Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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鏈或頸鏈。 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) 及 ROAD iD (www.roadid.com)。

您的手鏈或頸鏈應鐫刻「**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。

- 使用溫和的番梘，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。 請細閱[bXNrLW5vZGUtbGluazogMjA2OTA=]以了解更多。
- 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：
  - ½ 茶匙鹽
  - ½ 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，切勿重新塗刷墻壁或更換新地氈。
- 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。

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疱疹的病毒）。
- 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**：若是割伤，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®）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®) 或萘普生 (Aleve®)。 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，請閱讀以下資源：

- *Sex and Your Cancer Treatment* (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)

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源。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
- 絕經
- 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®、Hyalo 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)。 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。

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®) 或唑來膦酸 (Zometa®)
- 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)。

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.msk.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

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

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

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。

如有問題或疑慮，請聯絡您的保健提供者。 您的照護團隊成員將在週一至週五 上午 9:00 至 下午 5:00 後、 在這些時間之外，您亦可以留言或與其他 MSK 服務提供者交談。 該熱線將一直有醫生或護士待命。 如您不確定該如何聯絡您的保健提供者，請致電 212-639-2000。

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 持有並保留所有權利