Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

接受自体干细胞移植后出院回家

本信息将帮助您为自体干细胞移植后的出院回家做好准备。

阅读本信息时，请写下或标记出有疑问的地方。 这将有助于提醒您在下次见到移植团队时进行咨询。

移植后出院回家之前

在您回家之前，您和您的照护人员必须为这一转变做好准备，这一点非常重要。 您仍然需要遵循预防措施，以保持健康并预防感染。 参与居家护理计划的制定对您来说非常重要。 您的移植团队将与您合作，在您出院之前为您的随访护理制定计划。

您的这一恢复阶段将持续很长时间，从出院一直到移植后 1 年（或更长时间）。 重要的一点是您要记住，即使您的血细胞计数恢复到正常范围，您的免疫系统仍然非常脆弱。 您仍需要服药并遵循预防措施，以保持健康并避免感染。

您在进行移植手术后可能会出现一些副作用，这些副作用可能会影响到您的器官。 您的医疗团队将告知您预期情况。

这里给出的时间范围是一般准则。 您的移植团队可能会给您一个更准确的时间范围。

医疗警报首饰

在离开医院之前，您需要订购医疗警报手环或项链。 您的移植团队将为您提供帮助。 医疗警报首饰公司的例子包括 MedicAlert® (www.medicalert.org) 和 ROAD iD (www.roadid.com)。

您的手环或项链上应刻有“**自体干细胞移植**”以及“**辐照和仅 CMV 安全血液成分**”的声明。这将让救护人员或医院工作人员在您遭遇意外且无法亲自告知他们时，知道应该如何处理。

移植后出院回家

移植之后，您可能会感到很开心，觉得已经可以准备好出院回家。 您也可能会有一些担忧。 对居家照护的管理感到担忧是正常情况。 能够自信且舒适地管理居家照护需要一点时间。 在您的随访访视期间，您的社工可以帮助您获得您所需的服务，并给予您情感上的支持。

出院回家后，您需要时间重新适应居家生活。 您可能会发现，您需要预防生病所采取的一些措施会给您的生活增加一些压力。 随着时间的推移，您应该能够再次感觉到平衡和舒适。 希望您能尽量保持冷静和自信。

移植后的恢复将是一个渐进的过程。 您可能会有一段时间无法找到生病前的感觉。 您可能会感到疲倦和虚弱，食欲变差，并会注意到味觉和嗅觉方面的变化。 您还需要一定的时间来恢复体力，重新开始做您在生病和移植前喜欢做的事情。

出院回家

即使您可能感到很开心，觉得您已经准备好出院回家，但您也可能会感到紧张。 离出院的日子越来越近时，心里有一些紧张和担忧是正常的。 出院回家后，您和您的家人将负责您的照护事宜。 能够自信和舒适地做这件事需要一点时间。 在您的随访访视期间，您的社工可以帮助您获得您所需的服务，并给予您情感上的支持。

出院回家后，您需要时间重新适应居家生活。 您可能会发现，您需要预防生病所采取的一些措施会给您的生活增加一些压力。 随着时间的推移，您应该能够再次感觉到平衡和舒适。 希望您能尽量保持冷静和自信。

移植后的恢复将是一个渐进的过程。 您可能会有一段时间无法找到生病前的感觉。 您可能会感到疲倦和虚弱，食欲变差，并会注意到味觉和嗅觉方面的变化。 您还需要一定的时间来恢复体力，重新开始您在疾病和移植前喜欢开展的活动。

如何在移植后预防感染

您的免疫系统从移植中恢复通常需要 3 至 12 个月。 在此期间，您会面临感染风险。 您可以采取一些措施来降低感染的几率。 请遵循本资源中的指南。

您的移植团队将检查您的血液，以了解您的免疫系统的工作状态。 他们可能会根据您的检查结果为您提供更多指导。 请您始终遵循您的移植团队的指示。 以下是预防感染的一些一般性建议：

- 经常用抗菌肥皂和水洗手，或用酒精洗手液洗手。
- 远离生病或最近生过病的人。
- 在公共场合或可能接近陌生人时（如果移植团队要求）佩戴口罩。
- 移植后请不要进行身体穿孔或纹身。 这些会增加您患肝炎和其他感染的风险。

下列情况可能是感染的征兆。 如果您出现以下情况，请立即联系您的医生办公室：

- 发热达 100.4°F (38.0 °C) 或更高。
  - 除非您的医疗保健提供者告知您可以这么做，否则请勿服用对乙酰氨基酚 (Tylenol®)。
  - 您不必每天测量体温。 但是，如果您感觉不舒服，请每 4 到 6 小时测量一次。
- 皮肤潮红（发红，温热感）、出汗或寒战。
- 咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、呼吸急促或胸部不适。
- 咽喉、眼、耳、皮肤、关节或腹部（肚子）发红、肿胀或疼痛。
- 视力模糊或视力发生其他变化。
- 排尿次数比平时更多，排尿时有灼热感，或两者兼有。
- 直肠刺激，包括灼热和疼痛感。
- 身体任何部位出现皮疹。 皮疹通常看起来像红斑、丘疹或水泡。
- 口腔周围或身体的任何其他部位出现类似于唇疱疹的小水疱。
- 如果您有植入隧道式胸腔引流管，冲洗胸腔引流管遇到困难。
- 如果您有植入隧道式胸腔导管，在冲洗胸腔导管时或冲洗后出现寒战。

在免疫系统恢复正常之前，您可能会更容易感染病毒。 其中之一就是引起水痘和带状疱疹的病毒。 如果您暴露于水痘或带状疱疹，请立即联系您的移植团队。 您需要来到医院，以便他们能够了解您是否需要治疗。

您过去感染过的病毒也有可能复发。 例如，如果您小时候得过水痘，引起水痘和带状疱疹的病毒可能会复发。 这通常会从皮肤疼痛开始，出现丘疹或充满液体的水疱。 如果您起了水泡，它们可能很小，也可能大到像铅笔橡皮擦一样。 可能会出现疼痛、瘙痒或灼伤。 如果您出现其中任何症状，请立即致电您的移植团队，以确保您能够得到救治。

当您的免疫系统已经恢复，您就需要开始接种您童年时曾接种过的疫苗。 这通常开始于移植后约 1 年。 您的移植团队将决定何时适合您。

如何居家自我照护

每天淋浴或沐浴

请每天进行淋浴或沐浴。 在移植后的恢复期间，保持清洁很重要。 这有助于预防感染。

- 使用温和的肥皂，如 Dove® 或 Basis®。 请勿使用 Ivory® 或除臭剂肥皂。 它们会使您的皮肤变得干燥。 如果您的皮肤干燥，请与您的医疗团队沟通
- 请务必要洗净腋下和腹股沟。
- 请使用仅供您个人使用的浴巾和毛巾。
- 如果您仍然植入有一个隧道式导管，请勿在洗澡时将其浸泡在水中。 请阅读*关于隧道式导管*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-your-tunneled-catheter)，以了解更多信息。
- 如果您的皮肤干燥，请不要使用非常热的水。 您可以涂抹婴儿油或皮肤保湿剂，如 Eucerin® 或 CeraVe®。 您可以在洗完澡后皮肤还湿润的时候涂抹这些保湿剂。 请用毛巾轻轻拍干皮肤。 请勿使用含酒精的乳液。 它们会让您的皮肤更加干燥。

做好防晒保护

- 移植后，您的皮肤将变得更加敏感，可能更容易发生灼伤。 您正在服用的药物可能会增加这种情况的发生。 您患上移植物抗宿主病 (GVHD) 或黑色素瘤的风险也可能较高。 长时间暴露在阳光下也可能会重新激活单纯疱疹病毒或发热疱疹。
- 每当您暴露在阳光下的时候，请用防晒霜保护您的皮肤，防晒霜的 SPF 至少为 30。 您还需要经常重新涂抹。

请限制暴露在阳光下的时间。 如果您将暴露在阳光下达 20 分钟或更长时间，请戴上帽子并穿上能保护皮肤的衣物。

使用新的清洗溶液和化妆品

- 您可以配戴隐形眼镜，但在戴入之前，请确保已将其清洗干净。 请勿重复使用清洗溶液。 过期的清洗溶液应丢弃。

- 如果您的眼睛感觉干燥，请使用保湿滴眼液。
- 您可以化妆，但移植后您需要购买新的化妆产品。 请勿与他人共用化妆品。 每 3 个月更换一次眼部化妆品，以降低感染几率。

护理指（趾）甲和毛发

新的指甲会长出来，取代您的旧指甲。 这将会在移植后 3-4 个月内逐渐发生。 在征得医生同意之前，请勿去美甲沙龙接受美甲或修脚服务。 您可以自行涂抹指甲油，但请勿使用指甲刀。 请使用指甲锉。

毛发通常在移植后约 3 个月开始长回。您新生的头发有可能会与您以往头发的质地有所不同。 虽然比较罕见，但移植后数月或数年都有可能会出现脱发。

保持头发和头皮清洁。 请勿使用含酒精或香精的美发产品。 这类成分会使毛发干枯。

护理口腔

- 移植手术后，您可能会口干舌燥。 这会增加感染的风险。 保持口腔清洁很重要。
- 医疗团队将告诉您何时可以开始使用超软牙刷。 将会是以下时间：
  - 您的中性粒细胞绝对计数 (ANC) 高于 500（有时称为 0.5）。
  - 您的血小板计数为 20,000（有时称为 20）或更高。

请咨询您的医生或牙医您何时可以使用牙线和常规牙刷刷牙。

如果发现口腔或嘴唇有任何溃疡、白斑或出血，请告知您的医疗团队。

- 移植后 3-4 个月或更长时间内，您可能会出现口干。 请勿使用商店购买的酒精漱口水或过氧化氢。 它们会干燥并刺激您的口腔。 相反，请使用温和的盐水漱口。 按照以下方式制作盐水漱口水：
  - ½ 茶匙盐
  - ½ 茶匙小苏打
  - 8 盎司水
- 您的牙医可能会为您开其他冲洗液的处方。 吸吮无糖糖果或含片也可能会有所帮助。
- 移植后，您的唾液腺可能并不能有效地清洗您口腔中的细菌。 这会增加龋齿的风险。

您可以使用含氟牙膏。 一旦您的口腔完全恢复，不再非常干燥，您也可以使用含氟漱口水漱口。 将漱口水含在口中至少 1 分钟，然后吐出。 不要漱口。

移植后佩戴义齿

- 如果您佩戴义齿，请保持其清洁，以防止感染。 请每天将其浸泡在义齿清洁剂中。 请按照产品上的说明进行操作。 然后，用自来水对其进行充分冲洗。 移植后，您可能需要重新配制义齿。
- 如果您服用的药物中有漱口剂，请在漱口或含漱药物之前取出义齿。 这将有助于药物更好地发挥作用，并防止口腔再次感染。 如果您的口腔疼痛或不适，请告知您的医疗保健提供者。

隧道导管的护理

回家后保持隧道导管的清洁与在医院时同等重要。 如果您带隧道式导管回家，您的护士将教您如何进行居家护理。 您将有机会与您的护士一起练习。 您还会收到一个套件，里面包含一个备用的夹具，方便您在夹具损坏时使用。

如果您出现以下情况，请立即联系您的医生办公室：

- 导管出口处周围出现发红、肿胀或渗液。
- 无针接头脱落。
- 出现 100.4 °F (38 °C) 或更高的发热或寒战。
- 导管断裂或渗漏。
- 导管出现不明原因的问题。

您的家庭环境

- 请尽可能使家中无污垢和灰尘。 但是，也不用太过极端。 例如，不要重新粉刷墙壁或换置新的地毯。
- 在您的移植团队告诉您这样做是安全的之前，请不要待在任何新装修或新建筑的周围。 这包括正在进行中的和在过去 3 个月内进行的装修。
- 您需要远离可能长霉菌的霉变区域，如潮湿的地下室。 您可以在家中使用空气过滤系统，但这并不是必须的。

- **请不要使用加湿器。** 细菌和霉菌容易在其中生长。 放在热源附近的一盆水可能有助于在冬季保暖。 **如果这样做，必须每天换水。**
- 一般来说，在移植后的前 3 个月内，请您尽量不要做任何类似吸尘的家务。 根据您的体力水平，您可以做饭、洗碗或熨衣服。
- 请保持浴室的干净，特别是浴缸和厕所。 请务必定期使用消毒剂进行清洁。 以上清洁最好由其他人来做。
- 请仔细清洗您的餐具、毛巾和亚麻制品。 不需要将它们与其他家庭用具用品分开清洗。
    - 请用热水和餐具洗涤剂彻底清洗所有餐叉、勺子和刀具或使用洗碗机进行清洗。
    - 请每周洗 2 次毛巾，每周洗 1 次床单。 您只能使用自己的毛巾和浴巾，而不能使用家庭其他成员的毛巾和浴巾。
- 您可以在家里放一些家庭植物。 但是，在移植后的前几个月：
    - 除非您戴上手套和口罩，否则请不要接触家庭植物的土壤。
    - 请不要接触花瓶里的水。 其他人应该负责每天更换花瓶中的水。

宠物

动物可能会携带疾病。 当您的免疫系统正在恢复时，它们可能会使您面临更大的感染风险。 您可以在家里养宠物，可以抚摸它们，但请最好不要有密切的身体接触。 例如，不要把动物抱在您大腿上。 请不要接触动物的唾液或粪便。 请一定要保护自己不被咬伤或抓伤。

康复期间，请勿处理或护理鸟类、蜥蜴、蛇、海龟、仓鼠或其他啮齿动物。 如果您有一个水族箱，并需要自己进行清洁，请佩戴手套来保护自己。

如果您家中有养猫或狗，请遵循以下附加指南，直至您的医生给予您其他指导。

- 请确保您的宠物接受了最新的免疫接种和加强注射。
- 请让您宠物的兽医每年都检查其粪便中的寄生虫。
- 如果您有养猫，请每年都要做猫白血病和弓形虫病的检测。
- 请让您的宠物接受跳蚤治疗。 如果您的宠物曾穿过林区，在蜱虫季节（5 月至 11 月）每天都要对宠物进行蜱虫筛查。 您可以与您宠物的兽医讨论如何使用跳蚤和蜱项圈。

- 请不要清理猫屎盆或在您的狗大便后进行清理。 请让别人代替您做这些事情。
- 尽可能将您的宠物留在室内或自己的家中。 这有助于防止它们从其他动物身上染病。
- 请不要让宠物待在您的床上。
- 在家中以外，请避免与农场或宠物动物园中的动物密切接触。

如果您计划在移植后养宠物，请最好选择 1 岁以上的健康的狗或猫。 请给它们做切除卵巢或去势手术。

家人和访客

您可以与直系亲属进行密切的身体接触。 但是，请不要与感冒或任何有生病迹象的人有密切接触。 如果您必须与生病的人待在同一房间，请佩戴口罩。 您的家庭成员和亲密的朋友应该每年注射一次流感疫苗。

您可以有访客，但仅限于小群体。 请勿会见有以下症状的人：

- 感冒。
- 水痘。
- 最近曾暴露于水痘环境中。
- 最近曾暴露于单纯疱疹病毒（引起唇疱疹和生殖器溃疡的病毒）环境中。
- 最近曾暴露于带状疱疹环境中。
- 最近曾暴露于任何其他类型的病毒或感染环境中。
- 最近接种了活病毒疫苗，如水痘或轮状病毒。 这些情况比较少见，但如果您家里的某个人需要进行这样的接种，应该告知他们的医生，您目前处于免疫抑制的状态，而且跟他们生活在同一个家庭中。

如果您或您的任何家庭成员暴露于水痘、带状疱疹、麻疹或德国麻疹（风疹）环境中，请立即联系您的医生。

外出

您可以定期外出散步，但要避开肮脏的区域和建筑工地。 散步是一个恢复体力和耐力的极好的方法。 但在移植后的最初几个月，请避开以下几个嘈杂拥挤的地方：

- 超市

- 购物中心
- 电影院
- 学校
- 餐厅
- 公共交通工具
- 礼拜场所（如教堂、会堂和清真寺）

您可以在非高峰时间，当人比较少的时候去这些地方。

移植后请至少 3 个月内避免乘坐公共交通工具（如火车或公共汽车）。 我们了解您可能需要乘坐出租车、使用汽车服务或其他交通工具（如残障专车）返回医院接受随访访视。 我们建议您在搭乘这种交通工具时佩戴口罩。

您的医生将告知您何时可以取消部分或所有这些限制。

出血

血小板是帮助形成血凝块和控制出血的血细胞。 当您的血小板计数较低时，您会有出血风险。 您出院时血小板计数可能会比较低。 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。

血小板计数降低的体征包括皮肤改变、出血或两者兼有。 皮肤变化可能包括大量瘀伤或瘀点的出现。 这些是皮肤上微小的紫红色斑点，当您按压它们时不会消失。 您可能会在小腿或脚踝内侧看到它们。 血小板计数降低的其他症状可能包括牙龈或鼻出血。

如果您出院回家时出现上述任何症状，并且症状的数量或频率增加，请致电您的医生。 如果您尚未出现上述任何症状，而症状突然出现，也请致电您的医生。 这可能意味着您的血小板计数发生了变化。

如果您因受伤导致出血，请不要恐慌。 请保持镇静并遵循以下针对不同损伤类型指南。

- **开放性伤口**：如果被割伤，请在伤口上覆盖干净、干燥的纱布垫、毛巾或布。 用力按压。 持续按压，直至出血停止。 如果出血不止，请抬高伤口。 例如，抬起手臂或踮起双脚。 将冰块敷在伤口上，并致电您的医生。
- **流鼻血**：如果发生流鼻血，请坐起来，并稍微向前倾。 请不要向后仰头部。 请用拇指

和食指牢牢地挤压鼻梁至少 10 分钟，不要松手。 如果出血不止，请继续挤压鼻子。 将一小袋冰块敷在鼻梁上，直到出血停止。 如果出血持续超过 30 分钟，请致电您的医生。

- **意外**：如果您发生意外，您可能需要血液或血液制品。 它们应该被辐照到 3000 辐射计量单位。 这是为了防止输注的血液引起移植物抗宿主病。
  - 请一直佩戴您的医疗警报首饰。 它为您的主治医生提供了这些相关信息。
  - 如果您入住另一家医院，请立即让医生致电 MSK 以获取血液制品指南。

如果您的血小板计数低于 50,000 (50)，请遵循这些指南：

- 剃毛/须时请使用电动剃须刀。
- 使用软毛刷或口腔冲洗器（如 WaterPic®）防止牙龈出血。 请不要使用牙线。
- 请勿服用阿司匹林、含有阿司匹林的产品或非甾体抗炎药 (NSAID)，如布洛芬 (Advil®) 或萘普生 (Aleve®)。 要了解更多信息，请阅读“应避免使用的常见药物”章节。
- 您可以擤鼻涕，但请避免用力擤。
- 如果您出现便秘，请致电您的医生。 您的饮食中可能需要更多的纤维或大便软化剂。
- 避免可能导致损伤的活动或运动。 如果您对此有任何疑问或顾虑，请咨询您的医生。

恢复您的活动

日常活动

移植后恢复所需的时间会因人而异。 通常需要大约 3 个月，但也可能会需要更长或更短的时间。

移植后的时间是细胞恢复和生长的时间。 您口腔、胃、肠、头发和肌肉中的细胞都会重新生长。 这需要消耗大量的热量和能量。 您可能会感觉比您预期更加疲倦。 请记住，这种疲乏和无力是常见现象。 您每周都应该会逐渐恢复更多的体力。

在移植后的第 3 个月左右，您的头发将开始更快地生长。 您可能会感觉很好，开始恢复到您通常的活动水平。 从这时起，您可能会感觉越来越好。 然而，对于大多数人来说，移植后的前 2-3 个月至 1 年仍然是一个逐渐恢复的时间。

运动

恢复到之前的体力可能会需要一定的时间。 遵循定期的锻炼计划可能会有所帮助。 当您开始运动时，请从简单的运动开始。 您的理疗师可以帮助您决定哪种类型的运动适合您。 当您感觉准备好时，请询问您的医生如何增加您的运动量。

在血小板计数超过 100,000 (100) 之前，请勿进行接触性运动或滑雪。 如果您仍植入有隧道式胸腔导管，请勿游泳。

游泳

您可以在恢复力气、更加活跃之后，在海洋中游泳。 请注意当地卫生部门的警报。 您也可以在不拥挤的私人泳池游泳。 请确保泳池已氯化消毒。 在您的免疫系统恢复之前，请不要在湖泊、河流或拥挤的公共水池中游泳。 **如果您仍植入有隧道式导管，请勿游泳。**

爱好

对于某些兴趣爱好，如木工、绘画和模型建筑，可能会涉及使用有毒的产品。 请务必在有充足新鲜空气的房间内工作。 请保持窗户打开。 请使用无毒油漆和胶水。 如果您对恢复您的任何爱好有疑问或担忧，请咨询您的医生。

重返学校或工作

您最早可以在移植开始后 2-4 个月回到学校或重新工作。 这个时间可能会因人而异，取决于很多因素。

您可能会感到已经马上准备好可以重返学校或工作，或者在离开这么长时间后您会感到有所担心。 缓慢地开始这个过程可能会对您有所帮助。 例如，从每天半天或每周 3 天的安排开始。 大多数人会告诉我们，思考重返学校或工作几乎要比实际做起来更难。

恢复到您通常的生活方式会是一个比较艰难的事情。 您可能需要时间来适应外观的变化。 例如，应对脱发对许多人来说是比较困难的一件事。 或者您可能会很难集中注意力或保持注意力。 您可能会跟不上以前的步伐。 您的移植团队会在这里随时与您讨论返回学校或工作的事宜。 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，帮您寻找使您的过渡变得更加容易的方法。

驾驶

在您的医疗团队告知您安全之前，请勿驾驶。 这通常是在移植后几周。 咨询您的医疗团队您何时可以恢复驾驶。

旅行

在移植后的前 3 个月，请待在距离 MSK 约 1 小时车程以内的地方。

如果您计划坐飞机旅行，请与您的移植团队进行讨论。 您的血小板计数必须足够高，以便安全乘坐飞机。

如果您计划在移植后的前 2 年内出国旅行，请与您的移植团队讨论。 他们可能会建议您去咨询旅行医学专家，以减少您在国外感染的风险，这将取决于您具体的目的地。

性健康

离开医院回家前，请向医生询问恢复性生活的相关情况。 您和您的伴侣都需要了解该信息。 如果出现新的问题，您可以在随访访视期间进行讨论。

进行性生活时保护自己

在您的医生告知您血细胞计数和免疫系统已恢复之前，请遵循以下预防措施：

- 在您的血小板计数低于 50,000 (50) 时，请避免涉及穿透或接触粘膜的性行为。 这包括阴道、口腔和肛交性行为或将手指、振动器或其他性玩具插入阴道或肛门。
- 每次在进行阴道、口腔、或肛交性行为时，请使用乳胶避孕套。 如果您对乳胶过敏，请咨询您的医疗保健提供者。 请记住，在您的血小板计数高于 50,000 (50) 之前，请不要进行阴道、口腔或肛交或涉及穿透的性行为。
- 当您伴侣的阴道分泌物或精液可能进入您的口腔时，请使用屏障装置（避孕套或口腔橡皮障）。
- 请不要进行任何可能使您的口腔暴露于粪便的性活动。
- 如果您或您的伴侣有（或怀疑有）生殖器感染，请不要发生接触粘膜的性行为。
- 采取避孕措施，以免怀孕。 如果您将来希望怀孕，请咨询您的医生。

拥抱、温柔的抚摸和亲吻皮肤是在此期间您可以与伴侣亲密的其他方式。 要了解有关治疗期间和治疗后性生活的更多信息，请阅读以下资源：

- *性与癌症治疗* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment)
- *性健康和亲密关系* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy)

您可以在网上找到这些资源，也可以向您的护士索取。

美国癌症协会 (ACS) 也发布有癌症治疗后性行为方面的资源。 可从您当地的 ACS 或 ACS 网站免费获取，链接如下。

- *性与男性癌症患者*
- *性与女性癌症患者*

有原生卵巢和子宫患者的适用信息

移植后，您可能会：

- 月经期减少
- 无月经期
- 阴道和外阴（阴道外区域）干燥不适

外阴阴道保湿剂可以帮助缓解阴道和外阴的干燥和不适。 它们不含任何激素，在大多数药店或网上可以买到，无需处方。 其中包含维生素 E 液体胶囊、Replens®、Hyalo GYN® 和 K-Y® 的 LIQUIBEADS™ 品牌。 在使用这些产品之前，请与您的骨髓移植医生进行讨论。

性生活润滑剂通常为液体或凝胶形式。 它们用于补充您自身的润滑液，并尽量减少性生活过程中的干燥和疼痛。 您可以使用这些润滑剂，让您的性生活更加舒适和愉悦。 其中包含 Astroglide®、K-Y Jelly 和 Pjur® Woman Bodyglide（一种硅基润滑剂）。 如需了解更多信息，请阅读*改善您的外阴阴道健康* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/vaginal-health)。 在使用这些产品之前，请与您的骨髓移植医生进行讨论。

根据您的治疗，您的卵巢功能可能会发生变化。 这可能会导致雌激素水平的降低。 您的医生可能建议您在移植后服用雌激素补充剂。

如果您在这些问题上需要任何帮助或支持，您的医生可以将您转诊至女性性医学和女性健康项目的专家。 您也可以致电 646-888-5076 直接与该项目取得联系。

有原生睾丸患者的适用信息

您可能会在移植后出现性欲减退。 这可能会对您与爱人的关系产生影响。 但随着您体力的恢复及活动量的增加，您的性欲应该会随之增加。

您还可能会在移植后出现勃起功能障碍 (ED)。 ED 可采用药物治疗，如枸橼酸西地那非 (Viagra®) 或他达拉非 (Cialis®)。 治疗 ED 还有很多其他方法。

如果您在这些问题上需要任何帮助或支持，您的医生可以将您转诊至我们的男性性医学和生殖医学项目的专家。 您也可以致电 646-888-6024 直接与该项目取得联系。

饮酒和吸烟

移植后，您的器官需要时间来恢复。 酒精会伤害您的肝脏和骨髓。 如果您正在使用可能影响您肝脏的药物，这种伤害可能会更严重。 在医生告知您安全之前，请勿饮酒。

请不要使用下列烟草制品：

- 香烟
- 雪茄
- 大麻
- 其他烟草制品

这样做（吸烟）可能会导致严重的肺部感染。 它还会增加您患第二种癌症的风险。

MSK 的专员可以帮助您戒烟。 有关我们烟草治疗项目的更多信息，请致电 212-610-0507 或访问 www.msk.org/tobacco。

后续护理

我们将在您出院前为您安排您的随访访视。 您的医生将决定您需要进行访视的频率。 如果您的恢复情况较好，他们会减少访视的频率。

创建 MSK MyChart 帐户可以帮助您跟踪您的随访预约。 MSK MyChart 是 MSK 的患者门户网站。 这是一个隐私的、个性化的网页，其中包含您的预约、实验室和放射学检查结果的信息，还包含可以与您的医疗团队沟通的地方。

随身携带的物品

进行随访访视时，请提供您正在使用的所有药物的清单，包括贴剂和乳膏，以及每种药物的剂量。 请列出任何需要补充的药物。 如果您在随访访视前任何药物即将用完，请在预约前告知您的医生。 访视期间，您可以凭借我们开具的处方在 MSK 或当地药房取药。

携带一份自上次访视以来的问题清单也能够起到一定的帮助。

预期情况

访视时您将接受血液检查，以检查您的血球计数、电解质水平以及肝肾功能。 您的医生将告知您是否以及何时需要进行骨髓穿刺。

您可能需要接受静脉 (IV) 治疗，包括抗生素和输血。 如果您需要接受治疗，您的医生或护士将告知您需要治疗的时间和频率。 这些预约通常会与您的随访访视安排在同一天。

疫苗和免疫接种

移植后，您小时候接种过的疫苗将不再对您有任何保护作用。 这意味着当您的免疫系统恢复以后，您需要重新接种儿童时接种过的疫苗。 这通常发生在移植后约 1 年。

当您可以安全接种疫苗后，您的移植团队将协调您的疫苗接种事宜，或者您可能被转诊至我们免疫门诊的执业护士处。 疫苗可以在 MSK 接种，或者您的执业护士可以向您的初级保健提供者提供推荐接种疫苗的清单。 有时，初级保健提供者很难获得疫苗，所以您可能需要在 MSK 进行接种。

牙科护理

移植恢复后，请到当地牙医处进行常规检查。 如果您需要接受大范围牙科治疗，请让您当地的牙医致电 MSK 的牙医，电话为 212-639-7644，然后再对您进行治疗。 您的移植医生会告诉您什么时候可以恢复所有牙科护理。

如果您出现以下情况，请告知您的医生或牙医：

- 使用药物帕米膦酸盐 (Aredia®) 或唑来膦酸 (Zometa®)
- 下巴发紧
- 牙痛
- 牙龈线变色
- 牙龈萎缩

眼科检查

如果您接受了放射治疗或高剂量类固醇，您可能会发生白内障。 如果您出现任何以下症状，请立即去看眼科医生。

- 视力模糊、雾状或朦胧
- 颜色变化
- 夜间驾驶出现问题，如迎面而来的汽车大灯会发出眩光
- 日间眩光问题
- 复视

您可能只需要更换眼镜或隐形眼镜处方。 请务必告知您的验光师或眼科医生您接受了何种治疗。

尝试等到移植后至少 3 个月后再获取新的视力处方，因为在恢复过程中您的视力可能会发生变化。

应避免使用的常见药物

在您的医生告知您可以之前，请勿服用阿司匹林、任何含阿司匹林的药物或非甾体抗炎药 (NSAID)。 要获取此类药物的清单，请阅读*如何确定药物或补充剂中是否含有阿司匹林、其他 NSAID、维生素 E 或鱼油* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)。

请检查您考虑服用的任何非处方药（无需凭借处方获得的药物）的标签，以确保其不含您应该避免使用的成分。 如果您不确定使用某种特定药物是否安全，请咨询您的移植团队。

在未事先告知移植团队的情况下，请勿服用任何草药补充剂或家庭疗法。

资源

MSK 资源

患者及照护者教育
www.mskcc.org/pe
请访问患者及照护者教育网站，搜索我们的虚拟图书馆。 您可以在图书馆中找到书面教育资源、视频和在线课程。

性健康项目

癌症和癌症治疗可能会影响您的性健康、生育能力或两者兼有。 MSK 的性健康项目可在治疗前、治疗期间或治疗后为您提供帮助。

- 我们的女性性医学和女性健康项目可以为您提供性健康问题相关帮助，比如过早绝经或生育问题。 请向您的 MSK 医疗团队成员咨询转诊事宜，或致电 646-888-5076 了解更多信息。
- 我们的男性性医学和生殖医学项目可以为您提供性健康相关问题的帮助，比如勃起功能障碍 (ED)。 请向您的医疗团队成员咨询转介事宜，或致电 646-888-6024 了解更多信息。

MSK 烟草治疗项目
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
致电了解有关戒烟或其他烟草制品的信息。

MSK 牙科服务
212-639-7644
在接受大范围牙科治疗之前，请致电咨询 MSK 的牙医。

外部资源

MedicAlert 首饰
www.medicalert.org
访问该网站获取有关 MedicAlert 首饰的信息，包括手环和项链。

美国癌症协会 (ACS)
www.cancer.org
800-227-2345 (800-ACS-2345)
访问协会官网，了解关于癌症的一般信息。 您也可以致电索取名为*性与男性癌症患者*或*性与女性癌症患者*的小册子副本。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利