не таким, как прежде. У вас может измениться восприятие вкуса и запаха. Для восстановления сил и способности заниматься деятельностью, которая доставляла вам удовольствие до трансплантации, может понадобиться время.

## ■ Предотвращение инфекции

Для восстановления функции иммунной системы после трансплантации обычно требуется от 3 до 12 месяцев. Мы часто говорим людям, что первый год после трансплантации похож на первый год их жизни, как у новорожденного ребенка. В это время вы подвержены риску инфекции. Специалисты вашей трансплантационной группы будут проверять у вас количества клеток крови, чтобы посмотреть, как хорошо работает ваша иммунная система. Это поможет им давать вам совет относительно изменений в рекомендациях, которым вы должны следовать.

Вам следует ознакомиться с перечисленными ниже симптомами инфекции. Позвоните своему врачу, если у вас:

- Температура 100,4° F (38,0° C) или выше. Вам не нужно измерять температуру ежедневно. Однако при плохом самочувствии измеряйте температуру регулярно
- Покраснение кожи, потливость или озноб, сопровождающийся дрожью
- Кашель, чиханье, насморк, одышка или дискомфорт в области грудной клетки
- Любое покраснение, опухание и/или боль в горле, глазах, ушах, на коже, в суставах или брюшной полости
- Нечеткое зрение или другие изменения в вашей способности видеть четко
- Учащенное мочеиспускание, жжение при мочеиспускании или оба эти симптома
- Затруднения при промывании центрального венозного катетера (ЦВК) при его наличии или озноб, связанный с его промыванием
- Раздражение в прямой кишке, включая чувство жжения и боль
- Сыпь

- Маленькие волдыри на коже вокруг рта или на любой другой части тела, напоминающие простуду на губах

Вы можете быть более восприимчивыми к вирусам до восстановления нормальной функции вашей иммунной системы. Также могут реактивироваться вирусы, которые вы перенесли в прошлом. Одним из таких вирусов является вирус, вызывающий ветряную оспу и опоясывающий герпес. Если вы подвержены воздействию любого из этих заболеваний, немедленно позвоните своему врачу-трансплантологу или медсестре (медбрата). Вам понадобится пройти обследование. Вирус также может реактивироваться у пациентов, болевших ветряной оспой в детстве. Он часто начинается в виде боли кожи с прыщами или наполненными жидкостью пузырьками. Если у вас появятся пузырьки, они могут быть маленькими или достигать размеров карандашной резинки. Они также могут сопровождаться болью, зудом или жжением. При возникновении любого из названных симптомов немедленно свяжитесь со своим врачом или медсестрой (медбратом), чтобы провести лечение.

Когда функция вашей иммунной системы восстановится, вы начнете получать вакцины, которые вам вводили в детстве. Вакцинацию обычно начинают примерно через 1 год после трансплантации; однако наиболее подходящее для вас время определяют специалисты трансплантационной группы.

Существуют некоторые меры предосторожности, которые вы можете предпринять с целью уменьшения вероятности возникновения инфекции. Ниже приводятся некоторые рекомендации.

### **Личная гигиена**

Во время восстановления после трансплантации очень важно соблюдать личную гигиену, поскольку это поможет предотвратить возникновение инфекции. Соблюдайте приведенные ниже рекомендации.

- Ежедневно принимайте душ или ванну. Используйте мягкие виды мыла, такие как Dove® или Caress®. Не используйте мыло Ivory® и дезодорирующее мыло, поскольку они могут сушить кожу. Обязательно мойте подмышки и паховую область. Используйте мягкую мочалку и полотенце, которые предназначены только для вашего личного пользования.
  - Если у вас сухая кожа, не мойтесь очень горячей водой. Пользуйтесь детским маслом или средствами для увлажнения кожи, такими как Eucerin® или Cerave®. Наносите их после мытья на еще влажную кожу. Аккуратно насухо промокните кожу полотенцем. Не используйте лосьоны, содержащие спирт. Они повысят сухость кожи.
- Волосы обычно начинают отрастать примерно через 3 месяца после трансплантации. Существует вероятность, что отрастающие волосы могут иметь другую структуру. Волосы могут выпадать через несколько месяцев или лет после трансплантации, хотя это случается редко.
- Ограничьте время пребывания под воздействием прямых солнечных лучей. После трансплантации кожа будет более чувствительной и может легче обгореть. Также этому могут способствовать принимаемые вами лекарства. При пребывании на солнце всегда наносите на кожу солнцезащитные средства с фактором защиты (англ. SPF) не менее 50. Часто наносите их снова. Если вы будете находиться под воздействием прямых солнечных лучей 20 минут или дольше, одевайте для защиты от солнечных лучей одежду из хлопка и головной убор. Длительное воздействие солнца может привести к реактивации простуды на губах (вирус простого герпеса).
- Вы можете носить контактные линзы, но прежде чем их надеть, обязательно убедитесь, что они тщательно очищены. Не используйте повторно очищающий раствор для контактных линз.

Очищающий раствор нужно выбрасывать после истечения срока годности.

- Вы можете пользоваться макияжем. После трансплантации следует купить новые косметические средства.
- Вместо старых ногтей у вас будут расти новые. Это произойдет постепенно в течение 3–4 месяцев после трансплантации.
- Не делайте маникюр или педикюр в маникюрном салоне, пока ваша иммунная система все еще находится в процессе восстановления. Вы можете это делать дома с помощью своих собственных принадлежностей.
- Если вам по-прежнему установлен ЦВК (англ. CVC), когда вы купаетесь, не позволяйте ему погружаться в воду.
- Не делайте пирсинги или татуировки на коже после трансплантации. Это увеличивает риск заражения гепатитом и другими инфекциями.

### Уход за полостью рта

Вы можете чистить зубы щеткой со сверхмягкой щетиной, если:

- абсолютное число нейтрофилов (АЧН, англ. ANC) у вас более 500 (иногда используется значение 0,5).
- ваше число тромбоцитов 20 000 (иногда используется значение 20) или выше.

Спросите своего врача или стоматолога о том, когда вам можно будет чистить зубы зубной нитью и обычной зубной щеткой.

Если вы носите зубные протезы, вы должны содержать их в чистоте для предотвращения инфекции. Замачивайте их каждый день в любом виде очищающего раствора для зубных протезов.

Руководствуйтесь инструкцией по применению продукта. Затем тщательно ополосните их водопроводной водой. После трансплантации для ваших зубных протезов может потребоваться повторная подгонка.

Если какое-либо из ваших лекарств, является жидкостью для полоскания рта, перед его применением зубные протезы необходимо извлекать. Это увеличит эффективность лекарства и предотвратит повторное инфицирование полости рта. Сообщите своему врачу или медсестре (медбрату) о появлении боли или дискомфорта в полости рта.

Сухость во рту является другим симптомом, который может вас беспокоить в течение 3–4 месяцев или дольше после трансплантации. Не используйте доступные в продаже спиртосодержащие жидкости для полоскания рта или перекись водорода. Они вызовут сухость во рту и раздражение. Вместо этого используйте слабый водно-солевой раствор для ополаскивания. Данный раствор готовят путем растворения 1/2 чайной ложки соли и 1/2 чайной ложки питьевой соды в стакане воды объемом 8 унций. Ваш стоматолог может выписать вам другие жидкости для полоскания рта. Рассасывание карамели или леденцов без сахара также может помочь.

После трансплантации ваши слюнные железы могут недостаточно хорошо функционировать для смывания бактерий из полости рта. Это может увеличить риск возникновения кариеса. Используйте зубную пасту с фтором. Вы также можете использовать фторированную жидкость для полоскания рта после полной нормализации состояния полости рта и исчезновения сильной сухости. Жидкость для

полоскания рта следует подержать во рту не менее 1 минуты, а затем ее выплюнуть; полоскать рот не следует.

## **Домашнее окружение**

Количество грязи и пыли в доме должно быть по возможности минимальным. Однако доходить до крайностей не следует. Не перекрашивайте стены и не меняйте ковры. По сути, вам не следует находиться вблизи проведения ремонта или построек, пока специалисты вашей трансплантационной группы этого не одобряют. Сюда относятся проводимые в настоящий момент работы, либо работы, сделанные в течение последних 3 месяцев. Избегайте затхлых помещений, где может расти плесень, например сырых подвалов. Дома вы можете пользоваться системой фильтрации воздуха, однако это делать не обязательно.

**Не используйте увлажнитель воздуха.** В нем легко растут бактерии и плесень. Кастрюля с водой, поставленная около источника тепла, может помочь зимой. **Вы должны менять воду каждый день.**

В целом, старайтесь не выполнять никакой работы по дому, например, вытирать пыль или пылесосить, в течение первых 3 месяцев после трансплантации. В зависимости от уровня энергии вы можете готовить пищу, мыть посуду или уютжить. Ванную комнату следует содержать в исключительной чистоте (особенно ванну и унитаз). Регулярно используйте дезинфицирующее средство.

Тщательно мойте столовые принадлежности и стирайте постельное белье. Их не нужно мыть или стирать отдельно от вещей других людей, живущих с вами. Тщательно мойте все вилки, ложки и ножи горячей водой и средством для мытья посуды или пользуйтесь посудомоечной машиной. Стирайте полотенца два раза в неделю и постельное белье один раз в неделю. Пользуйтесь только своими личными полотенцами и мочалками и не пользуйтесь полотенцами и мочалками членов семьи.

Домашние растения можно оставить дома. Однако в течение первых нескольких месяцев после трансплантации выполняйте следующее:

- не касайтесь почвы в горшках домашних растений, не надев перчатки и маску.
- не касайтесь воды в вазе с цветами. Воду в вазах должен ежедневно менять кто-то другой.

## **Домашние животные**

Животные могут переносить заболевания. Они могут подвергать вас более высокому риску возникновения инфекции, пока ваша иммунная система восстанавливается. Вы можете держать дома домашнее животное и касаться его, однако лучше не иметь с ним тесного физического контакта. Не касайтесь слюны или каловых масс животных. Убедитесь, что вы защищены от укусов или царапин. Во время выздоровления не касайтесь птиц, ящериц, змей, черепах, хомяков или других грызунов и не ухаживайте за ними. Если у вас есть аквариум, и вам необходимо чистить его самостоятельно, вы должны надевать перчатки для защиты. Если у вас дома есть кот или собака, соблюдайте приведенные ниже дополнительные рекомендации до получения иных указаний от врача.

- Убедитесь, что вашему домашнему животному сделаны все необходимые прививки и ревакцинация.
- Ежегодно проверяйте у ветеринара стул своего домашнего животного на наличие паразитов.
- Если у вас есть кот, его следует ежегодно обследовать на кошачий лейкоз и токсоплазмоз.

- Домашнее животное следует вылечить от блох. Если ваше домашнее животное гуляет по лесной местности, ежедневно проверяйте у него наличие клещей в соответствующий сезон (с мая по ноябрь).
- Не чистите кошачий туалетный лоток и не убирайте за собакой. Попросите кого-то другого делать это за вас.
- Держите своих домашних животных дома или на территории своей недвижимости. Это поможет избежать их заражения болезнями от других животных.
- Не пускайте домашних животных в свою кровать. Если вы собираетесь завести домашнее животное после трансплантации, вам лучше выбрать здоровую собаку или кошку старше 1 года. Животное следует стерилизовать или кастрировать. Вне дома избегайте близкого общения с животными на ферме или в зоопарке.

### **Семья и посетители**

Вы можете иметь тесный физический контакт со своими близкими родственниками. Однако вам не следует тесно контактировать с людьми, у которых простуда или любые признаки заболевания. При необходимости пребывания в одной комнате с больным человеком носите маску. Члены вашей семьи и близкие друзья должны ежегодно делать прививку от гриппа.

Вы можете принимать посетителей, однако ограничьте их число до небольших групп. Не ходите в гости к людям, которые:

- болеют простудой.
- болеют ветряной оспой.
- недавно контактировали с человеком, больным ветряной оспой.
- недавно контактировали с человеком, больным герпесом.
- недавно контактировали с человеком, больным опоясывающим герпесом.
- недавно контактировали с человеком, у которого любой другой вирус или инфекция.
- недавно получили вакцину, содержащую живой вирус, например вирус ветряной оспы. Таких вакцин очень мало, однако если кто-то из ваших домочадцев нуждается в такой вакцине, его или ее врачу следует сообщить о том, что у вас подавлена функция иммунной системы, и вы живете с этим человеком в одном доме.

**Немедленно позвоните своему врачу, если вы или любой член вашей семьи подвержены воздействию ветряной оспы, опоясывающего герпеса, кори или краснухи.**

### **За пределами дома**

Регулярно прогуливайтесь по улице, однако избегайте грязных мест истроек. Прогулка является отличным методом восстановления сил и выносливости. Однако в течение первых нескольких месяцев после трансплантации вам следует избегать следующих мест при большом скоплении в них людей:

- супермаркеты
- торговые центры

- кинотеатры
- школы
- рестораны
- общественный транспорт

Вы можете ходить в эти места не в часы пик, когда в них находится меньше людей. Не пользуйтесь общественным транспортом, по меньшей мере, в течение 3 месяцев после трансплантации. Врач сообщит вам, когда некоторые или все из этих ограничений можно будет убрать.

Вы можете плавать в океане после восстановления сил и увеличения активности. Обращайте внимание на предупреждения местных органов здравоохранения. Вы также можете плавать в частном бассейне при небольшом числе посетителей. Убедитесь, что вода в бассейне хлорирована. Вам нельзя плавать в озерах, реках или бассейнах с большим числом посетителей до восстановления вашей иммунной системы. **Не плавайте, если вам все еще установлен ЦВК.**

## Кровотечение

Тромбоциты — это кровяные клетки, которые способствуют образованию тромбов и контролю кровотечения. При низком количестве тромбоцитов увеличивается риск кровотечения. У многих пациентов при выписке число тромбоцитов низкое. Для производства вашим организмом нормального числа тромбоцитов может потребоваться несколько недель или несколько месяцев. Вам может потребоваться переливание тромбоцитов.

К признакам низкого количества тромбоцитов относятся кожные изменения, кровотечение или и то, и другое. К кожным изменениям относятся большое число синяков или петехия. Они представляют собой маленькие пурпурно-красные пятна на коже, которые при надавливании на них не исчезают. После выписки вы можете их заметить на нижних частях ног или внутренних поверхностях лодыжек. При появлении большого количества петехий позвоните своему врачу. К другим симптомам, свидетельствующим о низком количестве тромбоцитов, могут относиться кровотечения из десен или носа.

Если вы были выписаны домой с любым из этих симптомов, и их интенсивность или частота проявления увеличилась, позвоните своему врачу. Также позвоните врачу, если у вас не было никаких из этих симптомов, и они внезапно появились. Это может свидетельствовать об изменении числа тромбоцитов.

Если вы получили травму, которая привела к кровотечению, не паникуйте. Сохраняйте спокойствие и следуйте приведенным ниже рекомендациям для конкретного типа травмы:

- **Открытые раны:** при порезе приложите к ране чистую сухую марлевую салфетку, полотенце или ткань и плотно на нее надавите. Применяйте давление до остановки кровотечения. Если кровотечение продолжается, поднимите рану вверх. Например, поднимите руку или приподнимите стопы. Приложите к ране лед и позвоните своему врачу.
- **Носовое кровотечение:** при возникновении носового кровотечения необходимо сесть прямо и немного наклониться вперед. Не запрокидывайте голову назад. Плотно сожмите переносицу большим и указательным пальцами, по меньшей мере, на 10 минут, не отпуская. Если кровотечение не остановится, продолжайте сжимать нос. Приложите небольшой пакет со льдом к переносице до остановки кровотечения. Если кровотечение продолжается более 30 минут, позвоните своему врачу.

Если количество ваших тромбоцитов менее 50 000 (50), следуйте приведенным ниже рекомендациям:

- Брейтесь электрической бритвой.
- Для предотвращения кровотечения из десен пользуйтесь зубной щеткой с мягкой щетиной или оросителем для полости рта, например WaterPic®. Не пользуйтесь зубной нитью.
- Не принимайте аспирин, препараты, содержащие аспирин, и препараты, похожие на аспирин, например ибупрофен (Advil® или напроксен (Aleve®). Более подробная информация приводится в разделе под названием «Распространенные лекарства, приема которых следует избегать».
- Не сморкайтесь сильно.
- При запоре позвоните своему врачу. Вам может понадобиться большее количество клетчатки в пище или размягчитель стула.
- Избегайте видов деятельности или занятий спортом, которые могут привести к травме. Если относительно этого у вас возникнут какие-либо вопросы или беспокойства, обсудите их со своим врачом.

## ■ Возвращение к прежней деятельности

### Повседневная деятельность

Для выздоровления после трансплантации может потребоваться разное время. У большинства людей на это уходит приблизительно 3 месяца, в то время как другим может потребоваться больше или меньше времени. Время после трансплантации – это время восстановления и роста клеток. Все клетки у вас во рту, желудке, кишечнике, волосах и мышцах вырастут снова. Для этого требуются калории и энергия. Вы можете чувствовать большую усталость, чем вы ожидали. Следует помнить, что такое утомление и слабость являются вполне обычными явлениями. С каждой неделей ваши силы будут восстанавливаться больше и больше.

Примерно на третьем месяце после трансплантации волосы начнут расти быстрее. Вы можете почувствовать себя достаточно хорошо, чтобы возвратиться к обычному уровню активности. С этого момента ваше состояние, вероятно, будет непрерывно улучшаться. Для большинства людей, однако, первые 2-3 месяца до 1 года после трансплантации остаются временем восстановления.

### Физические упражнения

Большинству людей для восстановления сил требуется некоторое время. Регулярное выполнение физических упражнений может быть полезным. Начинать занятия следует с легких физических упражнений. В выборе подходящего вида упражнений вам может помочь специалист по лечебной физкультуре. Когда вы будете готовы, спросите врача, как увеличивать интенсивность упражнений. Не занимайтесь контактными видами спорта и не катайтесь на лыжах, пока количество ваших тромбоцитов не превысит 100 000. **Не плавайте, если вам все еще установлен ЦВК.**

### Увлечения

При некоторых увлечениях, таких как работа по дереву, рисование или построение моделей, используются вещества, которые могут быть токсичными. Всегда работайте в хорошо проветриваемом помещении. Оставляйте окна открытыми. Используйте нетоксичные краски и клей. Если у вас возникнут вопросы или беспокойства о возвращении к каким-либо своим увлечениям, спросите о них своего врача.



## **Возвращение к учебе или работе**

Вернуться к учебе или работе вы сможете не ранее, чем через 2–4 месяца после трансплантации. Некоторые люди чувствуют, что они готовы вернуться к учебе или работе сразу же, тогда как другие беспокоятся о своем длительном отсутствии. Будет полезно начать возвращение медленно. Например, начните с графика в полдня или 3 дня в неделю. Для большинства людей мысли о возвращении к прежней деятельности более трудные, чем само возвращение.

Переход к обычному образу жизни может быть трудным. Некоторые пациенты рассказывали о чувствах, связанных с изменениями их внешности. Потеря волос, например, очень тяжело переносится многими людьми. Другим пациентам трудно сосредоточиться или концентрировать внимание. Многие люди не могут придерживаться прежнего ритма. Специалисты вашей трансплантационной группы готовы обсудить с вами возвращение к учебе или работе. Вы можете поговорить с социальным работником, медсестрой (медбратом), психиатром или своим врачом. Мы поможем вам найти способы для более легкого перехода.

## **Путешествия**

В течение первых 3 месяцев после трансплантации старайтесь не выезжать за пределы города Нью-Йорк.

Если вы планируете перелет на самолете, обсудите это со специалистами трансплантационной группы. Для безопасного полета на самолете количество тромбоцитов должно быть достаточно высоким.

Если вы планируете путешествие за пределы страны в течение первых 2 лет после трансплантации, поговорите со специалистами своей трансплантационной группы. Они могут вам порекомендовать проконсультироваться со специалистом в области медицины путешествий для снижения риска инфекции во время пребывания за границей.

## **■ Сексуальное здоровье**

Перед тем, как пойти домой, задайте врачу вопросы относительно возобновления сексуальной активности. Вам и вашему партнеру важно получить ответы на интересующие вас вопросы. Если у вас возникнут новые вопросы, их можно задать во время посещений в рамках последующего наблюдения.

### **Защита от инфекции или кровотечения во время секса**

Пока врач не сообщит вам, что количества ваших клеток крови и иммунная система восстановились, соблюдайте следующие меры предосторожности:

- Избегайте сексуальных действий с проникновением или контактом со слизистыми оболочками, пока количество ваших клеток крови остается низким (количество тромбоцитов должно превышать 50 000). К таким действиям относятся вагинальный, оральный и анальный секс или введение пальцев, вибраторов или других игрушек для секса во влагалище или задний проход.
- Всегда используйте латексные презервативы при вагинальном, оральном или анальном сексе.
- Используйте барьерные изделия (презервативы или защитные зубные прокладки) во всех случаях, когда влагалищный секрет или сперма партнера может попасть вам в рот.
- Избегайте любых сексуальных действий, предполагающих контакт ротовой полости с каловыми массами.

- Избегайте сексуальных действий, предполагающих контакт со слизистыми оболочками, при подозреваемой или имеющейся инфекции половых органов у вас или вашего партнера.

Объятия, нежные прикосновения и поцелуи кожи могут являться альтернативными видами проявления близости в отношении вашего партнера в этот период. Для получения дополнительной информации о сексуальной активности во время лечения и после него спросите медсестру (медбрата) о следующих источниках:

- *Сексуальная активность во время лечения рака. Информация для женщин (Sexual Activity During Cancer Treatment: Information for Women)*
- *Сексуальная активность во время лечения рака. Информация для мужчин (Sexual Activity During Cancer Treatment: Information for Men)*
- *Сексуальное здоровья и близость (Sexual Health and Intimacy)*

В Американском онкологическом обществе издаются 2 хорошо написанные источника о сексуальной жизни после лечения рака. Их можно получить бесплатно в местном представительстве Американского онкологического общества или ознакомиться с ними на сайте Американского онкологического общества по указанным ниже ссылкам:

- *Сексуальная жизнь мужчин с раком (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)
- *Сексуальная жизнь женщин с раком (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)

## **Информация для женщин**

После трансплантации у вас может наблюдаться следующее:

- уменьшение числа менструальных циклов
- отсутствие менструальных циклов
- сухость и дискомфорт во влагалище

Средства для увлажнения влагалища представляют собой негормональные безрецептурные препараты, помогающие облегчить сухость и дискомфорт во влагалище. Они продаются в большинстве аптек и через Интернет. Примерами являются капсулы с витамином Е в виде жидкости, Replens<sup>®</sup>, Hyalo GYN<sup>®</sup> и бренд K-Y<sup>®</sup> LIQUIBEADS<sup>™</sup>.

Влагалищные смазки обычно представляют собой жидкость или гель. Они используются в качестве дополнительной смазки и для уменьшения ощущения сухости и боли во время полового акта. Используйте эти смазки для уменьшения дискомфорта во время полового акта и получения большего удовольствия. Примерами смазок являются Astroglide<sup>®</sup>, K-Y<sup>®</sup> Jelly и Pjur<sup>®</sup> Woman Bodyglide (смазка на основе силикона). Для получения дополнительной информации спросите медсестру (медбрата) об источнике МОЦСК (англ. MSK) *Здоровье влагалища (Vaginal Health)*.

В зависимости от вида лечения функция ваших яичников может измениться. Это может привести к снижению уровней эстрогена. После трансплантации врач может порекомендовать вам принимать добавки, содержащие эстроген.

Если вам нужна помощь или поддержка в отношении данных проблем, свяжитесь с сотрудниками Программы женской сексуальной медицины и программы женского здоровья (Female Sexual Medicine and Women's Health Program) по телефону (646) 888-5076.

### **Информация для мужчин**

У некоторых мужчин после трансплантации наблюдается уменьшение полового влечения. Это может повлиять на ваши отношения с партнером. Однако по мере восстановления сил и увеличения активности это тоже изменится.

У некоторых мужчин после трансплантации также наблюдается эректильная дисфункция (ЭД). ЭД лечится лекарственными препаратами, включая силденафила цитрат (Viagra®) или тадалафил (Cialis®). Для лечения ЭД существует много других методов. Ваш врач может направить вас к специалисту нашей программы сексуального здоровья и репродуктивной медицины для мужчин.

### **■ Употребление алкоголя и курение табака**

После трансплантации вашим органам необходимо время для восстановления. Алкоголь может причинить вред вашей печени и восстанавливаемому костному мозгу. Этот вред может быть более значительным при одновременном приеме лекарств, которые могут оказать влияние на печень. Не употребляйте алкоголь до тех пор, пока ваш врач не скажет, что это безопасно.

Никогда не курите:

- сигареты
- сигары
- марихуану
- другие табачные продукты

Курение может стать причиной серьезной инфекции легких. Оно также может увеличить риск возникновения второго рака. Если вам необходима помощь в прекращении курения, обратитесь в программу МОЦСК по лечению табачной зависимости (MSK Tobacco Treatment Program) по телефону (212) 610-0507.

### **■ Последующее наблюдение**

График посещений в рамках последующего наблюдения будет составлен до вашей выписки. Частоту этих посещений определит ваш врач. Некоторые пациенты считают полезным приносить с собой список вопросов, которые у них могли появиться с момента предыдущего посещения. При условии, что вы себя хорошо чувствуете, между приемами будет проходить больше времени.

При посещении врача в рамках последующего наблюдения приносите с собой список всех принимаемых вами лекарств с указанием дозы каждого из них. Составляйте перечень лекарств, которые следует пополнить. Если ваше лекарство закончится до посещения врача в рамках последующего наблюдения, сообщите об этом своему врачу до посещения. Во время посещения врача вам выпишут рецепты, по которым сможете получать лекарства в МОЦСК либо местной аптеке.

Вам сделают анализы крови, чтобы проверить количество клеток крови, уровни электролитов и функцию печени и почек. Ваш врач сообщит вам, если вам понадобится проведение аспирации костного мозга и когда это будет сделано.

Вам может понадобиться внутривенное введение лекарств, включая введение антибиотиков и переливание крови. В этом случае врач или медсестра (медбрат) сообщит вам о длительности и частоте проведения этих процедур. Если вам это необходимо, то это будет проходить либо в отделении химиотерапии трансплантации костного мозга, либо в отделении химиотерапии, которые оба находятся в главном здании больницы по адресу 1275 York Avenue. Обычно проведение этих приемов будет планироваться с вашими посещениями в рамках последующего наблюдения.

## **Вакцинация**

После трансплантации вы лишитесь защиты вакцин, которые вы получили в детстве. После восстановления функции иммунной системы все пациенты, которым проводилась трансплантация, получают детские вакцины. Это обычно проводится примерно через 1 год после трансплантации.

Как только вакцинация не будет представлять для вас опасности, ее координацией займутся специалисты трансплантационной группы, или вас направят к медсестре (медбрата) высшей степени, практикующей(му) медицину, в нашу Клинику иммунизации. Вакцины могут быть получены в МОЦСК, или медсестра (медбрат) высшей степени, практикующая(ий) медицину, может дать перечень рекомендуемых вакцин вашему основному лечащему врачу. Следует заметить, что иногда основным лечащим врачам трудно достать вакцины, поэтому вам может понадобиться получить их в МОЦСК.

## **Уход за зубами**

После того, как вы восстановитесь после трансплантации, вам следует посещать местного стоматолога для прохождения рутинных обследований. Если вы нуждаетесь в серьезном стоматологическом вмешательстве, попросите своего местного стоматолога перед проведением лечения позвонить стоматологу в МОЦСК по телефону (212) 639-7644. Врач-трансплантолог сообщит вам, когда вы сможете безопасно полностью возобновить осуществление ухода за зубами у своего стоматолога.

Сообщите своему врачу или стоматологу, если:

- Вы приняли лекарство памидромат (Aredia®) или золедроновую кислоту (Zometa®)
- У вас скованность челюстного сустава
- Вы испытываете зубную боль
- У вас изменение цвета линии десен

## **Обследование глаз**

У вас могут развиваться катаракты, если вы получали лучевую терапию или высокодозные стероиды. Обратитесь к окулисту при возникновении любого из указанных ниже симптомов:

- Размытое, нечеткое, затуманенное зрение или пелена перед глазами
- Изменение цветового восприятия
- Проблемы при вождении автомобиля ночью, например отблеск от встречного света фар
- Проблемы с отблеском в дневное время
- Двоение в глазах

Вам может понадобиться всего лишь рецепт врача, чтобы изменить силу очков или контактных линз. Обязательно сообщите своему оптометристу или окулисту о полученном лечении. Постарайтесь

подождать не менее 3 месяцев после трансплантации до получения нового рецепта на очки или линзы, поскольку ваше зрение может измениться в процессе выздоровления.

## ■ Распространенные лекарства, приема которых следует избегать

Не принимайте аспирин, лекарственные средства, содержащие аспирин, и любые другие нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) до получения разрешения от своего врача.

Для получения перечня этих лекарств спросите медсестру (медбрата) об источнике

*Распространенные лекарственные средства, содержащие аспирин и другие нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) (Common Medications Containing Aspirin and Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs)),* либо посетите сайт: [www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/resources/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsa](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/resources/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsa)

Проверяйте этикетки всех безрецептурных препаратов, которые вы собираетесь принимать, чтобы убедиться, что в них не содержатся вещества, прием которых вам следует избегать. Если вы не уверены в безопасности приема конкретного препарата, обратитесь к специалистам трансплантационной группы. Не принимайте никаких травяных препаратов или домашних лечебных средств, предварительно не посоветовавшись со специалистами трансплантационной группы.

Если у вас возникнут какие-либо вопросы или беспокойства, пожалуйста, поговорите со своим врачом, медсестрой (медбратом) или другим членом вашей команды медицинского обслуживания. Вы можете с ними связаться с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 по телефону \_\_\_\_\_. После 17:00, в выходные дни и по праздникам позвоните, пожалуйста, по телефону \_\_\_\_\_. Если номер телефона не указан или вы не уверены, позвоните по телефону (212) 639-2000.