Memorial Sloan Kettering
Cancer Center

患者及照护者教育

干细胞移植期间保持活动

本信息将帮助您了解如何在干细胞移植期间保持活动，以及您的医疗保健团队可以为您提供哪些帮助。

干细胞治疗计划要求您每天都要保持活动。 您的锻炼和活动计划可以让您在保持活动的同时保证安全。

移植期间进行身体活动的重要性

身体活动有助于您在移植期间尽可能保持健康，因此非常重要。

锻炼和运动有助于：

- 保持肌肉强壮
- 保持身体灵活
- 保持心肺健康
- 减轻压力，并让您感觉好些
- 改善睡眠

住院会减少您的正常活动量。 如果不锻炼，您的活动性（活动能力）和力量很容易丧失。 移植期间不保持活动会导致康复期更长。 也需要更长的时间才能恢复正常的日常活动或家庭生活。

相比其他住院期，您在本次住院期间需要增加活动量。 在住院期

间，活动和锻炼是您日常治疗的重要组成部分。 您将与您的医疗保健团队一起制定每日和每周的活动目标。 即使您在治疗过程中出现副作用，他们也会帮助您保持活动，并在需要时提供帮助。

您的物理治疗师 (PT) 的职责

物理治疗师 (PT) 的工作是助您改善并保持运动量和锻炼能力。 您的 PT 将和您一起，协助您完成以下任意事项：

- 上床和下床
- 走路
- 爬楼梯
- 力量和平衡锻炼
- 提高精力和身体活动能力的锻炼
- 您的想法：

然后，他们将与您一起制定计划，以满足您的活动需求。

您的职业治疗师 (OT) 的职责

职业治疗师 (OT) 的工作是提高您进行日常活动的能力。 您的 OT 将与您一起，协助您完成以下任意事项：

- 穿衣
- 洗澡
- 进食
- 如厕

- 护理您的外表或其他自我护理活动
- 记忆力锻炼
- 做您喜欢的事情或您有兴趣的活动（例如阅读、编织、拼图）
- 使用电子设备和社交媒体
- 您的想法：

然后，他们会与您一起制定计划，以满足您的活动需求。

您的护理团队的职责

护士会与您一起：

- 检查每日活动量。
- 与您和您的治疗师一起制定目标。
- 帮助您进行日常活动，例如洗澡和走路。
- 提醒并鼓励您达成日常目标。
- 您的想法：

移植期间保持活动的方法

- 尽量只在睡觉的时候待在床上。 未睡觉时，在医疗保健提供者允许的情况下，您应从椅子上坐起来、四处走动或在病房外活动。
- 与您的护士或康复治疗师讨论您一天和一周内想要进行的活动，以此积极实现您的每日和每周活动目标。
- 自己进行日常自我护理活动，如有需要，可以寻求帮助。

- 做一些在家也会做的活动，比如阅读、给朋友和家人发电子邮件、玩拼图、做瑜伽或拉伸。
- 您的想法：

您能做的锻炼和活动

您在医院时也可以做一些锻炼。 您可以在床上、椅子上或站着做其中的一些锻炼项目。 如需了解更多信息，请阅读以下资源：

- *干细胞移植锻炼计划：1 级* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-exercise-program-level-1)
- *干细胞移植锻炼计划：2 级* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-exercise-program-level-2)
- *针对干细胞移植的手臂和肩部锻炼计划* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-arm-and-shoulder-exercise)
- *干细胞移植伸展项目* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-stretching)
- *管理癌症相关的疲劳* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue)
- *提高记忆力* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/improving-your-memory)

需避免的事项

您从床上下来保持活动应该是安全的。请与您的医疗团队交谈，确

认您能否下床活动。如果您的血细胞计数较低，您的身体活动可能需要进行变动。 您的血细胞计数是多少，以及您可以进行哪些活动，您的医疗团队将会告知您。

> 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。

Staying Active During Stem Cell Transplant - Last updated on June 25, 2021

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