



患者及照顧者教育

# 完成自體幹細胞移植後回家

此資訊將協助您在進行自體幹細胞移植後作好準備回家。

閱讀時，請記下或標記您有疑問的地方，以便您記得在下次會見移植團隊時進行徵詢。

## 完成移植後回家之前

返家之前，您及照顧者為此轉變作好準備非常重要。您仍須遵循以下注意事項以保持健康及預防感染。您能參與居家護理計劃的制定非常重要。您的移植團隊將於出院前與您一起制定後續護理計劃。

這個恢復階段會持續很長時間 — 移植後出院 1 年（或更長）時間。請謹記，雖您的血球計數正恢復至正常水平，但免疫系統依然虛弱。您仍須服用藥物及遵循注意事項以保持健康及預防感染。

移植後，您可能會出現一些可能會影響器官的副作用。您的照護團隊會告訴您預期情況。

本資訊所述的時間範圍僅為一般指引。您的移植團隊或會給出更準確的時間範圍。

## 醫療警報飾物

出院前，您須訂製醫療警報手鍊或頸鍊。您的移植團隊將為您提供協助。醫療警報飾物公司包括 MedicAlert® ([www.medicalert.org](http://www.medicalert.org)) 及 ROAD iD ([www.roadid.com](http://www.roadid.com))。

您的手鍊或頸鍊應鐫刻「自體幹細胞移植」及「僅能接受經輻照及 CMV 安全血液」字樣。若您發生意外並無法說話，護理員或醫護人員可透過它了解應如何救治您。

## 完成移植後回家

移植後，您可能會感到非常高興，並覺得已經準備好回家。您可能同時也會有一些擔憂。對於居家護理管理感到擔憂是很常見的。做到自信及舒適地管理護理需要一段時

間。在您的隨訪期間，您的社工可協助您獲得所需服務，並予以情緒支援。

返家後，您需要時間重新適應居家生活。您或會發現，您須採取的預防疾病之措施會對生活造成些許壓力。隨著時間推移，您應會再度感受到平衡與舒適。請盡量保持冷靜及自信。

移植後的恢復是一個漸進過程。您可能於一段時間內無法重新體會與患病前相同的感覺。您或會覺得疲勞及虛弱、食慾不振，以及出現味覺及嗅覺的變化。您亦需要一定時間才能恢復體力、重拾患病前及移植前喜愛的事情。

## 返家

雖然您或會因返家而覺得興奮，但您亦可能會覺得緊張。隨著出院日期臨近，心裡有擔憂和顧慮是正常的。居家時，您及家人將負責您的照護工作。做到自信及舒適護理需要一段時間。在您的隨訪期間，您的社工可協助您獲得所需服務，並予以情緒支援。

返家後，您需要時間重新適應居家生活。您或會發現，您須採取的預防疾病之措施會對生活造成些許壓力。隨著時間推移，您應會再度感受到平衡與舒適。請盡量保持冷靜及自信。

移植後的恢復是一個漸進過程。您可能於一段時間內無法重新體會與患病前相同的感覺。您或會覺得疲勞及虛弱、食慾不振，以及出現味覺及嗅覺的變化。您亦需要一定時間才能恢復體力、重拾患病前及移植前喜愛的活動。

## 如何在移植後預防感染

移植後的免疫系統通常需要 3 至 12 個月才能恢復。在這個階段，您會面臨感染的風險。您可以採取一些措施來降低感染的機率。請遵循本資源的指南。

您的移植團隊會檢查您的血液以了解免疫系統的運作情況。他們可能會根據檢查結果提供更多需要遵循的指引。請始終遵循照護團隊的指引。以下是預防感染的一般建議：

- 勤用消毒梘液及清水或用酒精搓手液洗手。
- 遠離病人或剛痊愈人士。
- 處於公共場所或可能靠近陌生人時佩戴口罩（因應移植團隊要求）。
- 移植後切勿進行身體穿環或紋身。這樣會增加您罹患肝炎及其他感染的風險。

下列情況可能是感染症狀。如果出現以下情況，請立即聯絡醫生診所：

- 發燒達至華氏 100.4 度（攝氏 38.0 度）或更高。
  - 除非您的醫護人員要求，否則切勿服用對乙醯氨基酚 (Tylenol®)。
  - 您無需每天量度體溫。但是，若您感覺不適，請每隔 4 到 6 小時量度體溫一次。
- 皮膚潮紅（發紅、溫熱感）、盜汗或打冷顫。
- 咳嗽、打噴嚏、流鼻水、呼吸急促或胸部不適。
- 喉嚨、眼睛、耳朵、皮膚、關節或腹部（胃部）發紅、腫脹或疼痛。
- 視力模糊或其他視力變化。
- 排尿（小便）頻率比平常增加、排尿時有灼熱感，或兩者皆有。
- 直腸發炎，包括灼熱感及疼痛感。
- 身體任何部位出現皮疹。皮疹通常看起來像是皮膚發紅、長粉刺或起水泡。
- 嘴周或身體的其他任何部位出現類似唇皰疹的小水疱。
- 如果您有隧道式胸導管，並在沖洗時遇到困難。
- 如果您有隧道式胸導管，並在沖洗時或其後發冷。

在免疫系統恢復正常前，您會較易感染病毒。其中一種病毒可引致水痘及帶狀皰疹。若您曾接觸水痘或帶狀皰疹，請立即聯絡您的移植團隊。您需要前來，這樣他們才能診斷您是否需要治療。

您曾感染的病毒（如水痘）也有可能再復發。例如，如果您小時候得過水痘，引致水痘及帶狀皰疹的病毒可能會復發。初期通常會出現皮膚疼痛、出現丘疹或充滿液體的水疱等情況。若您長水疱，形狀可能極小，亦可能如擦膠一般大。它們或會引致疼痛、痕癢或灼熱感。如您出現任何這些症狀，請立即聯絡移植團隊以便及時接受治療。

當您的免疫系統恢復後，您須開始接種兒童疫苗。這通常於移植後大約 1 年開始。您的移植團隊會決定何時注射更佳。

## 如何在家照顧自己

### 每天淋浴或浸浴

每天進行淋浴或浸浴。在移植後的康復期間，保持自身清潔是非常重要的。這樣有助預

防感染。

- 使用溫和的番梶，例如 Dove® 或 Basis®。切勿使用 Ivory® 或除臭皂。它們會導致皮膚乾燥。如果皮膚乾燥，請與照護團隊討論。
- 確保洗淨腋下及腹股溝。
- 僅使用自己的浴巾及毛巾。
- 若您仍裝有隧道式導管，請勿於沖涼時將其浸泡於水中。閱讀 [bXNrLW5vZGUltbGluazogMjA2OTA=]，以了解更多資訊。
- 如果您的皮膚乾燥，請勿使用過熱的水。您可塗抹嬰兒潤膚油或皮膚保濕劑，如 Eucerin® 或 CeraVe®。您可在沖完涼後，皮膚仍濕潤時塗抹。用毛巾輕輕印乾皮膚。切勿使用含酒精成分的乳液。它們會令您的皮膚更乾燥。

## 保護自己免受日曬

- 移植後，您的皮膚會較敏感，可能會較易發生灼傷。您正在服用的藥物或會增加該情況的發生。您可能還有更高的風險患上移植物抗宿主病 (GVHD) 或黑色素瘤。日曬時間過長或會重新激活唇皰疹或發熱性水皰。
- 暴露於陽光下時，請使用防曬指數最少為 SPF 30 的防曬霜保護您的皮膚。須經常重新塗抹。

請控制暴露於陽光下的時間。如您將直接暴露在陽光下 20 分鐘或更長時間，請戴帽子並穿能保護皮膚的衣物。

## 使用新的清潔用品和化妝品

- 您可佩戴隱形眼鏡，但佩戴前須確保已將其洗淨。切勿重複使用清潔用品。扔掉過期的清潔用品。
- 若您的眼睛感覺乾澀，可使用保濕眼藥水。
- 您可以化妝，但移植後請購買全新產品。不要與他人共用化妝品。每 3 個月更換一次眼部化妝品以降低感染風險。

## 照護指甲和頭髮

您的新指甲會長出來取代舊指甲。這會於移植後的 3 至 4 個月內逐漸發生。在醫生允許之前，請勿在美甲店進行美甲或足部護理。您可以自行塗指甲油，但不要使用指甲鉗。

請使用指甲銼。

頭髮通常會於移植後約 3 個月長回來。您新長出的頭髮質地可能與之前的不同。雖然脫髮較少見，但或會在移植後的數月或數年內發生。

保持頭髮和頭皮清潔。不要使用含有酒精或香料的護髮產品。它們會導致頭髮乾燥。

## 照護口腔

- 移植後，您可能會出現口腔乾燥的情況。這樣會增加感染風險。保持口腔清潔非常重要。
- 您的照護團隊會告知您何時可開始使用超軟毛牙刷。這將為以下情況：
  - 您的中性粒細胞絕對計數 (ANC) 高於 500 (有時稱為 0.5) 。
  - 您的血小板計數為 20,000 (有時稱為 20) 或更高。

請徵詢您的醫生或牙醫何時可使用牙線及普通牙刷刷牙。

如您發現口腔或嘴唇上有潰瘍、白斑或出血，請告知您的照護團隊。

- 移植後 3 至 4 個月或更長時間內，您或會出現口乾問題。切勿使用商店購買的酒精漱口水或雙氧水。它們會令您口腔乾燥並造成刺激。相反，應使用溫和的生理鹽水漱口。通過混合以下材料以製作：
  - $\frac{1}{2}$  茶匙鹽
  - $\frac{1}{2}$  茶匙梳打粉
  - 8 安士水
- 您的牙醫或會為您處方其他漱口液。吃無糖糖果或含片或可有助紓緩。
- 移植後，您的唾液腺或不能有效清洗您口腔內的細菌。這會增加齲齒的風險。使用含氟牙膏。當您的口腔完全恢復而不是非常乾燥後，可使用含氟漱口水。將漱口水含於口腔內，並於口腔內咕嚕至少 1 分鐘，然後吐出。切勿漱口。

## 移植後佩戴假牙

- 若您佩戴假牙，您須保持其清潔以預防感染。每天將其浸泡於假牙清潔劑內。根據產品說明書進行操作。然後，用清水充分沖洗假牙，移植後，您或需重新配製假牙。

- 若您有任何藥物是漱口水，請於使用前取出假牙。這樣有助藥物更有效發揮功效以預防口腔再度受感染。若您感覺口腔疼痛或不適，請告知您的保健提供者。

## 隧道式導管的護理

在家保持隧道式導管的清潔與住院期間一樣重要。若您出院時裝有隧道式導管，您的護士會教您如何在家進行護理。您將有機會與他們一起練習。您還會收到一個附有備用夾子的工具套裝，以便夾子受損時使用。

如果出現以下情況，請立即聯絡醫生診所：

- 內置導管的入針處周圍出現發紅、腫脹或滲液。
- 無針連接器脫落。
- 發燒達至華氏 100.4 度（攝氏 38 度）或以上，或是發冷。
- 導管破損或洩漏。
- 導管出現無法解釋的問題。

## 您的家居環境

- 盡量保持家裡乾淨無塵垢。但是，不要做得太過極端。例如，切勿重新塗刷牆壁或更換新地氈。
- 除非您的移植團隊允許，否則切勿逗留於任何新裝修或新建建築附近。當中包括正在進行及過去 3 個月內完成的裝修。
- 遠離任何可能滋生霉菌的地方，例如潮濕的地下室。您可於家中使用空氣淨化系統，但這並非必須。
- 切勿使用加濕器。細菌及霉菌容易在內滋生。冬天時於熱源附近放置一盆水有助加濕。如果這樣做，請確保每天更換水。
- 一般來說，移植後的首 3 個月內切勿做任何類似除塵或吸塵的家務。視乎您的體力水平，您可選擇煮飯、洗碗或燙衣服。
- 保持浴室清潔，特別是浴缸及座廁。確保定期用消毒劑清潔。最好由他人代勞。
- 認真清洗您的餐具、毛巾及床單被套。無需將它們與其他家居用具分開清洗。
  - 使用熱水及洗潔精徹底清洗所有餐叉、匙羹及餐刀或使用洗碗機清洗。

- 每週清洗 2 次毛巾，每週清洗 1 次床單被套。僅使用自己的毛巾及浴巾，切勿與家人混用。
- 您可在家中種植居家植物。但是，在移植後的前數個月內：
  - 除非戴上手套及口罩，否則切勿接觸家庭植物的土壤。
  - 切勿接觸花瓶內的水。更換花瓶內的水應由他人代勞。

## 寵物

動物可能攜帶疾病。當您的免疫系統處於恢復階段時，它們或會令您面臨更大的感染風險。您可以在家中飼養寵物並撫摸它們，但最好不要有親密的身體接觸。例如，切勿將動物放於大腿上。切勿接觸動物唾液或排洩物。保護自己免被咬傷或抓傷。

切勿於恢復階段處理或照料鳥類、蜥蜴、蛇、龜、倉鼠或其他嚙齒類動物。若您有水族箱並需親自清潔，則必須佩戴手套以保護自己。

若您家中已飼養貓或狗，在您的醫生未給予其它指引前，請遵循以下額外指引：

- 確保您的動物已接種最新的疫苗及所有疫苗加強劑。
- 每年請獸醫對寵物糞便（大便）進行寄生蟲檢測。
- 若您養貓，每年進行貓白血病及弓形蟲的檢測。
- 帶您的寵物去驅蚤。若您的寵物會經過林地，請於牛蜱季節（5 至 11 月）每天進行牛蜱篩查。您可徵詢獸醫滅蚤及驅蜱頸圈的使用方法。
- 切勿清理貓砂盆或清理狗狗的大便。請讓他人代勞。
- 盡量將您的寵物留於室內或自己的家中。這樣有助避免它們從其他動物身上染病。
- 切勿讓寵物接觸您的床。
- 在家中以外，避免與農場或動物園內的動物有親密接觸。

若您計劃於移植後飼養寵物，最好選擇 1 歲以上的健康狗隻或貓隻。帶它們做絕育手術。

## 家人及訪客

您可與直係親屬有身體接觸。但是，切勿與有感冒或其他病徵之人士有親密接觸。若您須與病人共處一室，請佩戴口罩。您的家庭成員或親密的朋友應每年注射一次流感疫苗。

苗。

您可以有訪客，但僅限少數人。切勿會見有以下情況的人士：

- 感冒。
- 水痘。
- 最近曾暴露於水痘環境中。
- 最近接觸過單純皰疹病毒（引起唇皰疹和生殖器皰疹的病毒）。
- 最近曾暴露於帶狀皰疹環境中。
- 最近曾暴露於任何病毒或感染環境中。
- 最近曾接種活菌疫苗，如水痘疫苗或輪狀病毒疫苗。這類情況較少，但若您的某位家庭成員須接種疫苗，應告知他們的醫生您正處於免疫抑制階段及與他們同住。

若您或您的任何家庭成員暴露於水痘、帶狀皰疹、麻疹或德國麻疹（風疹）環境中，請立即聯絡您的醫生。

## 外出

您可定期外出散步，但要避開骯髒的區域及建築地盤。散步是恢復體力及耐力的好方式。但是，移植後的前數個月內，須避免以下擠擁地方：

- 超級市場
- 購物商場
- 戲院
- 學校
- 餐廳
- 公共交通工具
- 禮拜場所（如教堂、猶太教堂和清真寺）

當這些地方人流較少時，您可於非繁忙時間前往。

移植後至少 3 個月避免乘搭公共交通工具（如火車或巴士）。我們明白您或需乘搭的士，使用汽車服務或其他交通工具（如 Access-A-Ride）返回以進行隨訪。我們建議您乘

搭此類交通工具時佩戴口罩。

您的醫生會告訴您何時可以解除部分或全部相關限制。

## 出血

血小板是協助形成血凝塊及控制出血的血細胞。當血小板計數較低時，您會有出血風險。您在出院時的血小板計數或會較低。您的身體需要數星期或數月才能恢復正常的血小板計數。您或需輸注血小板。

低血小板計數的症狀包括皮膚變化、出血或兩者兼有。皮膚變化可能包括出現大量瘀血或瘀點。它們是皮膚上細小的紫紅色斑點，且您按壓時不會消失。您可於小腿或腳踝內側發現它們。低血小板計數的症狀亦包括牙齦出血或鼻出血。

若您返家時已有這些症狀，且症狀加劇或變得頻繁，請聯絡您的醫生。若您從未出現過上述任何症狀，但症狀突然出現，請聯絡您的醫生。這可能意味着您的血小板計數出現了變化。

若您因受傷引致出血，切勿驚慌。保持鎮定及視乎受傷類型，遵循以下指引。

- **開放性傷口**：若是割傷，於傷口處覆蓋乾淨、乾燥的消毒紗墊、毛巾或布。用力按壓。持續按壓直至停止出血。若未能止血，請抬高傷口。例如，舉起手臂或踮起腳尖。將冰塊敷於傷口上，並聯絡您的醫生。
- **流鼻血**：若發生流鼻血，請坐直身體，稍向前傾。切勿將頭向後仰。用拇指及食指緊緊捏住鼻樑至少 10 分鐘，切勿鬆手。若未能止血，請繼續捏鼻子。將一小袋冰敷於鼻樑上，直至停止出血。若出血持續超過 30 分鐘，請聯絡您的醫生。
- **意外**：若您發生意外，您或需血液或血液製品。它們須經過 3000 拉德單位的輻照。這樣可預防輸血時產生的移植體對宿主反應。
  - 隨時佩戴您的醫療警報飾物。它可為主治醫生提供有關資訊。
  - 若您前往另一間醫院，請立即讓醫生致電 MSK 索取血液製品指引。

若您的血小板計數低於 50,000 (50)，請遵循這些指引：

- 剃鬚時使用電動鬚刨。
- 使用軟毛牙刷或口腔沖洗器（如 WaterPic<sup>®</sup>）以預防牙齦出血。切勿使用牙線。

- 切勿服用含亞士匹靈或非甾體抗炎藥 (NSAID)，如布洛芬 (Advil<sup>®</sup>) 或萘普生 (Aleve<sup>®</sup>)。如需了解更多，請閱讀「應避免服用的常見藥物」一節。
- 可以擤鼻涕，但不要太用力。
- 若您出現便秘問題，請聯絡您的醫生。您的飲食中或需添加更多纖維或大便軟化劑。
- 避免或會引致受傷的活動或運動。若您對此有任何疑問或擔憂，請徵詢您的醫生。

## 恢復活動

### 日常活動

移植後所需的恢復時間因人而異。一般需時 3 個月左右，但時間多點或少點也是正常的。

移植後的時間是供細胞恢復及生長的時期。您口腔、胃、腸、頭髮及肌肉的細胞都會再度生長。這需要消耗大量的卡路里和能量。您或會感覺較預期更疲勞。請謹記，這種疲勞及虛弱是常見的。每個星期，您都應該感覺更有體力。

移植後的第 3 個月，您的頭髮會開始生長得更快。您會感覺良好，開始恢復您的日常活動水平。自此之後，您可能會感覺越來越好。但是，對於大多數人而言，移植後的首 2 至 3 個月甚至 1 年仍是恢復階段。

### 運動

您可能需要些時間才能恢復體力。遵循定期的鍛煉計劃或會有所幫助。當您開始運動時，請從簡單的運動開始。您的物理治療師會協助您決定哪種運動適合您。當您感覺準備好時，可徵詢醫生如何增加運動量。

當血小板計數未超過 100,000 (100) 前，切勿進行接觸類運動或滑雪。若您仍裝有隧道式胸導管，切勿游泳。

### 游泳

您可在恢復精力、有較多活動能力後，去海邊游泳。請留意當地衛生部門發出的警告。您亦可於不擠擁的私人游泳池游泳。確保泳池已氯化消毒。您的免疫系統尚未恢復前，切勿於湖泊、河流、公共或擠擁的游泳池游泳。若您仍裝有隧道式導管，切勿游泳。

### 興趣愛好

有些興趣愛好，如木工、繪畫及拼砌模型，所使用的產品可能有毒。請於通風良好的房

間進行活動。保持開窗。使用無毒油漆及膠水。若您對恢復興趣愛好有任何疑問或擔憂，請徵詢您的醫生。

## 重返校園或職場

您可復課或復工的最早時間約為移植後的 2 至 4 個月。具體時間會因人而異，且取決於很多因素。

您可能會立即做好重返校園或職場的準備，也有可能會在離開頗長時間後感到擔憂。慢慢開始可能會有所幫助。例如，從安排半天或每週 3 天的行程開始。大多數人表示考慮重返校園或職場這件事比實際操作更難。

回復到之前的生活方式是很艱難。您可能需要一些時間來適應外表上的變化。例如：對許多人來說，脫髮是非常痛苦的。或者，您可能覺得較難集中注意力或保持專注。您可能無法跟上以前的步伐。您的移植團隊會隨時與您商討重返校園或職場的事宜。您可與社工、護士、心理醫生或您的醫生交流。我們會與您一起尋找順利過渡的方法。

## 駕駛

在照護團隊告知您可以之前，請勿駕駛。這通常是在移植後幾週內發生。詢問照護團隊您何時可以再次駕駛。

## 旅行

移植後的首 3 個月內，留在距離 MSK 斯凱約 1 小時車程的地方。

若您計劃乘搭飛機旅行，請與您的移植團隊商討。您的血小板計數須足夠高以安全乘搭飛機旅行。

若您計劃於移植後首 2 年內出國旅行，請與您的移植團隊商討。視乎您的目的地，他們或會建議您去會見旅遊醫學專家，以減少您在國外的感染風險。

## 性健康

返家前，請向醫生徵詢恢復性生活的事宜。您及您的伴侶都須了解此資訊。若您有新的問題，可在隨訪期間進行討論。

## 進行性生活時保護自己

當醫生告知您血球計數及免疫系統已恢復前，請遵循以下預防措施：

- 當您的血小板計數低於 50,000 (50) 時，請勿進行插入式或會接觸粘膜的性行為。包括陰道、口腔、肛交性行為或將手指、震動器或其他性玩具插入陰道或肛門。
- 進行陰道、口腔或肛交性行為時須使用乳膠安全套。如對乳膠過敏，請向您的保健提供者諮詢。請記住，在您的血小板計數超過 50,000 (50) 前，不要進行陰道性交、口交、肛交或插入式性行為。
- 若您伴侶的陰道分泌物或精液可能進入您的口腔，須使用阻隔式避孕器具（安全套或口腔橡皮障）。
- 不要進行任何會令您的口腔接觸排洩物的性行為。
- 若您或您的伴侶有（或懷疑有）生殖器官感染，不要發生任何黏膜接觸的性行為。
- 使用出生控制措施（避孕）以免懷孕。如果您想將來懷孕，請徵詢醫生建議。

在此期間您可用擁抱、愛撫、輕撫及親吻皮膚的方式與伴侶親密。如欲深入了解治療期間及其後的性生活資訊，請閱讀以下資訊：

- *Sex and Your Cancer Treatment* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment))
- *Sexual Health and Intimacy* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy))

您可以在網上找到相關資訊，也可以徵詢護士。

美國癌症學會 (ACS) 也設有關於癌症治療後性行為方面的資訊。您可向當地的 ACS 索取或於 ACS 網站取得這些資料，連結如下：

- [性與患有癌症的成年男性](#)
- [性與患有癌症的成年女性](#)

## 針對擁有卵巢和子宮者的相關資訊

移植後，您可能會出現：

- 月經量減少
- 絶經
- 陰道和外陰（陰道外的區域）乾燥和不適

陰部保濕劑有助於緩解陰道和外陰的乾燥和不適。它們不含任何激素，無需處方即可在大多數藥房或網上買到。其中包括維他命 E 液體膠囊、Replens®、Hyalu GYN® 及 K-Y® 的 LIQUIBEADS™ 品牌。使用以下產品前，請與骨髓移植醫生進行溝通。

用於性活動的潤滑劑通常為液態或凝膠狀。它們可作補充您自身的潤滑液，並盡量減少性生活過程中之乾燥及不適。您可使用它們來令性生活更舒適及愉快。其中包括 Astroglide®、K-Y Jelly 及 Pjur® Woman Bodyglide（一種矽性潤滑劑）。如需更多資訊，請細閱 *Improving Your Vulvovaginal Health* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/vaginal-health](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/vaginal-health))。使用以下產品前，請與骨髓移植醫生進行溝通。

視乎您的治療情況，您的卵巢功能或會發生變化。這會引致雌激素水平降低。您的醫生或會建議您於移植後服用雌激素補充劑。

如果您在這些問題上需要任何幫助或支援，您的醫生可以將您轉介給女性性醫學及婦女健康計劃。您也可以致電 646-888-5076 直接聯絡該計劃。

## 針對擁有睾丸者的相關資訊

您的性慾可能會在移植後降低。這或會影響您及伴侶之間的關係。但是，隨著體力恢復及活動量增加，您的性慾應該也會增加。

移植後您可能還會出現勃起功能障礙 (ED)。ED 可用藥物治療，例如枸櫞酸西地那非 (Viagra®) 或他達拉非 (Cialis®)。治療 ED 還有很多方法。

如果您在這些問題上需要任何幫助或支援，您的醫生可以將您轉介給我們的男性性醫學及生殖醫學科專家。您也可以致電 646-888-6024 直接聯絡該計劃。

## 飲酒及吸煙

移植後，您的器官需要時間恢復。酒精會傷害您的肝臟及骨髓。若您正在服用傷肝藥物，這種傷害會加劇。除非醫生告知您可安全飲酒，否則切勿飲酒。

切勿吸食：

- 香煙
- 雪茄

- 大麻
- 其他煙草製品

這樣會造成嚴重的肺部感染。它亦可能增加您罹患第二種癌症的風險。

MSK 有專家可以助您戒煙。如欲更深入了解我們的戒煙計劃，請致電 212-610-0507 或瀏覽 [www.msk.org/tobacco](http://www.msk.org/tobacco)。

## 後續護理

我們會於您出院前為您安排隨訪事宜。您的醫生將決定您需要多久隨訪一次。如果您的情況良好，隨訪會安排得相隔更久。

建立 MSK MyChart 帳戶可助您追蹤後續預約。MSK MyChart 是 MSK 的患者入口網站。這是一個私人且個人化的網頁，當中包含有關您的預約、實驗室和放射學測試結果等資訊，同時也是供您與照護團隊溝通的地方。

## 攜帶的物品

在後續隨訪時，請帶上一份您正在使用的所有藥物清單（包括貼劑和乳膏），以及每種藥物的劑量。列明任何須補充的藥物。如您的任何藥物於隨訪前即將用完，請於預約前告知您的醫生。隨訪時您會收到處方，可於 MSK 或當地藥房配藥。

您或會覺得攜帶一份自上次隨訪以來的問題清單確實有幫助。

## 有何期待

您會進行血液檢測以檢測血球計數、電解質水平及肝腎功能。您的醫生會告訴您是否以及何時需要進行骨髓抽吸。

您或需進行靜脈注射 (IV) 治療，包括抗生素和輸血。若您需接受治療，您的醫護人員會告知您治療時長及頻率。治療預約通常會與隨訪安排在同一日。

## 疫苗和免疫

移植後，您將失去小時候接種之疫苗的保護。這意味着一旦您的免疫系統恢復，您將需要再次接種兒童疫苗。這通常於移植後大約 1 年進行。

一旦您可以安全接種疫苗，您的移植團隊就會協調您的疫苗接種事宜，或者您可能會被轉

介至我們免疫診所的執業護士。疫苗可以在 MSK 接種，或者您的 NP 可以向您的主要照護提供者提供一份建議的疫苗清單。有時很難透過初級保健提供者接種疫苗，因此您可能需要在 MSK 接種疫苗。

## 牙科護理

當您完全恢復後，請前往當地牙醫處進行例行檢查。如果您需要大量牙科治療，請在治療前讓當地牙醫致電 212-639-7644 聯絡 MSK 的牙醫。您的移植醫生會告知您何時可安全地恢復所有牙科護理。

若您出現以下情況，請告知您的醫生或牙醫：

- 服用帕米磷酸鈉 (Aredia<sup>®</sup>) 或唑來膦酸 (Zometa<sup>®</sup>)
- 下巴繃緊
- 牙痛
- 牙齦線變色
- 牙齦萎縮

## 眼科檢查

如果您接受放射治療或攝入大劑量類固醇，則可能會患上白內障。如果您出現任何以下症狀，請立即去看眼科醫生：

- 視線混濁、模糊、有霧或影像散開
- 看見顏色的方式出現變化
- 夜間駕駛問題，例如迎面而來的燈光眩目
- 日間的眩光問題
- 重影

您可能只需要更換眼鏡或隱形眼鏡的處方。請務必告訴您的配鏡師或眼科醫生您接受了何種治療。

在移植後，請至少等 3 個月才取得新的視力處方，這是因為您的視力可能會在恢復過程中出現變化。

# 應避免服用的常見藥物

在得到醫生許可前，切勿服用亞士匹靈、任何含亞士匹靈的藥物，或其他非甾體抗炎藥 (NSAID)。如需這些藥物的清單，請細閱如何檢查藥物或補充劑中是否含有阿士匹靈、其他 NSAID、維他命 E 或魚油？([www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids](http://www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids))。

檢查您考慮服用的任何非處方藥物（無需處方即可獲得的藥物）的標籤，以確保它們不含您應避免服用的成分。若您不確定某藥物是否安全，請徵詢您的移植團隊。

在未事先告知移植團隊的情況下，切勿服用任何草藥補充劑或使用家庭偏方。

## 資源

### MSK 資源

#### 患者及照顧者教育

[www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)

請瀏覽患者及照顧者教育網站以搜尋我們的虛擬圖書館。在那裡，您可以找到教育資源、影片以及網上課程。

#### 性健康計劃

癌症及其治療會影響您的性健康、生育能力或兩者皆有。MSK 的性健康計劃可以在您的治療之前、期間或之後提供幫助。

- 我們的[女性性醫學及女性健康計劃](#)可協助解決過早絕經或生育等性健康問題。請向您的 MSK 照護團隊成員尋求轉介或致電 646-888-5076，以了解更多資訊。
- 我們的[男性性醫學及生殖醫學計劃](#)可以幫助解決勃起功能障礙 (ED) 等性健康問題。請向您的照護團隊成員尋求轉介或致電 646-888-6024，以了解更多資訊。

#### MSK 戒煙計劃

[www.msk.org/tobacco](http://www.msk.org/tobacco)

212-610-0507

致電取得有關戒煙或其他煙草產品的資訊。

#### MSK 牙科服務

212-639-7644

在當地接受大量牙科護理前，請致電與 MSK 的一位牙醫商談。

## 外部資源

醫療警報飾物

[www.medicalert.org](http://www.medicalert.org)

瀏覽以取得有關醫療警報飾物的資訊，包括手鐲和頸鏈。

美國癌症學會 (ACS)

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

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

瀏覽其網站以取得有關癌症的一般資訊。您也可以致電索取題為《性與患有癌症的成年女性》或《性與患有癌症的成年男性》的紙本手冊。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

如欲獲取更多資源，請瀏覽 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，於我們的虛擬圖書館內搜尋。

Going Home After Your Autologous Stem Cell Transplant - Last updated on December 4, 2024  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 持有並保留所有權利