



患者与照护者教育

在自体干细胞移植后出院回家

这份资料将帮助您做好在自体干细胞移植后出院回家的准备。

在您阅读这份资料的时候，记下或标记出您有问题的地方，这将有助于提醒您记得在下次去见移植团队的时候提出您的问题。

在出院回家之前

在您出院回家之前，重要的是您和您的照护人员要对这段过度期做好准备。您仍将需要遵守防范措施，以保持健康和预防感染。对您来说重要的是参与规划您的居家照护。在您出院离开之前，您的移植团队将与您一起制订您的随访护理计划。

您的恢复阶段会持续很长时间——出院至您移植后1年（或更长）。重要的是要记住，即使您的血计数恢复到了正常范围，您的免疫系统仍然非常不成熟。您仍将需要使用药物，并遵守防范措施，以保持健康和避免感染。

在这个阶段中，一些并发症可能会变明显，尤其是累及您的器官的那些并发症。即使在您病程早期它们不是问题，还是有出现这种情况的可能。

本文给出的时间框架是一般性的指导纲要。您的移植团队可能会给您更准确的时间框架。

MedicAlert®饰物

在您出院之前，您需要订购一条MedicAlert腕带或项链。您的移植团队将给您一份订购单并帮助您填写它。您的腕带或项链应刻有文字“**Autologous stem cell transplant**”（自体干细胞移植）和“**Irradiated cellular blood components and CMV-safe blood components only**” [仅用已辐射处理的细胞血液成份和无巨细胞病毒（CMV）的血液成份]。对护理人员或医院工作人员而言，如果您出事故且无法自己告诉他们，这个刻字的腕带或项链也会让他们知道要做什么。

有关MedicAlert饰物的更多信息，前往www.medicalert.org。

出院回家

尽管您可能会很开心，并且觉得准备好了要回家，您或许还是会感到紧张。随着您出院的日期不断临近，有一些担心和顾虑是正常的。在家里，您和您的家人将需要管理您的护理事宜。能感觉自信自在做这些事情是需要时间的。在您的随访访视期间，您的社工可帮助您获得您需要的服务，并给您情绪情感上的支持。

当您回家后，您会需要时间来习惯再次住在家里。您可能会发现为了避免患病而需要您做的事情给您的生活增加了一些压力。随着时间的推移，您将会重新获得平衡和自在的感觉。尽您所能保持冷静自信。

您在移植后的恢复将是循序渐进的。可能会有一段时间您会感觉跟您得病之前不一样。您可能会感到疲倦和虚弱，食欲减退，并可能会注意到味觉和嗅觉的改变。您还需要时间来恢复体力以重新开始做您在生病和移植前喜欢做的活动。

预防感染

您的免疫系统通常需要3至12个月的时间从移植中恢复。移植后的第一年就像您作为新生儿的第一年。在此期间，您有感染风险。您的移植团队将会检查您的血细胞计数，以了解您的免疫系统发挥作用的情况有多好。取决于您的血细胞计数，他们可能会对以下指导方针进行修改或增加。

这里是几个避免感染的一般性小提示：

- 经常用抗菌皂和水或以酒精为主的消毒洗手液清洗双手。
- 远离生病的人或最近生过病的人。
- 在公共场所时，或者如果您可能会靠近陌生人的话，戴上口罩和手套（如果您的移植团队告诉您这样做的话）。

以下情况可能是感染的征象。如果您出现以下情况，致电您的医生：

- 发烧至华氏100.4°（摄氏38.0°）或更高。
 - 不要使用对乙酰氨基酚（泰诺）（acetaminophen [Tylenol®]），除非您的医疗保健提供者告诉您这样做。
 - 您不需要每天都测量体温，不过，如果您感觉不适，就要定时测量。

- 皮肤潮红（发红、温热感）、出汗或冷颤。
- 咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、呼吸短促或胸部不适。
- 您的咽喉、眼睛、耳朵、皮肤、关节或腹部（肚子）发红、肿胀或疼痛。
- 视力模糊或者您视物清楚的能力有其他改变。
- 尿频（频繁小便）、排尿时有烧灼感，或两者都有。
- 直肠刺激，包括烧灼感和疼痛。
- 皮疹。
- 小水疱，类似于感冒疮，出现于嘴部周围或身体任何其他部位。
- 如果您埋置有隧道式胸腔导管，冲洗它时有困难。
- 在冲洗隧道式胸腔导管期间或之后冷战，如果您埋置有该导管的话。

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，其中就有导致水痘和带状疱疹的病毒。如果您暴露于水痘和带状疱疹，立即致电您的移植医生或护士。您将需要来看诊，以便他们查明您是否需要治疗。

也有可能您过去有过的病毒会被再度激活。例如，如果您在儿时患过水痘，导致水痘和带状疱疹的病毒就能再度激活。这通常始于皮肤疼痛伴丘疹或充满液体的水疱。如果您出现水疱，它们可能会很小，也可能像一块橡皮那么大。它们可能会疼痛、发痒或有烧灼感。如果您有这些症状中的任何一种，立即致电您的医生或护士，以给您治疗。

您的免疫系统一经恢复，您就将开始接种您儿时接种过的疫苗。这通常从您移植后1年左右开始，不过将由您的移植团队来决定安排到什么时候对您最合适。

您可以做某些事情来降低您发生感染的机率。以下我们给出了一些供您遵循的指导方针。您的移植团队可能会给您更多指示，或者对以下指导方针有所改动。始终遵守您的移植团队的指示。

个人卫生

当您正在从移植中恢复时，非常重要的一项是保持您自己干净。这样做能帮助预防感染。遵守以下指导方针。

- 每天淋浴或盆浴。

- 使用温和的肥皂，比如Dove®或Caress®。不要使用Ivory®或除臭皂，它们能使您的皮肤变得干燥。
- 一定要冲洗腋下和腹股沟。
- 仅使用您个人专用的毛巾和浴巾。
- 如果您的皮肤干，不要使用很热的水。涂抹婴儿油或保湿霜，比如Eucerin®或CeraVe®。在您洗澡后皮肤还潮湿的时候涂抹。用毛巾轻拍皮肤的方式来擦干身体。不要使用含有酒精的乳液，它们会使您的皮肤更干。
- 限制您在阳光下直晒的时间。在移植后，您的皮肤将会更敏感，并且可能更容易被阳光灼伤。您正在使用的药物可能会使这种情况更严重。
 - 每当您会照到阳光时，都要使用SPF至少30的防晒霜来保护您的皮肤，并要时常反复涂抹。
 - 如果您会在阳光直晒的情况下20分钟或更长时间，就要穿上棉质服装盖住您的皮肤，并且戴上保护的帽子。在阳光下长时间停留还可能会再度生出感冒疮（单纯疱疹病毒）。
- 您可以戴隐形眼镜，不过要确保在您戴它们之前先清洗干净。用过的护理液不要再用。护理液过期务必要丢弃。如果您的眼睛发干，使用润眼液。
- 您可以化妆，不过在您移植后，所有的化妆用品都要全新购买后再使用。
- 新的手指甲/脚趾甲将会长出来替换掉旧的。这将在您移植后3至4个月逐渐形成。当您的免疫系统还在恢复中的时候，不要去指甲沙龙修剪手指甲或脚趾甲，您可以在家里用您自己的工具修剪手指甲和脚趾甲。
- 如果您依然有隧道式导管，洗澡时不要把它浸入水中。阅读资源《有关您的隧道式导管》（*About Your Tunneled Catheter*）（www.mskcc.org/pe/about_tunneled_catheter）来了解更多信息。
- 不要在您移植后对身体穿孔或纹身。这些会增加肝炎和其他感染的风险。

毛发一般会在移植后3个月左右重新长出来。有可能您重新长出来的毛发有着与以前不一样的质地。尽管罕见，但毛发脱落情况可能会在移植后数月或数年一直存在。

口腔护理

坚持按照您住院时的方式来护理您的口腔。您的医疗保健团队将告诉您何时能开始使用超软毛牙刷，就是当您的中性粒细胞绝对值（ANC）高于500（有时候称为0.5）以及您的血小板计数为20,000（有时称为20）或更高时，您可以开始使用超软毛牙刷。

询问您的医生或牙医何时可以用牙线和常规牙刷来刷牙。

如果您戴假牙，要保持假牙干净，以免感染。每天把它们浸泡在假牙清洁剂中，任何一种假牙清洁剂都可以，按照其说明使用即可。然后用自来水冲洗干净。您的假牙在移植后可能需要重新调整。

如果您的药物里有漱口水，在用该药漱口之前取下您的假牙，这将帮助药物更好的作用，并且将保持您的口腔避免再次感染。如果您的口腔疼痛或不适，告诉您的医生或护士。

您可能会在移植后3至4个月内或更长时间口腔发干。不要使用商店里购买的、以酒精为主的漱口水或过氧化氢，它们会使您的口腔发干并受到刺激。而是要使用温和的盐水漱口。混合以下成份来制作盐水：

- 1/2茶匙的盐
- 1/2茶匙的小苏打（碳酸氢钠）
- 8盎司的水

您的牙医可能会开其他漱口液的处方。吸吮无糖糖果或无糖糖锭可能也会有帮助。

您的唾液腺在您移植后可能无法把您口腔中的细菌冲洗干净。这增加了您蛀牙的风险。使用含氟牙膏。您的口腔完全康复并且不再非常干时，您还可以使用含氟漱口水。把这种漱口水含在嘴里漱口至少1分钟，然后吐出来。不要再用水漱口。

护理您的隧道式导管

如同您在医院时一样，您出院后保持隧道式导管干净同样十分重要。如果您出院时还埋置有隧道式导管，您的护士将教您如何在家里护理它。您将有机会在护士旁观下练习。

如果您有以下情况，立即致电您的医生的办公室：

- 您的导管引出身体的部位发红、肿胀或渗液
- 您的无针接口脱落
- 您发烧了，体温达到华氏100.4°（摄氏38°）或更高或冷战
- 您的导管破裂或渗漏
- 您的导管有原因不明的问题

您的家庭环境

- 保持您的家里尽可能没有污垢和尘埃。但过犹不及。例如，不要重新粉刷墙壁或铺设新的地毯。
- 在您的移植团队告诉您可以之前，不要靠近任何翻新或建设工程，这包括那些正在做的以及在过去3个月内刚做好的。
- 不要置身于陈腐的地方，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，但这不是必需的。
- **不要使用加湿器。**加湿器里很容易生长细菌和霉菌。冬天在热源附近放一盘水可能会有帮助。**如果您这样做，就要每天换水。**
- 一般而言，在您移植后的头3个月内，尽量不要做任何家务，比如打扫除尘或吸尘。根据您的体力情况，您可以做饭、洗碗或熨衣。
- 您的卫生间要保持得非常干净，尤其是浴缸和马桶。确保定期用消毒剂清洁。最好是由其他人来做这个家务。
- 仔细地清洗您的餐具、毛巾和家居织物。它们不需要与您家里其他人的物品分开洗涤。
 - 用热水和餐具洗涤剂彻底清洗所有的叉子、勺子和刀子，或者使用洗碗机。
 - 每周洗两次浴巾，每周洗一次床单枕套。使用您自己的浴巾和毛巾，不要用您家人的。

- 您的家里可以放置家养植物。不过，在您移植后的最初几个月：
 - 不要触摸家养植物的泥土，除非您戴了手套和口罩。
 - 不要触摸花瓶里的水。应该由其他人每天更换花瓶中的水。

宠物

动物能携带疾病。在您的免疫系统正在恢复期间，牠们可能会使您置身于更大的感染风险中。您可以在家里养宠物和摸牠，不过最好不要有密切的身体接触。例如，不要把宠物放到您的大腿上。不要触摸动物的唾液或粪便。务必保护您自己不要被咬到或抓到。

在您的免疫系统恢复期间，不要处理或照顾鸟类、蜥蜴、蛇、乌龟、仓鼠或其他啮齿类动物。如果您有一只水族缸并且您需要自己清洁它，要戴上手套保护好自己。

如果您家里有猫或狗，遵守以下的额外指导方针，直至您的医生对您另有指示。

- 确保您的宠物的疫苗接种是最新的，也打完了加强接种。
- 让您的兽医每年检查您的宠物的粪便看有无寄生虫。
- 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。如果您的宠物在蜱虫出没的季节（五月至十一月）穿过林地，就要每天为牠做蜱虫筛查。与您宠物的兽医谈论有关使用除虱除蜱项圈事宜。
- 不要打扫猫砂箱，也不要跟在您的狗后面帮牠收拾清理。让其他人代您做这些事情。
- 尽您所能把您的宠物圈在室内或者您自己的物业内。这有助于防止牠们从其他动物那里沾染疾病。
- 不要让宠物上您的床。
- 在您家外面，避免密切接触农场或爱畜动物园里的动物。

如果您计划在您移植后养宠物，最好选择一只健康的1岁以上的狗或猫，给它绝育（切除卵巢或阉割）。

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征象的人有密切接触。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接种流感疫苗。

您可以有访客，但是要限制一次同来的人数不能多。不要访问有以下情况的任何人：

- 感冒。
- 水痘。
- 最近曾暴露于水痘。
- 最近曾暴露于单纯性疱疹病毒（导致感冒疮和生殖器疮的病毒）。
- 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。
- 最近接受过活病毒（比如水痘病毒或轮状病毒）疫苗。这种情况很少，但是如果您家里有人需要它，告知他们的医生您的免疫系统受到抑制并且你们住在同一所房子里。

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

在您家外面

定期到外面散步，但是不要去不干净的地方和施工场所。散步是一种重新获得体力和耐力的非常好的方式。但是，在您移植后的最初几个月里，避免在人多时去以下场所：

- 超市
- 大型购物中心
- 电影院
- 学校
- 餐馆
- 公共交通
- 宗教活动场所（比如教堂、犹太教会堂和清真寺）

您可以在非高峰时间去这些地方，那个时候人比较少。

在您移植后至少3个月避免乘坐公共交通（比如火车或巴士）。我们理解您可能在回诊进行随访访视时需要乘坐出租车、汽车服务或其他交通工具，比如Access-a-Ride（残障专车服务）。我们建议您在乘坐这类交通工具时戴上口罩和手套。

在您恢复体力和更有活力之后，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泳池里游泳。要确保泳池有加氯消毒。不要在湖泊、河流、或者公共或拥挤的泳池里游泳，直至您的免疫系统已经恢复。**如果您还埋置有隧道式导管，不要去游泳。**

您的医生将告诉您什么时候能够解除其中一些或所有这些限制。

流血

血小板是帮助凝血和控制流血的血细胞。当您的血小板计数低时，您便处于流血风险中。您可能会在血小板计数低的情况下就出院。您的身体可能要花数周或数月才能制造出正常数量的血小板。您可能需要血小板输注。

血小板计数低的征象包括皮肤改变、流血或两者均有。皮肤改变可能会包括许多瘀青或瘀点，它们是皮肤上微小的、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它们。血小板计数低的其他症状可能会包括您的牙龈或鼻子流血。

如果您回家时就伴有其中任何症状，并且它们的数量或发生频率增长，致电您的医生。如果您没有出现过其中任何症状，但它们突然出现，致电您的医生。这可能意味着您的血小板计数已有改变。

如果您受伤导致流血，不要惊慌，保持平静，并遵守下文中该受伤类型的指导方针。

- **开放的伤口：**如果您割到自己，在伤口上放一块干净的干纱布、毛巾或布，用力压住，直至流血停止。如果血流不止，把伤口抬高。例如，举起您的胳膊或抬起您的脚。冰敷伤口，并致电您的医生。
- **鼻出血：**如果您有鼻出血，坐直并稍微向前倾。不要把头向后仰。用您的大拇指和食指用力挤压您的鼻梁至少**10**分钟不放手。如果血流不止，继续挤压您的鼻子。用一小袋冰敷在您的鼻梁上，直至流血停止。如果流血持续超过**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。它们应该被辐照至**3,000**拉德（rad），这是为了避免因被输注的血液而导致移植物抗宿主病（GVHD）。
 - 不论何时都要戴着您的**MedicAlert**饰物，它让将治疗您的医生得知这一信息。
 - 如果您被另一家医院收治，让医生立即致电史隆-凯特琳癌症纪念医院（MSK）以了解有关血液制品的指导方针。

如果您的血小板计数低于**50,000 (50)**，遵守以下指导方针。

- 刮胡子时使用电动剃须刀。
- 使用软毛牙刷或冲牙器，比如**WaterPic®**，来预防牙龈流血。不要使用牙线。
- 不要使用阿司匹林、含有阿司匹林的产品、或非类固醇类抗炎药（**NSAID**），比如布洛芬（**ibuprofen**）（**Advil®**）或萘普生（**naproxen**）（**Aleve®**）。更多详情，请阅读章节“要避免的常用药物”。
- 您可以擤鼻涕，但不要用力擤。
- 如果您便秘，致电您的医生。您的饮食可能需要更多的纤维，或者您可能需要大便软化剂。
- 避免可导致受伤的活动或运动。如果您对此有问题或顾虑，与您的医生交谈。

恢复您的活动

日常活动

移植后的恢复时间因人而异，通常需要大约**3**个月，不过时间再长些或短些也都是正常的。

移植后的时间是细胞恢复和生长的时间。您的口腔、胃、肠、头发和肌肉的细胞将全部重新生长。这需要卡路里和能量。您可能会感觉到比预计情况更严重的疲倦。记住，这种疲倦和虚弱是正常的。每周您都应该感觉比之前更强壮。

在移植后大约第三个月，您的毛发将开始加速生长。您可能会感觉良好，好到足够开始恢复您的日常活动水平。从这时起，您将很有可能感觉到越来越好。但是，对大多数人来说，移植后最初**2**到**3**个月至一年都还是在恢复期。

运动

您极可能需要花些时间才能恢复体力。按照有规律的运动计划按时练习可能会有帮助。当您开始做运动时，从简单的开始。您的物理治疗师可帮助您决定什么类型的运动适合您。当您感觉准备好时，询问您的医生如何增加您的运动量。

不要进行接触性运动或滑雪，直至您的血小板计数超过**100,000 (100)**。如果您还埋置有隧道式胸腔导管，不要去游泳。

爱好

有些爱好（比如木工、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，使用无毒的颜料和胶水。如果您对有关恢复进行您的任何爱好有问题或顾虑，询问您的医生。

回到学校或返回工作

从移植计起，最快2到4个月后您就能回到学校或返回工作。这个时程可能会因人而异，并受很多事情影响。

您可能会认为已经做好了立即返校或返回工作的准备，或者离开太长时间后才返回可能会令您担心。慢慢开始可能会有帮助。例如，开始的时候安排半天或一周3天。大多数人告诉我们，想像返回时的种种简直比真正去做的时候还难。

转变回您的日常生活方式可能很难。可能需要时间才能习惯于您外观上的改变。例如，对很多人来说脱发非常令人难以忍受。或者，您可能难以集中注意力或者维持注意力持续时间。您可能无法跟上您以前的步伐。您的移植团队就在这里准备着，可随时与您讨论有关返回学校或工作事宜。您可以与社工、护士、精神科医生或您的医生交谈。我们可以与您一起找出使您较容易过渡的办法。

旅行

在您移植那一天之后的最初3个月里，留在距离史隆-凯特琳癌症纪念医院（MSK）约1个小时路程以内的地方。

如果您计划坐飞机，与您的移植团队交谈。您的血小板计数必须足够高才能安全地乘坐飞机。

如果您计划在您移植后的最初2年里去国外旅行，与您的移植团队交谈。他们可推荐您去看旅行医学专家，以减少您在国外期间的感染风险，这取决于您的目的地。

性健康

在您回家之前，就恢复性活动征询您的医生。对您和您的伴侣来说，让您的问题得到回答非常重要。如果有新的问题，您可以在您的随访访视期间讨论它们。

在性活动期间保护您自己

遵守以下防范措施，直至您的医生告诉您您的血计数和免疫系统已经恢复：

- 当您的血小板计数低于**50,000 (50)**时，不要进行涉及到插入或接触黏膜的性活动，这包括阴道性交、口交和肛交或者向阴道或肛门插入手指、振动器或其他性具。
- 每次在您进行阴道性交、口交或肛交时使用乳胶避孕套。如果您对乳胶过敏，请与您的医疗保健提供者交谈。记住，不要进行阴道性交、口交或肛交或者涉及到插入的性活动，直至您的血小板计数超过**50,000 (50)**。
- 任何时候当您伴侣的阴道分泌物或精液可能会进入您的口腔时，都要使用屏障器械（避孕套或口腔橡皮障）。
- 不要进行可能会使您的嘴部暴露于粪便的任何性活动。
- 如果您或您的伴侣有生殖器感染或者认为您或许有这种感染，不要进行会接触到黏膜的性活动。
- 进行避孕以使您不会怀孕。如果您想在以后怀孕，与您的医生交谈。

拥抱、偎依、轻抚和亲吻皮肤是您在此期间能与您的伴侣亲密接触的其他方式。有关在治疗期间和之后保持性活跃的更多详情，请阅读以下资源：

- 《在癌症治疗期间的性活动：女性须知》（*Sexual Activity During Cancer Treatment: Information for Women*）
(www.mskcc.org/pe/sexual_activity_treatment_women)
- 《在癌症治疗期间的性活动：男性须知》（*Sexual Activity During Cancer Treatment: Information for Men*）
(www.mskcc.org/pe/sexual_activity_treatment_men)
- 《性健康和亲昵行为》（*Sexual Health and Intimacy*）
(www.mskcc.org/pe/sexual_health_intimacy)

您可以在网络上找到它们，或者您可以询问您的护士。

美国癌症协会（ACS）也有关于癌症治疗后的性健康的资源。这些资源免费由您当地的ACS提供，或者在ACS网站上提供，链接如下。

- [性与患有癌症的男性](#) (*Sex and the Man With Cancer*)
- [性与患有癌症的女性](#) (*Sex and the Woman With Cancer*)

女性须知

在您的移植后，您可能会有：

- 较少的月经周期
- 没有月经周期
- 阴道和外阴（阴道外的部位）干涩和不适

外阴阴道保湿剂可帮助缓解阴道和外阴的干涩和不适。这些保湿剂不含有任何激素，无需处方就能在大多数药店或网络上买到。例如，维生素E胶囊、Replens®、Hyalo GYN®和K-Y® Brand LIQUIBEADS™。在使用这些产品之前，与您的骨髓移植（BMT）医生交谈。

用于性活动的润滑剂通常为液状或凝胶状。它们用来补充您自己的润滑能力，以尽量减少在性活动期间的干涩和疼痛。

您可以使用它们来更舒适和更愉悦地进行性活动。例如，Astroglide®、K-Y Jelly和Pjur® Woman以及Bodyglide（一种基于硅酮的润滑剂）。更多详情，请阅读资源《改善您的外阴阴道健康》（*Improving Your Vulvovaginal Health*）

（www.msccc.org/pe/improving_vulvovaginal_health）。在使用这些产品之前，与您的骨髓移植（BMT）医生交谈。

取决于您的治疗，您的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您在移植后使用雌激素补充剂。

关于这些事情如果您需要任何帮助或协助，您的医生可以把您转介给女性性医学和女性健康项目（Female Sexual Medicine and Women's Health Program）的专家。您还可以打电话来直接联系该项目，号码是646-888--5076。

男性须知

您可能在移植后性欲降低。这可能会对你们的关系造成影响。但是，随着您恢复您的体力并增加您的活动，您的性欲也应会增加。

您还可能会在移植后出现勃起功能障碍（ED）。ED可以使用药物来治疗，比如枸橼酸西地那非（sildenafil citrate）（Viagra®）或他达拉非（tadalafil）（Cialis®）。有许多其他的方法来治疗ED。

关于这些事情如果您需要任何帮助或支持，您的医生可以把您转介给我们的男性性健康和生殖医学项目（Male Sexual and Reproductive Medicine Program）的专家。您还可以打电话来直接联络该项目，号码是646-888--6024。

饮酒和吸烟

在您移植后，您的器官需要时间来恢复。酒精能损伤您的肝脏和正在恢复中的骨髓。如果您正在使用会影响肝脏的药物，这种伤害可能会加重。不要饮酒，直至您的医生告诉您饮酒安全。

千万不要吸食：

- 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。它还能增加您患上第二次癌症的风险。如果您需要戒烟帮助，联系MSK烟草治疗项目（MSK Tobacco Treatment Program），电话212-610-0507，或者前往www.msccc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment。

随访护理

将在您出院前安排您的随访访视的时间。将由您的医生决定您将需要多长时间进行一次。如果您的情况良好，它们的间隔时间就会被安排得长一些。

创建一个MyMSK帐户可以帮助您追踪您的随访预约。MyMSK是MSK的患者门户。它是一个私密的、个人化的网页，含有关于您的预约、实验室结果和放射学测试的信息，并且它还是一个与您的护理团队进行交流的场所。如需建立MyMSK帐户，请观看我们的视频《如何注册患者门户：MyMSK》（*How to Enroll in the Patient Portal: MyMSK*）（www.msccc.org/pe/enroll_mymsk）。

随身携带什么

当您前来进行您的随访访视时，带上一张列有您正在使用的所有药物的清单，包括贴片和霜剂，并含有每种药物的剂量。列出一份需要续药的所有药物的清单。如果在随访访视之

前您有任何药物就要用完了，在按约赴诊前告诉您的医生。将在您的访视期间给您开处方，以便您在MSK或您当地的药房续药。

您还可能会发现带上一份从上次访视以来想到的新问题的清单会有帮助。

预计会发生什么

您将进行血液测试，以检查您的血细胞计数、电解质水平以及肝脏和肾脏功能。您的医生将告诉您您是否以及何时将需要骨髓穿刺。

您可能需要进行静脉（IV）治疗，包括输抗生素和输血。如果您需要，您的医生或护士将告诉您您将需要该治疗的期限以及多久进行一次。这些预约通常会被安排在您的随访访视的日子里。

疫苗和接种

在您的移植后，您将失去您在小时候接过种的疫苗的保护，这意味着您的免疫系统一经恢复，就将需要再次接种您儿时接过种的疫苗。这通常会在您的移植后1年左右进行。

您的移植团队将在对您安全的时候协调安排您的接种事宜，或者可能会把您转介给我们接种诊所（Immunization Clinic）的执业护士（NP）。疫苗可以在MSK接种，或者您的NP可能会给您的初级保健医生（primary care doctor）一份推荐疫苗清单。有时候，对初级保健医生来说不容易获得疫苗，所以您可能需要在MSK接种它们。

牙科护理

在您从移植中已经恢复过来之后，前往您当地的牙医那里进行常规检查。如果您需要更多牙科服务，在治疗您之前让您当地的牙医联系MSK的牙医，电话212-639-7644。您的移植医生将告诉您什么时候能安全的恢复到您的牙医那里去做所有的牙科护理。

如果您出现以下情况，告诉您的医生或牙医：

- 使用药物帕米膦酸盐（pamidronate）（Aredia®）或唑来膦酸（zoledronic acid）（Zometa®）
- 颌部发紧
- 牙痛
- 牙龈线变色
- 牙龈退缩

眼睛检查

如果您接受放射治疗或高剂量类固醇，您可能会患上白内障。如果您出现以下任何症状，去看眼科医生。

- 视物浑浊、模糊、虚化或朦胧
- 您的看色方式改变
- 晚间驾驶问题，比如对面车灯刺眼
- 白天光线刺眼问题
- 复视

您可能只需要更换您的眼镜或隐形眼镜处方。务必告诉您的验光师或眼科医生您做过什么治疗。

尝试在您移植后等待至少3个月再去开新的视力处方，因为您的视力可能会在恢复过程中改变。

要避免的常见药物

不要使用阿司匹林、含有阿司匹林的药物、或非类固醇类抗炎药（NSAID），直至您的医生告诉您可以这样做。如需获得这些药物的清单，请阅读资源《含有阿司匹林和其他非类固醇类抗炎药的常用药物》 [*Common Medications Containing Aspirin and Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs)*] (www.mskcc.org/pe/common_meds)。

查看任何您正在考虑使用的非处方药物的标签，以确保它们不含有您应该避免的成份。如果您不确定使用某种药物是否安全，询问您的移植团队。

未经与您的移植团队讨论，不要使用任何草药补充剂或家庭民间疗法。

资源

史隆—凯特琳癌症纪念医院（MSK）资源

患者与照护者教育（Patient & Caregiver Education）

www.mskcc.org/pe

访问患者与照护者教育（Patient and Caregiver Education）网站以搜索我们的虚拟图书馆。在那里，您可以找到书面教育资源、视频和在线项目。

女性性医学和女性健康项目（Female Sexual Medicine & Women’s Health Program）

646-888-5076

致电以了解有关女性性功能事务的信息。

男性性健康和生殖医学项目（Male Sexual & Reproductive Medicine Program）

646-888-6024

致电以了解有关男性性功能事务的信息。

MSK烟草治疗项目（MSK Tobacco Treatment Program）

212-610-0507

致电以了解有关戒烟或戒除其他烟草制品的信息。

MSK牙科服务（MSK Dental Service）

212-639-7644

在当地进行广泛的牙科服务之前，致电与MSK牙医谈谈。

外部资源

MedicAlert饰物

www.medicalert.org

访问以了解有关MedicAlert饰物的信息，包括腕带或项链。

美国癌症协会（American Cancer Society, ACS）

www.cancer.org

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

访问他们的网站以了解有关癌症的一般信息。您还可以致电索要印刷版本的手册《性与患有癌症的女性》（*Sex and the Woman With Cancer*）或《性与患有癌症的男性》（*Sex and the Man With Cancer*）。

如果您有任何问题，联系您的医疗保健团队的成员。下午5点以后、周末和节假日期间，致电212-639-2000。

更多资源，请访问www.mskcc.org/pe以搜寻我们的虚拟图书馆。

在自体干细胞移植后出院回家 - Generated on April 17, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center