



EDUKIMI I PACIENTIT DHE KUJDESTARIT

Kthimi në shtëpi pas transplantimit tuaj të qelizave burimore autologe

Ky informacion do t'ju ndihmojë të jeni gati për t'u kthyer në shtëpi pas transplantimit tuaj të qelizave burimore autologe.

Ndërkohë që e lexoni këtë informacion, mbani shënim ose shënoni vendin(et) ku keni pyetje. Kjo do t'ju ndihmojë të kujtoheni të bëni pyetjen(et) tuaj(a) herën tjetër që takoheni me ekipin tuaj të transplantimit.

Para se të ktheheni në shtëpi

Para se të ktheheni në shtëpi, është e rëndësishme që ju dhe kujdestari juaj të jeni gati për këtë tranzicion. Ju do të keni nevojë të ndiqni masat paraprake sërish për të qenë të shëndetshëm dhe për të parandaluar infeksionet. Është e rëndësishme që ju të merrni pjesë në planifikimin e kujdesit tuaj në shtëpi. Ekipi juaj i transplantimit do të punojë me ju për të bërë plane për kujdesin tuaj pasues para se të largoheni.

Kjo fazë e rikuperimit tuaj shtrihet gjatë një periudhe të gjatë kohore - nga dalja nga spitali deri në 1 vit (ose më gjatë) pas transplantimit tuaj. Është e rëndësishme të mbani mend se edhe pse treguesit e qelizave të gjakut tuaj po kthehen në shtrirjen normale, sistemi imunitar është ende shumë i pazhvilluar. Sërish do t'ju duhet të merrni barnat dhe të ndiqni masat paraprake për të qenë të shëndetshëm dhe për të shmangur infeksionet.

Disa ndërlikime, sidomos ato që prekin organet tuaja, mund të bëhen të dukshme gjatë kësaj faze. Kjo mund të ndodhë edhe nëse ato nuk kanë qenë problem më parë gjatë kursit tuaj.

Afatet kohore që janë dhënë këtu janë udhëzime të përgjithshme. Ekipi juaj i transplantimit mund t'ju japë një afat më të saktë kohor.

Bizhuteritë MedicAlert®

Para se të largoheni nga spitali, do t'ju duhet të porositni një byzylyk ose varëse MedicAlert. Ekipi juaj i transplantimit do t'ju japë një formular porosie dhe do t'ju ndihmojë ta plotësoni atë. Byzylyku ose varësja juaj duhet të jetë gdhendur me deklaratat "**Transplantim i qelizave burimore autologe**" dhe "**Vetëm përbërësit e gjakut qelizor të rrezatuar dhe komponentët e sigurt të CMV-së.**" Kjo do t'ju lejojë ndihmësmjekëve ose personelit të spitalit të dinë se çfarë duhet të bëjnë nëse jeni në një aksident dhe nuk mund t'ua thoni atyre vetë.

Për më shumë informacion rreth bizhuterive MedicAlert, shkoni te www.medicalert.org.

Kthimi në shtëpi

Edhe pse mund të jeni shumë të lumtur dhe të ndiheni gati për t'u kthyer në shtëpi, mund të ndiheni edhe të shqetësuar. Është normale që të keni disa shqetësime dhe merakosje kur ju afrohet data e daljes nga spitali. Në shtëpi, ju dhe familja juaj do të duhet ta menaxhoni kujdesin tuaj. Që ta bëni këtë gjë me besim dhe rehat do të duhet kohë. Gjatë vizitave tuaja pasuese, punonjësi juaj social mund t'ju ndihmojë të merrni shërbimet që ju nevojiten dhe t'ju japë mbështetje emocionale.

Kur të ktheheni në shtëpi, do të duhet kohë për t'u mësuar të jetoni sërish në shtëpi. Mund t'ju duket se gjërat që duhet të bëni për të mos u sëmurrur ju shtojnë një lloj stresi në jetën tuaj. Ndjenja e ekuilibrit dhe rehatisë do të kthehet sërish me kalimin e kohës. Përpiquni të qëndroni sa më të qetë dhe konfident që mundeni.

Shërimi juaj pas transplantimit do të jetë gradual. Ka të ngjarë që të mos ndiheni njësoj sikurse jeni ndjerë para se të sëmureshit për një farë kohe. Mund të ndiheni të lodhur dhe të dobët, të keni më pak oreks dhe të vini re ndryshime në mënyrën se si ju shijojnë dhe çfarë ere mbajnë gjërat. Gjithashtu do të duhet kohë që të rifitoni fuqinë tuaj dhe të ktheheni të bëni aktivitetet që ju kanë pëlqyer të bënit para sëmundjes tuaj dhe transplantimit.

Parandalimi i infeksionit

Zakonisht duhen 3 deri në 12 muaj që sistemi juaj imunitar të rikuperohet pas transplantimit tuaj. Viti i parë pas transplantimit është si jeta juaj gjatë vitit të parë si një fëmijë i porsalindur. Gjatë kësaj kohe, ju jeni në rrezik infeksionesh. Ekipi juaj i transplantimit do të kontrollojë treguesit e qelizave të gjakut për të parë sa mirë

funksionon sistemi juaj imunitar. Varësisht nga treguesit e qelizave të gjakut, ata mund të bëjnë ndryshime ose shtesa në udhëzimet më poshtë.

Këtu më poshtë janë disa këshilla të përgjithshme për t'u ruajtur që të mos merrni infeksione:

- Lajini duart shpesh me sapun antibakterial dhe me ujë ose me një dezinfektues me alkool.
- Qëndroni larg njerëzve të sëmurë ose që kanë qenë të sëmurë pak kohë më parë.
- Mbani një maskë dhe doreza kur jeni në publik ose nëse jeni pranë të huajve (nëse ekipi juaj i transplantimit jua kërkon këtë).

Gjërat e mëposhtme mund të jenë shenjë infeksioni. Telefononi mjekun tuaj nëse keni:

- Temperaturë 100.4 °F (38.0 °C) ose më të lartë.
 - Mos merrni acetaminofen (Tylenol®) përveç nëse ofruesi juaj i kujdesit shëndetësor ju thotë se mund ta bëni këtë gjë.
 - Nuk është e nevojshme që ta matni temperaturën çdo ditë. Por, kontrollojeni rregullisht nëse nuk ndjeheni mirë.
- Skuqje (kuqe, ndjenjë të ngrohti) të lëkurës, djersitje, ose ethe me të dridhura.
- Kollë, teshtitje, rrjedhje hundësh, mungesë frymëmarrjeje ose siklet në gjoks.
- Skuqje, ënjtje ose dhimbje në fyt, sy, veshë, lëkurë, kyçe ose stomak (bark).
- Pamje të turbullt ose ndryshime të tjera në aftësinë tuaj për të parë qartë.
- Urinim të shpeshtë, një ndjenjë djegie gjatë urinimit, ose të dyja.
- Acarim në rektumin tuaj, duke përfshirë djegien dhe dhimbjen.
- Urtikarie.
- Flluska të vogla, të ngjashme me flluska rreth gojës tuaj ose në çdo pjesë tjetër të trupit tuaj.
- Keni vështirësi që ta shpëlani kateterin tuaj të gjoksit të tuneluar, nëse keni një të tillë.
- Dridhje gjatë ose pas shpëlarjes së kateterit të gjoksit të tuneluar, nëse keni një të tillë.

Ju mund të merrni viruse më lehtë derisa sistemi imunitar të kthehet në normalitet. Një nga këto është virusi që shkakton linë e dhenve dhe herpes. Nëse ekspozoheni ndaj lisë së dhenve dhe herpesit, telefononi mjekun apo infermieren tuaj të transplantimit menjëherë. Ju do të duhet të ktheheni në spital në mënyrë që ata të mund të shohin nëse keni nevojë për trajtim.

Është gjithashtu e mundur që viruset që keni pasur në të kaluarën të riaktivizohen. Për shembull, virusi që shkakton linë e dhenve dhe herpesin mund të riaktivizohet nëse keni kaluar linë e dhenve kur keni qenë fëmijë. Kjo shpesh fillon si dhimbje në lëkurën tuaj me puçrra ose fluska të mbushura me lëng. Nëse ju zhvillon fluska, ato mund të jenë tejet të vogla ose aq të mëdha sa një gomë lapsi. Ato mund t'ju dhembin, t'ju kruhen ose t'ju djegin. Nëse keni ndonjë nga këto simptoma, telefononi mjekun apo infermieren tuaj menjëherë në mënyrë që të trajtoheni.

Sapo sistemi juaj imunitar të jetë rimëkëmbur, do të filloni të bëni vaksinat tuaja të fëmijërisë. Kjo zakonisht fillon rreth 1 vit pas transplantimit tuaj, por ekipi juaj i transplantimit do të vendosë kur është koha e përshtatshme për ju.

Ka disa gjëra që mund të bëni për ta ulur mundësinë që të merrni një infeksion. Më poshtë ne po ju japim disa udhëzime që t'i ndiqni. Ekipi juaj i transplantimit mund t'ju japë më shumë udhëzime ose ndryshime në udhëzimet e mëposhtme. Ndiqni gjithmonë udhëzimet e ekipit tuaj të transplantimit.

Higjiena personale

Ndërkohë që po rimëkëmbeni nga transplantimi juaj, është shumë e rëndësishme që ta mbani veten të pastër. Kjo mund të ndihmojë parandalimin e infeksioneve. Ndiqni udhëzimet më poshtë.

- Bëni dush ose lahuni në vaskë çdo ditë.
 - Përdorni një sapun të butë, siç janë Dove® ose Caress®. Mos përdorni Ivory® ose një sapun deodorant. Ata mund t'ua thajnë lëkurën tuaj.
 - Sigurohuni që të keni larë sqetullat dhe pjesët intime.
 - Përdorni një shtupë dhe peshqir që janë vetëm për përdorim personal.
 - Nëse lëkura juaj është e thatë, mos përdorni ujë shumë të nxehtë. Përdorni vajin e foshnjave ose një krem lëkure, siç është Eucerin® ose CeraVe®. Lyejeni lëkurën pasi të laheni, ndërkohë që lëkura juaj është ende e njomë.

Fshijeni lëkurën me butësi me një peshqir të thatë. Mos përdorni locione që përmbajnë alkool. Ato do ta bëjnë lëkurën tuaj edhe më të thatë.

- Kufizoni kohën tuaj nën rrezet e drejtpërdrejta të diellit. Lëkura juaj do të jetë më e ndjeshme dhe mund të digjet më lehtë pas transplantimit tuaj. Barnat që po merrni mund ta përkeqësojnë këtë gjë.
 - Sa herë që jeni nën diell, mbrojeni lëkurën tuaj me një krem kundër diellit që ka një SPF prej të paktën 30. Lyhuni sërish shpesh.
 - Nëse do të qëndroni nën rrezet e drejtpërdrejta të diellit për 20 minuta ose më shumë, mbulojeni lëkurën tuaj me veshje pambuku dhe një kapelë mbrojtëse. Qëndrimi në diell për një kohë të gjatë po ashtu mund të riaktivizojë flluskat tuaja (virusi herpes simplex).
- Ju mund t'i mbani lentet e kontaktit, por sigurohuni që ato të pastrohen mirë para se t'i vendosni. Mos e përdorni sërish solucionin e pastrimit. Sigurohuni që t'i hidhni solucionet e pastrimit kur ato janë të skaduar. Nëse sytë tuaj janë të thatë, përdorni pika hidratuese.
- Ju mund të vini makiazh, por blijini të gjitha produktet të reja pas transplantimit tuaj.
- Do t'ju rriten thonjtë të rinj të cilët do të zëvendësojnë thonjtë tuaj të vjetër. Kjo do të ndodhë gradualisht gjatë 3 deri në 4 muaj pas transplantimit tuaj. Mos bëni një manikyr apo pedikyr në një sallon thonjsh ndërkohë që sistemi juaj imunitar ende po rikuperohet. Ju mund ta bëni këtë në shtëpi me pajisjet tuaja.
- Nëse sërish keni një kateter të tuneluar, mos e lejoni të zhytet në ujë kur laheni. Lexoni burimin *Rreth kateterit tuaj të tuneluar* (Titulli në Anglisht: [About Your Tunneled Catheter](#)) për më shumë informacion.
- Mos bëni piercings ose tatuazhe pas transplantimit tuaj. Këto rrisin rrezikun e hepatitit dhe infeksioneve të tjera.

Flokët zakonisht fillojnë të rriten rreth 3 muaj pas transplantimit. Mundet që flokët tuaj të rriten më pas me një cilësi të ndryshme. Edhe pse ndodh rrallë, rënia e flokëve mund të ndodhë muaj apo vite pas transplantimit.

Kujdesi për gojën

Vazhdoni të bëni kujdes për gojën tuaj në të njëjtën mënyrë sikurse e keni bërë kur keni qenë në spital. Ekipi juaj shëndetësor do t'ju tregojë kur mund të filloni të përdorni një furçë dhëmbësh tejet të butë. Kjo do të ndodhë kur numri absolut i neutrofileve tuaja (ANC) të jetë më i lartë se 500 (ndonjëherë i quajtur 0.5) dhe numri juaj i trombociteve të jetë 20.000 (ndonjëherë i quajtur 20) ose më i lartë.

Pyesni mjekun ose dentistin tuaj kur mund të përdorni fijet pastruese dhe të pastroni dhëmbët me një furçë dhëmbësh të rregullt.

Nëse mbani proteza, mbajini ato të pastra që të mos marrin ndonjë infeksion. Futini ato çdo ditë në çdo lloj solucioni dhëmbësh. Përdorni udhëzimet në produkt. Më pas shpëlajini mirë me ujë çezme. Protezat e tuaja mund të duhet të përshtaten pas transplantimit tuaj.

Nëse ndonjë nga barnat tuaja është solucion për shpëlarjen e gojës, hiqini protezat tuaja para se të shpëlani gojën ose të lani gojën me barin. Kjo do të ndihmojë që barnat të funksionojnë më mirë dhe nuk do ta lejojnë gojën që të infektohet sërish. Thojini mjekut ose infermieres tuaj nëse keni dhimbje ose siklet në gojën tuaj.

Ju mund të keni tharje të gojës për 3-4 muaj ose më gjatë pas transplantimit tuaj. Mos përdorni solucione të blera në dyqan me bazë alkooli ose peroksid hidrogjeni. Ata do t'ua thajnë dhe do t'ua irritojnë gojën. Në vend të tyre, përdorni një shpëlarës të butë me ujë të kripur. Përgatiteni atë duke përzier së bashku:

- 1/2 lugë kafeje kripë
- 1/2 lugë kafeje sodë buke
- 8 ons ujë

Dentisti juaj mund t'ju japë me recetë shpëlarës të tjerë. Thithja e karamelëve pa sheqer ose bonboneve gjithashtu mund të ndihmojë.

Gjëndrat tuaja të pështymës mund të mos jenë në gjendje aq të mirë që të lajnë bakteret nga goja juaj pas transplantimit tuaj. Kjo rrit rrezikun e kavitateve të dhëmbëve.

Përdorni një pastë dhëmbësh me fluor. Ju gjithashtu mund të përdorni një gargarë me fluor pasi goja juaj të jetë shëruar plotësisht dhe nuk është më shumë e thatë.

Qarkullojeni solucionin nëpër gojën tuaj për të paktën një minutë, pastaj pështyjeni atë. Mos e shpëlani gojën.

Kujdesi për kateterin tuaj të tuneluar

Është po aq e rëndësishme që kateterin tuaj të tuneluar ta mbani të pastër pasi dilni nga spitali ashtu siç keni bërë kur keni qenë në spital. Nëse dilni nga spitali me një kateter të tuneluar, infermierja juaj do t'ju mësojë se si të kujdeseni për të në shtëpi. Ju do të keni një mundësi që të praktikoheni ndërkohë që ju shikon infermierja.

Telefononi zyrën e mjekut tuaj menjëherë nëse:

- Keni skuqje, ënjtje ose rrjedhje rreth zonës ku kateteri del nga trupi juaj
- Lidhësi juaj pa gjilpërë bie
- Keni temperaturë prej 100.4 °F (38 °C) ose më të lartë ose të dridhura
- Keni një thyerje apo rrjedhje në kateterin tuaj
- Keni një problem të pashpjeguar me kateterin tuaj

Mjedisi juaj në shtëpi

- Mbajeni shtëpinë tuaj me sa më pak pluhur dhe papastërti që të jetë e mundur. Por, mos shkoni në ekstrem. Për shembull, mos rilyeni muret ose mos vendosni tapete të rinj.
- Mos qëndroni pranë rinovimeve apo ndërtimeve derisa ekipi i transplantimit t'ju thotë se nuk përbën problem. Kjo përfshin ato në vijim dhe ato që janë bërë brenda 3 muajve të fundit.
- Qëndroni jashtë zonave me lagështirë ku mund të rritet myku, si p.sh. një bodrum i lagësht. Mund të përdorni një sistem filtrimi të ajrit në shtëpinë tuaj, por nuk është e nevojshme.
- **Mos përdorni humidifikues.** Bakteret dhe myku rriten lehtësisht në të. Një enë me ujë e vendosur afër një ngrohësi mund të ndihmojë në dimër. **Nëse e bëni këtë, ndryshojeni ujin çdo ditë.**
- Në përgjithësi, përpiquni të mos bëni asnjë punë të përditshme të tillë si fshirja e pluhurit ose fshirja me fshesë me korrent gjatë 3 muajve të parë pas transplantimit tuaj. Në varësi të nivelit tuaj të energjisë, ju mund të gatvani, të lani enët ose të hekurosni.

- Mbajeni banjën tuaj shumë të pastër, veçanërisht vaskën dhe WC. Sigurohuni që të pastrohet me një dezinfektues rregullisht. Është më mirë që këtë punë të përditshme ta bëjë dikush tjetër.
- Lajini me kujdes enët e ngrënies, peshqirët dhe çarçafët tuaj. Nuk është e nevojshme t'i lani veçmas nga ato të familjes tuaj.
 - Lani me kujdes të gjithë pirunët, lugët dhe thikat me ujë të nxehtë dhe detergjent për larjen e enëve ose përdorni një pjatolarëse.
 - Lajini peshqirët dy herë në javë dhe çarçafët e krevatit një herë në javë. Përdorni vetëm peshqirët dhe shtupat tuaja, jo ato të anëtarëve të familjes suaj.
- Ju mund të mbani bimë shtëpiake në shtëpinë tuaj. Por, për muajt e parë pas transplantimit tuaj:
 - Mos e prekni dheun nga bimët shtëpiake nëse nuk vishni doreza dhe një maskë.
 - Mos e prekni ujin në një vazo lulesh. Ujin duhet ta ndërrojë dikush tjetër çdo ditë.

Kafshët shtëpiake

Kafshët mund të mbartin sëmundje. Ato mund t'ju vënë në rrezik më të madh infeksionesh ndërkohë që sistemi imunitar po rimëkëmbet. Mund të mbani një kafshë shtëpiake në shtëpinë tuaj dhe ta prekni, por është mirë që të mos keni kontakt të afërt fizik. Për shembull, mos e mbani kafshën në prehrin tuaj. Mos prekni pështymën ose jashtëqitjen e kafshës. Sigurohuni që të mbroni veten nga kafshimet ose gërvishtjet.

Mos e prekni ose mos u kujdesni për zogjtë, zhapinjët, gjarpërinjtë, breshkat, kavjet, ose brejtësit e tjerë, ndërkohë që rimëkëmbeni. Nëse keni akvarium dhe ju duhet ta pastroni vetë, mbrojeni veten duke veshur doreza.

Nëse keni një mace ose qen në shtëpi, ndiqni udhëzimet plotësuese më poshtë derisa mjeku t'ju japë udhëzime të tjera.

- Sigurohuni që kafsha juaj të ketë bërë vaksinat dhe të injeksionet shtesë.
- Bëni kontrollin e jashtëqitjes për parazitë të kafshës tuaj te veterineri çdo vit.
- Nëse keni një mace, testojeni për leukeminë dhe toksoplazmozën e maces çdo vit.
- Trajtojeni kafshën tuaj shtëpiake kundër pleshtave. Nëse kafsha juaj shëtit nëpër zona të pyllëzuara, kontrollojeni për rriqnat çdo ditë gjatë sezonit të rriqnat (maj-nëntor). Bisedoni me veterinerin e kafshës suaj në lidhje me përdorimin e një rripi qafe kundër pleshtave dhe rriqnat.

- Mos pastroni kutitë e mbeturinave të maces ose pastroni jashtëqitjen e qenit tuaj. Kërkojani dikujt tjetër që ta bëjë këtë gjë.
- Mbajini kafshët tuaja në shtëpi ose në pronën tuaj me aq sa mundeni. Kjo do t'i ndihmojë ata të mos marrin sëmundje nga kafshët e tjera.
- Mos i lejoni kafshët shtëpiake në shtratin tuaj.
- Jashtë shtëpisë tuaj, shmanguni kontaktin e afërt me kafshët në një fermë ose në një kopsht zoologjik.

Nëse keni ndërmend të merrni një kafshë shtëpiake pas transplantimit tuaj, është më mirë të zgjidhni një qen apo mace të shëndetshme që është më shumë se një vjeç. Bëni ndërhyrjet te femrat dhe meshkujt që të mos mbeten shtatzënë.

Familja dhe vizitorët

Ju mund të keni kontakt të afërt fizik me njerëzit në familjen tuaj të afërt. Megjithatë, mos keni kontakt të afërt me dikë që ka ndonjë shenjë të ftohti ose ndonjë sëmundje. Mbani një maskë nëse duhet të qëndroni në të njëjtën dhomë me dikë që është i sëmurë. Anëtarët e familjes tuaj dhe miqtë e ngushtë duhet të bëjnë vaksinën vjetore të gripit.

Ju mund të keni vizitorë, por duhet t'i kufizoni në grupe të vogla. Mos vizitoni askënd që:

- Ka grip
- Ka linë e dhenve
- Është ekspozuar kohët e fundit ndaj lisë së dhenve.
- Është ekspozuar kohët e fundit ndaj virusit herpes simplex (virusi që shkakton flluskat rreth gojës dhe flluska gjenitale).
- Është ekspozuar kohët e fundit ndaj herpesit zoster.
- Është ekspozuar kohët e fundit ndaj çdo lloj virusi ose infeksioni tjetër.
- Ka bërë kohët e fundit një vaksinë me një virus të gjallë, të tillë si varicela (virusi i lisë së dhenve) ose rotavirus. Ka shumë pak të tilla, por nëse dikush në familjen tuaj ka nevojë për një të tillë, thojini mjekut tuaj se ju është reduktuar imuniteti dhe jetoni në të njëjtën shtëpi.

Telefononi menjëherë mjekun tuaj nëse ju ose ndonjë anëtar tjetër i familjes është ekspozuar ndaj lisë së dhenve, herpesit zoster, fruthit ose fruthit gjerman (rubeola).

Jashtë banesës tuaj

Bëni shëtitje të rregullta jashtë, por shmangni zonat e pista dhe vendet e ndërtimit. Ecja është një mënyrë e shkëlqyer për të rimarrë forcën dhe rezistencën tuaj. Megjithatë, gjatë muajve të parë pas transplantimit tuaj, shmangni vendet e mëposhtme kur kanë shumë njerëz:

- Supermarketet
- Qendrat tregtare
- Kinematë
- Shkollat
- Restorantet
- Transportin publik
- Vendet e adhurimit (të tilla si kishat, sinagogat dhe xhamitë)

Ju mund të shkoni në këto vende në orët kur ka më pak njerëz.

Shmangni përdorimin e transportit publik (si trenin ose autobusin) për të paktën 3 muaj pas transplantimit tuaj. Ne e kuptojmë se mund t'ju duhet të merrni një taksì, shërbim makine ose një transport tjetër, si Access-a-Ride, për t'u kthyer për vizitat e mëtejshme. Ne rekomandojmë që të mbani një maskë dhe doreza kur udhëtoni me këto mjete.

Mund të notoni në oqean, pasi të rifitoni forcën dhe të jeni më aktiv. Kushtojini vëmendje alarmeve nga departamenti vendor i shëndetit. Ju gjithashtu mund të notoni në një pishinë private që nuk është e mbushur me njerëz. Sigurohuni që pishina të jetë e klorinuar. Mos notoni në liqene, lumenj, apo pishina publike ose të mbushura me njerëz derisa sistemi juaj imunitar të jetë rikuperuar. **Mos notoni nëse e keni ende të vendosur kateterin tuaj të tuneluar.**

Mjeku juaj do t'ju tregojë kur mund të hiqen disa ose të gjitha këto kufizime.

Gjakderdhja

Trombocitet janë qeliza të gjakut që ndihmojnë në formimin e mpiksjes dhe kontrollin e gjakderdhjes. Kur numri i trombociteve është i ulët, ju jeni në rrezik gjakderdhjeje. Ju mund të dilni nga spitali me një numër të ulët trombocitesh. Mund të duhen javë ose muaj që trupi juaj të prodhojë një numër normal të trombociteve. Mund t'ju duhet të bëni transfuzion të trombociteve.

Shenjat e një numri të ulët të trombociteve përfshijnë ndryshimet e lëkurës, gjakderdhje ose të dyja. Ndryshimet e lëkurës mund të përfshijnë shumë mavijosje ose petechiae. Këto janë njolla të vogla, të kuqe të purpurta në lëkurën tuaj që nuk zhduken kur i shtypni ato. Ju mund t'i shihni ato në gjymtyrët tuaja të poshtme ose në pjesën e brendshme të kyçeve tuaja të këmbës. Simptoma të tjera të numrit të ulët të trombociteve mund të përfshijnë gjakderdhje nga mishrat e dhëmbëve ose hundët.

Nëse ktheheni në shtëpi me çdonjë nga këto simptoma dhe ato rriten në sasi ose në frekuencë, telefononi mjekun tuaj. Nëse nuk keni pasur asnjë nga këto simptoma dhe ato shfaqen papritmas, telefononi mjekun tuaj. Kjo mund të nënkuptojë që numri juaj i trombociteve ka ndryshuar.

Nëse keni një lëndim që shkakton gjakderdhje, mos u frikësoni. Qëndroni të qetë dhe ndiqni udhëzimet më poshtë për llojin e lëndimit.

- **Plagë të hapura:** Nëse priteni, vendosni një garzë të pastër, peshqir ose cohë të thatë të pastër mbi prerjen. Shtypeni fort. Mbajeni shtypur derisa gjakderdhja të ndalojë. Nëse gjakderdhja nuk ndalet, ngrijeni lart plagën. Për shembull, ngrijeni krahun tuaj ose ngrini lart këmbët tuaja. Vendosni akull mbi plagë dhe telefononi mjekun tuaj.
- **Rrjedhje gjaku nga hunda:** Nëse keni rrjedhje gjaku nga hunda, uluni dhe përkuluni pak përpara. Mos e çoni kokën prapa. Shtypeni urën e hundës tuaj fort me gishtin e madh dhe gishtin tregues për të paktën 10 minuta pa i hequr gishtat. Nëse gjakderdhja nuk ndalet, vazhdoni ta shtrëngoni hundën tuaj. Vendosni një qese të vogël me akull në urën e hundës tuaj derisa të ndalojë gjakderdhja. Nëse gjakderdhja vazhdon më gjatë se 30 minuta, telefononi mjekun tuaj.
- **Aksidentet:** Nëse ju ndodh një aksident, mund të keni nevojë për gjak ose produkte gjaku. Ato duhet të rrezatohen në 3.000 rads. Kjo bëhet në mënyrë që gjaku i transfuzuar të mos shkaktojë GVHD.

- Mbajeni bizhuterinë tuaj MedicAlert në varur në trup gjatë të gjithë kohës. Ato i japin mjekut që do t'ju trajtojë këtë informacion.
- Nëse shtroheni në një spital tjetër, drejtojeni personelin që kujdeset për ju menjëherë te mjeku juaj në Memorial Sloan Kettering (MSK) për udhëzime mbi produktet e gjakut.

Nëse numri i trombociteve është nën 50.000 (50), ndiqni udhëzimet më poshtë.

- Përdorni një makinë elektrike kur rruheni.
- Përdorni një furçë dhëmbësh të butë ose një irrigator goje të tillë si një WaterPic® në mënyrë që të mos ketë gjakderdhje në mishrat e dhëmbëve. Mos përdorni peun dentar.
- Mos merrni aspirina, produkte që kanë aspirina, ose barna anti-inflamatore nonsteroidale (NSAID) të tilla si ibuprofen (Advil®) ose naproksen (Aleve®). Për më shumë informacion, lexoni pjesën "Barnat e Zakonshme që Duhet Shmangur".
- Ju mund t'i shfryni hundët, por mos i shfryni me forcë.
- Nëse jeni kaps, telefononi mjekun tuaj. Mund të keni nevojë për më shumë fibra në dietën tuaj ose një zbutës të jashtëqitjes.
- Shmangni aktivitetet ose sportet që mund të shkaktojnë lëndime. Nëse keni pyetje ose shqetësime në lidhje me këtë, bisedoni me mjekun tuaj.

Rifillimi i aktiviteteve tuaja

Aktivitetet e përditshme

Koha që duhet për t'u rikuperuar pas një transplantimi ndryshon. Zakonisht ajo zgjat rreth 3 muaj, por është normale që të zgjasë më shumë ose më pak kohë.

Koha pas transplantimit tuaj është një kohë e rimëkëmbjes dhe e rritjes së qelizave. Qelizat në gojën, stomakun, zorrët, flokët dhe muskujt tuaj do të rriten të gjitha sërisht. Kjo kërkon kalori dhe energji. Mund të ndiheni më të lodhur sesa prisnit. Mos harroni, kjo lodhje dhe dobësi është normale. Çdo javë, duhet të ndiheni më të fortë.

Rreth muajit të tretë pas transplantimit tuaj, flokët tuaj do të fillojnë të rriten më shpejt. Ju mund të ndiheni mjaft mirë që të rifilloni të ktheheni në nivelin tuaj të zakonshëm të aktivitetit. Pas kësaj pike, ndoshta do të ndjeheni gjithnjë e më mirë. Megjithatë, për shumicën e njerëzve, 2 deri 3 muaj deri në 1 vit pas transplantimit mbetet një kohë rikuperimi.

Ushtrimi fizik

Ndoshta do të duhet kohë për ju që ta rifitoni forcën tuaj. Mund të jetë e dobishme të ndiqni një plan të rregullt ushtrimesh. Kur filloni të ushtroheni fizikisht, filloni me ushtrime të lehta. Terapistja juaj fizike mund t'ju ndihmojë të vendosni se çfarë lloj stërvitjeje është e përshtatshme për ju. Kur të ndiheni gati, pyetni mjekun tuaj se si ta rrisni ushtrimin tuaj fizik.

Mos luani sporte kontakti ose mos bëni skijim derisa numri i trombociteve të jetë mbi 100,000 (100). Mos notoni nëse e keni ende të vendosur kateterin tuaj të tuneluar në gjoks.

Hobitë

Disa hobi, siç janë punimet e drurit, lyerja me bojë dhe ndërtimi i modeleve, përdorin produkte që mund të jenë toksike. Punoni gjithmonë në një dhomë që ka shumë ajër të freskët. Mbajeni dritaren hapur. Përdorni bojëra dhe ngjitës jo toksikë. Nëse keni pyetje apo shqetësime rreth rifillimit të ndonjë hobie tuajën, pyesni mjekun tuaj.

Kthimi në shkollë ose punë

Koha më e hershme që mund të ktheheni në shkollë ose punë është 2 deri në 4 muaj nga koha e transplantimit tuaj. Ky afat kohor mund të ndryshojë nga personi në person dhe varet nga shumë gjëra.

Ju mund të ndiheni gati të ktheheni menjëherë, ose mund të shqetësoheni për kthimin pasi keni qenë të larguar për shumë kohë. Mund t'ju ndihmojë të filloni ngadalë. Për shembull, filloni me një orar prej gjysmë dite ose 3 ditë në javë. Shumica e njerëzve na thonë se të menduarit rreth kthimit është pothuajse më i vështirë se sa vetë kthimi.

Tranzicioni në stilin e zakonshëm të jetesës mund të jetë i vështirë. Mund të duhet kohë që të mësoheni me ndryshimet në mënyrën se si i shikoni. Rënia e flokëve, për shembull, është shumë e vështirë për shumë njerëz. Ose, mund të keni probleme me përqendrimin ose të ruani vëmendjen. Mund të mos jeni në gjendje të mbani ritmin tuaj të mëparshëm. Ekipi juaj i transplantimit është këtu për të folur me ju për kthimin në shkollë ose punë. Ju mund të flisni me një punonjës social, infermiere, psikiatër ose mjekun tuaj. Ne mund të punojmë me ju për të gjetur mënyra për ta bërë tranzicionin tuaj më të lehtë.

Udhëtimet

Për 3 muajt e parë pas ditës së transplantimit tuaj, qëndroni jo më larg se 1 orë larg nga MSK-ja.

Nëse planifikoni të udhëtoni me aeroplan, bisedoni me ekipin tuaj të transplantimit. Duhet të keni një numër të lartë të mjaftueshëm të trombociteve për të udhëtuar në mënyrë të sigurt me aeroplan.

Nëse planifikoni të udhëtoni jashtë vendit gjatë dy viteve të para pas transplantimit tuaj, bisedoni me ekipin tuaj të transplantimit. Ata mund të rekomandojnë që të flisni me një ekspert në mjekësinë e udhëtimit për të zvogëluar rrezikun e infektimit jashtë vendit, në varësi të destinacionit tuaj.

Shëndeti seksual

Para se të ktheheni në shtëpi, pyetni mjekun tuaj mbi rifillimin e aktivitetit seksual. Është e rëndësishme për ju dhe partnerin/en tuaj të merrni përgjigje për pyetjet tuaja. Nëse keni pyetje të reja, ju mund t'i diskutoni ato gjatë vizitave tuaja të vazhdueshme.

Mbrojtja e vetes gjatë aktivitetit seksual

Deri sa doktori juaj t'ju thotë se treguesit e qelizave të gjakut dhe sistemi juaj imunitar janë rikuperuar, ndiqni këto masa paraprake:

- Ndërkohë që numri juaj i trombociteve është nën 50.000 (50), mos bëni seks që përfshin depërtim ose kontakt me mukozën. Kjo përfshin seksin vaginal, gojor dhe anal, ose futjen e gishtërinjve, vibratorëve ose lodrave të tjera seksuale në vagjinë ose anus.
- Përdorni prezervativët prej lateksi sa herë që bëni seks vaginal, oral ose anal. Nëse jeni alergjik ndaj lateksit, bisedoni me ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor. Mbani mend, mos bëni seks vaginal, gojor, anal ose seks që përfshin depërtimin derisa numri i trombociteve të jetë mbi 50,000 (50).
- Përdorni një pajisje penguese (kondom ose diga dentare) në çdo kohë që sekrecionet vagjinale ose sperma e partnerit tuaj mund të hynë në gojën tuaj.
- Mos merrni pjesë në asnjë aktivitet seksual ku mund ta ekspozoni gojën ndaj feçes.
- Mos bëni seks që përfshin kontakt me mukozën, nëse ju ose partneri/ja juaj keni një infeksion gjenital ose mendoni se mund të keni një të tillë.

- Përdorni kontraceptivë në mënyrë që të mos mbeteni shtatzënë. Nëse dëshironi të mbeteni shtatzënë në të ardhmen, bisedoni me mjekun tuaj.

Përqafimet, shtrëngimet e lehta, prekja e butë dhe puthja e lëkurës janë mënyra të tjera se si mund të keni kontakte intime me partnerin/en tuaj gjatë kësaj kohe. Për më shumë informacion rreth seksit aktiv gjatë dhe pas trajtimit, lexoni burimet e mëposhtme:

- *Aktiviteti Seksual Gjatë Trajtimit të Kancerit: Informacion për Gratë* (Titulli në Anglisht: [Sexual Activity During Cancer Treatment: Information for Women](#))
- *Aktiviteti Seksual Gjatë Trajtimit të Kancerit: Informacion për Meshkujt* (Titulli në Anglisht: [Sexual Activity During Cancer Treatment: Information for Men](#))
- *Shëndeti Seksual dhe Intimiteti* (Titulli në Anglisht: [Sexual Health and Intimacy](#))

Këto mund t'i gjeni në internet, ose mund t'ia kërkonit infermieres tuaj.

Shoqata Amerikane e Kancerit (American Cancer Society, ACS) gjithashtu ka burime për seksualitetin pas trajtimit të kancerit. Ato gjenden falas nga ACS juaj vendore ose në faqen e internetit të ACS-së në lidhjet më poshtë.

- *Seksi dhe njeri mashkull me kancer*
(Titulli në Anglisht: [Sex and the Man With Cancer](#))
- *Seksi dhe gruaja me kancer*
(Titulli në Anglisht: [Sex and the Woman With Cancer](#))

Informacion për gratë

Pas transplantimit tuaj, mund:

- Të keni pak periudha menstruale
- Të mos keni periudha menstruale
- Të keni thatësi dhe siklet në vagjinë dhe vulvë (zona jashtë vagjinës)

Kremrat vulvovagjinal mund të ndihmojnë në lehtësimin e thatësisë dhe sikletin e vagjinës dhe vulvës tuaj. Ata nuk përmbajnë asnjë hormon dhe gjenden pa recetë në shumicën e farmacive ose në internet. Shembujt janë kapsula me vitaminë E, Replens[®], Hyalo GYN[®], dhe K-Y[®] marka LIQUIBEADS[™]. Bisedoni me mjekun tuaj të transplantimit të palcës së kockave para se të përdorni këto produkte.

Lubrifikantët për aktivitetin seksual zakonisht janë në formë të lëngshme ose xhel. Ato përdoren për të plotësuar lubrifikimin tuaj për të minimizuar thatësinë dhe dhimbjen gjatë aktivitetit seksual. Ju mund t'i përdorni ato për ta bërë aktivitetin seksual më të rehatshëm dhe të pëlqyeshëm. Disa shembuj janë Astroglide® , K-Y Jelly, and Pjur® Woman and Bodyglide (një lubrifikant me bazë silikoni). Për më shumë informacion, lexoni burimin *Përmirësimi i Shëndetit Vulvovagjinal* (Titulli në Anglisht: [Improving Your Vulvovaginal Health](#)). Bisedoni me mjekun tuaj të transplantimit të palcës së kockave para se të përdorni këto produkte.

Në vartësi të trajtimit tuaj, funksioni i vezoreve mund të ndryshojë. Kjo mund të rezultojë në uljen e niveleve të estrogjenit. Mjeku juaj mund të rekomandojë që të merrni shtesat e estrogjenit pas transplantimit tuaj.

Nëse keni nevojë për ndonjë ndihmë apo mbështetje me këto çështje, mjeku juaj mund t'ju referojë te një specialisti në Programin e Mjekësisë Seksuale për Femrat dhe Shëndetin e Grave. Ju po ashtu mund të kontaktoni direkt programin në numrin 646-888-5076.

Informacion për burrat

Ju mund të keni dëshirë të ulët seksuale pas transplantimit tuaj. Kjo mund të ketë një ndikim në marrëdhënien tuaj. Megjithatë, ndërkohë që rifitoni fuqinë dhe rrisni aktivitetet tuaja edhe dëshira juaj seksuale duhet të rritet.

Ju gjithashtu mund të keni mosfunksionim erektil (ED) pas transplantimit tuaj. ED mund të trajtohet me barna, të tilla si sildenafil citrate (Viagra®) ose tadalafil (Cialis®). Ka shumë mënyra të tjera për të trajtuar ED.

Nëse keni nevojë për ndonjë ndihmë apo mbështetje me këto çështje, mjeku juaj mund t'ju referojë te një specialist në Programin tonë të Mjekësisë Seksuale dhe Riprodhuese për Meshkujt. Ju po ashtu mund të kontaktoni direkt programin në numrin 646-888-6024.

Pirja e alkoolit dhe e duhanit

Pas transplantimit tuaj, organet tuaja kanë nevojë për kohë që të rikuperohen. Alkooli mund të dëmtojë mëlçinë tuaj dhe rikuperimin e palcës së kockave. Ky lëndim mund të jetë më madh nëse po merrni barna që mund të ndikojnë mbi mëlçinë tuaj. Mos pini alkool derisa mjeku t'ju thotë se është i sigurt.

Mos pini kurrë duhan:

- cigare
- puro
- marihuanë
- produkte të tjera të duhanit

Kjo mund të çojë në një infeksion serioz të mushkërive. Gjithashtu mund të rrisë rrezikun e një kanceri të dytë. Nëse keni nevojë për ndihmë që ta ndërprisni pirjen e duhanit, kontaktoni programin e Trajtimit të Duhanit në MSK në 212-610-0507 ose shkoni te www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment.

Kujdesi i mëtejshëm

Vizitat e tuaja pasuese do të planifikohen para se të dilni nga spitali. Mjeku juaj do të vendosë se sa shpesh do të keni nevojë për këto vizita. Nëse po ecni mirë, vizitat do të planifikohen më larg nga njëra-tjetra.

Krijimi i një llogarie MyMSK mund t'ju ndihmojë të ndiqni takimet tuaja pasuese. MyMSK është portali i pacientit i MSK-së. Është një faqe private e personalizuar me informacione për takimet tuaja, rezultatet e testeve laboratorike dhe radiologjike dhe një vend për të komunikuar me ekipin tuaj të kujdesit. Për ndihmë që të krijoni llogari MyMSK, shikoni videon tonë *Si të regjistroheni në portalin e pacientit: MyMSK* (Titulli në Anglisht: [How to Enroll in the Patient Portal: MyMSK](#)).

Çfarë duhet të sillni me vete

Kur vini në vizitat tuaja të vazhdueshme, sillni një listë të të gjitha barnave që po merrni, duke përfshirë pullat (patches) dhe kremra dhe dozën e secilit. Bëni një listë të barnave që duhet të rimerrni. Nëse ndonjë prej barnave do t'ju mbarojë para vizitës suaj të mëtejshme, tregojini mjekut tuaj para takimit tuaj. Do t'ju jepen receta që të merrni barnat tuaja gjatë vizitës në MSK ose në farmacinë tuaj lokale.

Mund të jetë e dobishme të sillni me vete një listë të pyetjeve që ju kanë ardhur ndër mend që nga vizita juaj e fundit.

Çfarë duhet të prisni

Ju do të bëni analiza të gjakut për të kontrolluar treguesit tuaj të qelizave të gjakut, nivelet e elektroliteve dhe funksionin e mëlçisë dhe veshkave. Mjeku juaj do t'ju tregojë nëse dhe kur do t'ju duhet një aspirim i palcës së kockave.

Ju mund të keni nevojë për trajtime intravenoze (IV), duke përfshirë antibiotikë dhe transfuzion gjaku. Nëse e bëni këtë, mjeku ose infermierja juaj do t'ju tregojë për sa kohë dhe sa shpesh do të keni nevojë. Këto takime zakonisht do të planifikohen në ditët e njëjta si vizitat tuaja pasuese.

Vaksinat dhe imunizimi

Pas transplantimit tuaj, ju do të humbni mbrojtjen nga vaksinat që keni marrë si fëmijë. Kjo do të thotë që ju do të duhet të bëni vaksinat tuaja të fëmijërisë përsëri sapo sistemi juaj imunitar të jetë rikuperuar. Kjo zakonisht ndodh rreth 1 vit pas transplantimit tuaj.

Ekipi juaj i transplantimit do të koordinojë vaksinimet tuaja sapo të jetë e sigurt që ju t'i bëni ato ose ju mund të referoheni te një infermiere e kualifikuar në Klinikën tonë të Imunizimit. Vaksinat mund të bëhen në MSK, ose infermierja juaj mund t'i japë mjekut tuaj të kujdesit parësor një listë të vaksinave të rekomanduara. Ndonjëherë është e vështirë që mjekët e kujdesit parësor të marrin vaksinat, prandaj mund t'ju duhet t'i bëni në MSK.

Kujdesi dentar

Pasi ta keni marrë veten nga transplantimi juaj, shkoni te dentisti juaj vendor për kontrole rutinë. Nëse keni nevojë për punime dentare të mëdha, duhet që dentisti juaj vendor të telefonojë një dentist në MSK në numrin 212-639-7644 para se t'ju trajtojë. Mjeku juaj i transplantimit do t'ju tregojë kur është e sigurt të rifilloni të gjitha kujdeset dentare me dentistin tuaj.

Thojini mjekun ose dentist tuaj nëse:

- Keni marrë barna pamidronate (Aredia®) ose acid zoledronik (Zometa®)
- Keni shtrëngim të nofullës
- Keni dhimbje dhëmbi
- Keni çngjyrim të mishrave të dhëmbëve
- Mishrat të dhëmbëve që janë zbrapsur

Kontrollet e syve

Ju mund të zhvilloni katarakte nëse keni marrë terapi rrezatimi ose steroide me dozë të lartë. Nëse zhvilloni ndonjë nga simptomat e mëposhtme, vizitohuni te një mjek i syrit.

- Pamje e turbullt, e paqartë, e mjegullt ose e veshur
- Ndryshim në mënyrën se si i shihni ngjyrat
- Problemet kur ngisni makinën natën, të tilla vezullim verbues nga dritat e makinave përballë
- Probleme me vezullimin verbues gjatë ditës
- Pamje të dyzuar

Ju mund të keni nevojë vetëm për të ndryshuar recetën tuaj të syzeve ose të lenteve të kontaktit. Sigurohuni që t'i tregoni opticienit ose mjekun tuaj të syver se çfarë trajtimi keni bërë.

Mundohuni të prisni deri të paktën 3 muaj pas transplantimit tuaj para se të merrni një recetë të re të shikimit, pasi shikimi juaj mund të ndryshojë gjatë procesit të rimëkëmbjes.

Medikamente të zakonshme që duhen shmangura

Mos merrni aspirinë, barna që përmbajnë aspirinë, ose barna anti-inflamatore nonsteroidale (NSAID) derisa t'ju thotë mjeku se nuk përbëjnë problem. Për një listë të këtyre barnave, lexoni burimin *Barna të zakonshme që përmbajnë aspirinë dhe barna të tjera jo-steroidale anti-inflamatore* (Titulli në Anglisht: [Common Medications Containing Aspirin and Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs \[NSAIDs\]](#)).

Kontrolloni etiketën e çdo bari që merret pa recetë që jeni duke menduar të merrni për t'u siguruar që ato të mos përmbajnë përbërës që duhet të shmangni. Nëse nuk jeni i sigurt nëse një mjekim i veçantë është i sigurt për t'u marrë, pyetni ekipin tuaj të transplantimit.

Mos merrni asnjë shtojcë bimore ose preparate shtëpiake pa folur më parë me ekipin tuaj të transplantimit.

Burimet

Burimet e MSK-së

Edukimi i pacientit dhe i kujdestarit

www.mskcc.org/pe

Vizitoni faqen e internetit të edukimit të pacientëve dhe kujdestarëve për të kërkuar në bibliotekën tonë virtuale. Atje ju mund të gjeni burime arsimore të shkruara, video dhe programe në internet.

Programi i Mjekësisë Seksuale Femërore dhe Shëndetit të Grave

646-888-5076

Telefononi për informacion rreth çështjeve që lidhen me funksionin seksual femëror.

Programi i Mjekësisë Seksuale dhe Riprodhuese të Mashkullit

646-888-6024

Thirrni për informacion rreth çështjeve që lidhen me funksionin seksual mashkullor.

Programi i Trajtimit të Duhanit në MSK

212-610-0507

Telefononi për informacion rreth ndërprerjes së pirjes së duhanit ose produkteve të tjera të duhanit.

Shërbimi Dentar i MSK

212-639-7644

Telefononi për të folur me një nga dentistët e MSK-së përpara se të kryeni punime dentare të gjera diku pranë.

Burimet e jashtme

Bizhuteritë MedicAlert

www.medicalert.org

Vizitoni për informacion në lidhje me bizhuteritë MedicAlert, duke përfshirë byzylykët dhe varëset.

Shoqata Amerikane e Kancerit (ACS)

www.cancer.org

800-227-2345 (800-ACS-2345)

Vizitoni faqen e internetit të tyre për informacione të përgjithshme rreth kancerit.

Ju gjithashtu mund të telefononi për të kërkuar kopje të shtypura të broshurave

Seksi dhe gruaja me kancer ose Seksi dhe mashkulli me kancer.

Nëse keni ndonjë pyetje, kontaktoni një anëtar të ekipit tuaj shëndetësor. Pas orës 17:00 gjatë fundjavës dhe gjatë festave, telefononi 212-639-2000.

Për më shumë burime, vizitoni www.mskcc.org/pe për të kërkuar në bibliotekën tonë virtuale.

Kthimi në shtëpi pas transplantimit tuaj të qelizave burimore autologe - Generated on April 17, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center