Memorial Sloan Kettering Cancer Center

პაციენტის და მომვლელის სწავლება

აუტოლოგიური ღეროვანი უჯრედების ტრანსპლანტაციის შემდეგ სახლში გაწერა

ეს ინფორმაცია აუტოლოგიური ღეროვანი უჯრედების ტრანსპლანტაციის შემდეგ სახლში გაწერისთვის მომზადებაში დაგეხმარებათ.

წაკითხვისას, ამოიწერეთ ან მონიშნეთ ის ადგილები, რომლის შესახებაც შეკითხვები გაგიჩნდებათ. აღნიშნული, შემდეგ ჯერზე, თქვენს ტრანსპლანტაციის გუნდთან დასასმელი კითხვების გახსენებაში დაგეხმარებათ.

ტრანსპლანტაციის შემდეგ სახლში გაწერამდე

სახლში დაბრუნებამდე, მნიშვნელოვანია, რომ თქვენ და თქვენი მეურვე მოემზადოთ ამ გადასვლისთვის. ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად და ინფექციის პრევენციისათვის, ჯერჯერობით დაგჭირდებათ სიფრთხილის ზომების დაცვა. მნიშვნელოვანია, რომ მონაწილეობა მიიღოთ თქვენი სახლში მოვლის

დაგეგმვის პროცესში. სანამ წახვალთ, თქვენი ტრანსპლანტაციის გუნდი თქვენთან ერთად შეიმუშავებს თქვენი შემდგომი მოვლის გეგმას.

თქვენი რეაბილიტაციის ფაზა საკმაოდ დიდ პერიოდს გასტანს — თქვენი ტრანსპლანტაციის შემდეგ გაწერიდან 1 წლამდე (ან მეტ ხანს). მნიშვნელოვანია გახსოვდეთ, რომ სისხლის ანალიზი ნორმის ფარგლებს შეიძლება დაუბრუნდეს, მაგრამ თქვენი იმუნური სისტემა მაინც ძალიან სუსტი იქნება. ჯანმრთელობისთვის და ინფექციის პრევენციისათვის, მაინც დაგჭირდებათ მედიკამენტების მიღება და სიფრთხილის ზომების დაცვა.

ტრანსპლანტაციის შემდეგ შესაძლოა გვერდითი მოვლენები გქონდეთ, რომლებმაც, თავის მხრივ, შესაძლებელია გავლენა მოახდინონ სხვა ორგანოებზე. საოპერაციო გუნდი აგიხსნით, თუ რას უნდა ელოდოთ.

აქ მოცემული დროის ფარგლები ზოგად რეკომენდაციებს წარმოადგენს. თქვენმა ტრანსპლანტაციის გუნდმა შესაძლოა უფრო ზუსტი დროის ფარგლები დაგიდგინოთ.

სამედიცინო განგაშის აქსესუარი

ჰოსპიტალის დატოვებამდე, დაგჭირდებათ სამედიცინო განგაშის სამაჯურის ან ყელსაბამის შეკვეთა. ამაში თქვენი ტრანსპლანტაციის გუნდი

დაგეხმარებათ. სამედიცინო განგაშის აქსესუარების კომპანიების მაგალითია MedicAlert® (www.medicalert.org) და ROAD iD (www.roadid.com).

სამაჯურზე ან ყელსაბამზე უნდა იყოს ამოტვიფრული ფრაზა **„ავტო ღეროვანი უჯრედების ტრანსპლანტაცია"** და **"მხოლოდ დასხივებული და CMV-უსაფრთხო სისხლის კომპონენტები."** ეს დაეხმარება პარამედიკებს ან ჰოსპიტალის პერსონალს გაიგონ როგორ მოიქცნენ, თუ თქვენ რაიმე შეგემთხვათ და თავად ვერ ახერხებთ მათთვის ამის თქმას.

ტრანსპლანტაციის შემდეგ სახლში გაწერა

გადანერგვის შემდეგ შეიძლება თავს ძალიან ბედნიერად გრძნობდეთ და მზად იყოთ სახლში წასასვლელად. თუმცა, შესაძლოა გარკვეული საზრუნავიც გქონდეთ. მაგალითად ხშირია ნერვიულობა სახლში თავის მოვლის შესახებ. თავის მოვლის თავდაჯერებულობისა და კომფორტის შეგრძნების მისაღწევად შესაძლოა გარკვეული დრო დაგჭირდეთ. შემოწმების ვიზიტებისას, თქვენი სოციალური მუშაკი დაგეხმარებათ მიიღოთ თქვენთვის საჭირო მომსახურება და ემოციური მხარდაჭერა.

სახლში წასვლის შემდეგ, გარკვეული დრო დაგჭირდებათ, რომ კვლავ შინ ცხოვრებას მიეჩვიოთ. შეიძლება აღმოაჩინოთ, რომ ის, რაც ჯანმრთელობის

შენარჩუნებაში გიწყობთ ხელს, გარკვეულ სტრესს მატებს თქვენს ცხოვრებას. დროთა განმავლობაში წონასწორობისა და კომფორტის შეგრძნება ისევ დაგიბრუნდებათ. ეცადეთ შეძლებისდაგვარად შეინარჩუნოთ სიმშვიდე და თავდაჯერებულობა.

ტრანსპლანტაციის შემდეგ თქვენი რეაბილიტაცია თანდათანობით მოხდება. გარკვეული დროის მანძილზე ალბათ ვერ იგრძნობთ თავს ისევე, როგორც თავს დაავადებამდე გრძნობდით. შესაძლოა თავს დაღლილად და სუსტად გრძნობდეთ, მადა შეგიმცირდეთ და გემოსა და ყნოსვის ცვლილებები შეამჩნიოთ. ასევე შესაძლოა დაგჭირდეთ დრო ძალების აღსადგენად და იმ აქტივობებზე დასაბრუნებლად, რომლითაც დაავადებამდე და ტრანსპლანტაციამდე იყავით დაკავებული.

სახლში წასვლა

მიუხედავად იმისა, რომ შეიძლება გრძნობდეთ თავს ძალიან ბედნიერად და მზად იყოთ სახლში წასასვლელად, შესაძლოა მაინც ღელავდეთ. თქვენი გაწერის თარიღის მოახლოვებასთან ერთად გარკვეული მღელვარება და შფოთვა ნორმალურია. სახლში თქვენ და თქვენმა ოჯახის წევრებმა უნდა მართოთ თქვენი მოვლის საკითხები. ამისთვის თავდაჯერებულობისა და კომფორტის შეგრძნების

მისაღწევად შესაძლოა გარკვეული დრო დასჭირდეს. შემოწმების ვიზიტებისას, თქვენი სოციალური მუშაკი დაგეხმარებათ მიიღოთ თქვენთვის საჭირო მომსახურება და ემოციური მხარდაჭერა.

სახლში წასვლის შემდეგ, გარკვეული დრო დაგჭირდებათ, რომ კვლავ შინ ცხოვრებას მიეჩვიოთ. შეიძლება აღმოაჩინოთ, რომ ის, რაც ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში გიწყობთ ხელს, გარკვეულ სტრესს მატებს თქვენს ცხოვრებას. დროთა განმავლობაში წონასწორობისა და კომფორტის შეგრძნება ისევ დაგიბრუნდებათ. ეცადეთ შეძლებისდაგვარად შეინარჩუნოთ სიმშვიდე და თავდაჯერებულობა.

ტრანსპლანტაციის შემდეგ თქვენი რეაბილიტაცია თანდათანობით მოხდება. გარკვეული დროის მანძილზე ალბათ ვერ იგრძნობთ თავს ისევე, როგორც თავს დაავადებამდე გრძნობდით. შესაძლოა თავს დაღლილად და სუსტად გრძნობდეთ, მადა შეგიმცირდეთ და გემოსა და ყნოსვის ცვლილებები შეამჩნიოთ. ენერგიისა და იმ აქტივობებზე დასაბრუნებლად, რომლითაც დაავადებამდე და ტრანსპლანტაციამდე სიამოვნებით იყავით დაკავებული, გარკვეული დროა საჭირო.

როგორ ავიცილოთ თავიდან ინფექცია ტრანსპლანტაციის შემდეგ

ტრანსპლანტაციის შემდეგ იმუნური სისტემის აღდგენას დაახლოებით 3-დან 12 თვემდე სჭირდება. ამ დროის განმავლობაში თქვენ ინფექციის რისკის ქვეშ ხართ. დაინფიცირების ალბათობის შესამცირებლად გარკვეული ზომების მიღება შეგიძლიათ. იხელმძღვანელეთ ამ რესურსში მოცემულ რეკომენდაციებით.

ტრანსპლანტაციის გუნდი შეგიმოწმებთ სისხლს, რათა ნახონ, თუ რამდენად კარგად მუშაობს თქვენი იმუნური სისტემა. შედეგებიდან გამომდინარე, შეიძლება მოგცენ დამატებითი მითითებები. ყოველთვის გაითვალისწინეთ თქვენი ტრანსპლანტაციის გუნდის მითითებები. აქ თქვენ იხილავთ რამდენიმე ზოგად რეკომენდაციას ინფექციისგან თავის ასარიდებლად:

- ხშირად დაიბანეთ ხელები ანტიბაქტერიული საპნითა და წყლით ან გაიწმინდეთ ხელის სადეზინფექციო საშუალებით სპირტის საფუძველზე.
- მოერიდეთ ადამიანებს, რომლებიც ავად არიან ან ცოტა ხნის წინ იყვნენ ავად.
- საჯარო სივრცეში ან უცხო ადამიანების გარემოცვაში ატარეთ პირბადე (თუ ამას თქვენი ტრანსპლანტაციის გუნდი გთხოვთ).
- ტრანსპლანტაციის შემდეგ სხეულზე პირსინგები და ტატუები არ გაიკეთოთ. ეს გაზრდის ჰეპატიტისა და

სხვა ინფექციების რისკს.

ინფექციის ნიშნები შეიძლება იყოს შემდეგი. დაუყოვნებლივ დაურეკეთ თქვენს ექიმს, თუ გაქვთ:

- ტემპერატურა 100.4 °F (38.0 °C) ან მეტი.
  - არ მიიღოთ აცეტამინოფენი (ტაილენოლი®), თუ ამას თქვენი ჯანდაცვის პროვაიდერი არ დაგინიშნავთ.
  - არ გჭირდებათ ტემპერატურის ყოველდღიურად გაზომვა. მაგრამ, ყოველ 4-6 საათში გადაამოწმეთ თუ თავს კარგად არ იგრძნობთ.
- გაწითლებული (წითელი, სითბოს შეგრძნებით) კანი, ოფლიანობა, ან შემცივნებით გამოწვეული კანკალი.
- ხველა, ცემინება, ცხვირიდან გამონადენი, ქოშინი ან დისკომფორტი გულ-მკერდის არეში.
- სიწითლე, ოფლიანობა ან ყელის, თვალების, ყურების, კანის, სახსრების ან აბდომინდალური (მუცლის) ტკივილი.
- ბუნდოვანი მხედველობა ან მხედველობის სხვა ცვლილებები.
- შარდვა ჩვეულებრივზე ხშირად, წვის შეგრძნება შარდვისას ან ორივე ერთად.
- სწორი ნაწლავის გაღიზიანება, მათ შორის წვისა და

ტკივილის შეგრძნება.

- გამონაყარი სხეულის ნებისმიერ ადგილზე. გამონაყარი ხშირად სიწითლეს, აკნეს ან ბუშტუკებს ჰგავს.
- პირის ან თქვენი სხეულის ნებისმიერ სხვა ადგილზე პატარა წყლულების მსგავსი ბუშტუკები.
- არხიანი გულმკერდის კათეტერის ჩარეცხვის პრობლემა, ასეთის არსებობისას.
- არხიანი გულმკერდის კათეტერის ჩარეცხვისას შემცივნება, ასეთის არსებობისას.

სანამ თქვენი იმუნური სისტემა ნორმას დაუბრუნდება, ვირუსები უფრო ადვილად შეიძლება დაგემართოთ. ერთ-ერთი ასეთი ვირუსია, ჩუტყვავილა და ჰერპესი. თუ ჩუტყვავილა ან ჰერპესი დაგემართათ, დაუყოვნებლივ დაუკავშირდით თქვენს ტრანსპლანტაციის გუნდს. ასეთ შემთხვევაში, დაგჭირდებათ ექიმთან ვიზიტი, რომ დაადგინონ მკურნალობა ხომ არ გჭირდებათ.

ასევე შესაძლებელია, რომ ხელახლა შეგხვდეთ წარსულში გადატანილი ვირუსები. მაგალითად, ვირუსი, რომელიც იწვევს ჩუტყვავილას და ჰერპესს, შესაძლოა ხელახლა შეგხვდეთ, თუ ის ბავშვობაში გქონიათ. ხშირად ეს თქვენს კანზე მტკივნეული გამონაყარით ან სითხით სავსე ბუშტუკებით იწყება. თუ ბუშტუკები გაგიჩნდათ, ისინი შეიძლება იყოს პაწაწინა ან

ფანაქარის საშლელის ზომის. ისინი შესაძლოა იყოს მტკივნეული, ქავილის ან წვის შეგრძნებით. დაუყონებლივ დაურეკეთ ტრანსპლანტაციის ჯგუფს, თუ გაქვთ რომელიმე ჩამოთვლილი სიმპტომი, რათა შეძლოთ მკურნალობა.

მას შემდეგ, რაც იმუნური სისტემა აღდგება, თქვენ დაიწყებთ ბავშვობაში ჩატარებული ვაქცინების მიღებას. როგორც წესი, ეს იწყება ტრანსპლანტაციიდან 1 წლის შემდეგ. ტრანსპლანტაციის გუნდი გადაწყვეტს, როდის არის თქვენთვის შესაფერისი დრო.

როგორ იზრუნოთ საკუთარ თავზე სახლში

ყოველდღიურად მიიღეთ შხაპი ან აბაზანა.
ყოველდღიურად მიიღეთ შხაპი ან აბაზანა. ტრანსპლანტაციის შემდეგ, გამოჯანმრთელების პროცესის განმავლობაში, მნიშვნელოვანია სისუფთავის შენარჩუნება. ეს ინფექციის თავიდან არიდებაში დაგეხმარებათ.

- გამოიყენეთ მსუბუქი საპონი, როგორიცაა მაგალითად Dove® ან Basis®. არ გამოიყენოთ Ivory® ან დეზოდორანტი საპნები. მათ შეიძლება თქვენი კანი გამოაშრონ. თუ კანი გამოგიშრათ, მიმართეთ თქვენს გუნდს
- დარწმუნდით, რომ მკლავებს და იღლიებს კარგად

იბანთ.

- გამოიყენეთ დასაბანი ღრუბელი და პირსახოცი, რომელიც მხოლოდ თქვენი პირადი მოხმარებისთვისაა.
- თუ არხიანი გულმკერდის კათეტერი ჯერ კიდევ გაქვთ, აბაზანის მიღებისას მას წყალში ნუ ჩაძირავთ. წაიკითხეთ *About Your Tunneled Catheter* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/about-your-tunneled-catheter) დამატებითი ინფორმაციისათვის.
- თუ კანის სიმშრალე გაქვთ, არ გამოიყენოთ ძალიან ცხელი წყალი. გამოიყენეთ საბავშვო ზეთი ან კანის დამატენიანებელი, მაგალითად, Eucerin® ან CeraVe®. წაისვით ის დაბანის შემდეგ, სანამ თქვენი კანი ჯერ კიდევ ტენიანია. თქვენი პირსახოცით ნაზად შეიმშრალეთ კანი. არ გამოიყენოთ სპირტის შემცველი ლოსიონი. კანს კიდევ უფრო გამოგიშრობთ.

თავი დაიცავით მზისგან.

- ტრანსპლანტაციის შემდეგ თქვენი კანი უფრო მგრძნობიარეა და შეიძლება უფრო ადვილად მიიღოთ დამწვრობა. ამას შეიძლება თქვენს მიერ მიღებული წამალიც დაემატოს. ასევე შეიძლება გქონდეთ ტრანსპლანტისა და მიმღების დაავადების

(GVHD) ან მელანომის განვითარების უფრო მაღალი რისკი. მზეზე ხანგრძლივი დროით ყოფნამ შესაძლოა ასევე ხელახლა გააააქტიუროს ჰერპესული გამონაყარი ან ნასიცხი.

- მზეზე ყოფნისას, დაიცავით კანი სულ მცირე 30 SPF-ის მქონე მზის დამცავით. ხშირად დაიტანეთ განმეორებით.

შეზღუდეთ პირდაპირი მზის სხივების ქვეშ ყოფნის დრო. თუ მზეზე 20 წუთის ან მეტი ხნის განმავლობაში ყოფნას აპირებთ, გამოიყენეთ მზისგან დამცავი ქუდი და ტანსაცმელი.

გამოიყენეთ ახალი საწმენდი ხსნარი და მაკიაჟი

- შეგიძლიათ ატაროთ კონტაქტური ლინზები, მაგრამ გაკეთებამდე ისინი კარგად გაწმინდეთ. საწმენდი ხსნარი განმეორებით არ გამოიყენოთ. ვადის გასვლის შემდეგ საწმენდი სითხეები გადაღვარეთ.
- თუ თვალების სიმშრალე გაქვთ, გამოიყენეთ დამატენიანებელი წვეთები.
- მაკიაჟის გაკეთება შეგიძლიათ, მაგრამ ტრანსპლანტაციის შემდეგ ახალი პროდუქტები შეიძინეთ. სხვის ნახმარ მაკიაჟს ნუ გამოიყენებთ. შეცვალეთ თვალის მაკიაჟი ყოველ 3 თვეში, რათა შეამციროთ ინფექციის განვითარების შანსი.

მოუარეთ თმასა და ფრჩხილებს.

ახალი ფრჩხილები გაიზრდება თქვენი ძველი ფრჩხილების ნაცვლად. ეს თანდათანობით მოხდება, თქვენი ტრანსპლანტაციიდან 3-4 თვის შემდეგ. არ გაიკეთოთ მანიკური ან პედიკური სალონში, სანამ ექიმი ამის ნებას არ დაგრთავთ. შეგიძლიათ ფრჩხილებზე ლაქის წასმა, მაგრამ არ გამოიყენოთ ფრჩხილის საჭრელი. გამოიყენეთ ქლიბი.

თმების ზრდა, როგორც წესი, ტრანსპლანტაციიდან დაახლოებით 3 თვის შემდეგ იწყება.შესაძლებელია, რომ თმის ხარისხი შეგეცვალოთ. მიუხედავად იმისა, რომ იშვიათია, ტრანსპლანტაციის შემდეგ თვეების ან წლების შემდეგ შესაძლოა თმის ცვენა დაგეწყოთ.

იზრუნეთ თმის და სკალპის სისუფთავეზე. არ გამოიყენოთ ალკოჰოლის ან სუნამოს შემცველი თმის მოვლის საშუალებები. მათ შეიძლება თმა გამოგიშრონ.

მოუარეთ პირის ღრუს

- გადანერგვის შემდეგ შესაძლოა პირის სიმშრალე გქონდეთ. ეს ინფექციის რისკს ზრდის. ამიტომ, პირის ღრუს სისუფთავის დაცვა მნიშვნელოვანია.
- თქვენი გუნდი შეგატყობინებთ, თუ როდის შეძლებთ განსაკუთრებით რბილი კბილის ჯაგრისის გამოყენებას. ეს მოხდება, როცა:

    - აბსოლუტური ნეიტროფილების რაოდენობა (ANC) 500-ზე მაღალი გექნებათ (ზოგჯერ 0.5-საც ამბობენ).
    - თრომბოციტების რაოდენობა 20,000 (ზოგჯერ 20-ს ამბობენ) ან უფრო მაღალი იქნება.

დაეკითხეთ თქვენს ექიმს ან სტომატოლოგს, თუ როდის შეძლებთ კბილების გახეხვას სტანდარტული ჯაგრისით და ფლოსების გამოყენებას.

უთხარით თქვენს გუნდს, თუ შეამჩნევთ რაიმე წყლულს, თეთრ ლაქებს ან სისხლდენას პირის ღრუში ან ტუჩებზე.

- ტრანსპლანტაციის შემდეგ 3-4 თვე შეიძლება პირის სიმშრალე გქონდეთ. არ გამოიყენოთ კომერციულად ხელმისაწვდომი სპირტის ბაზაზე შექმნილი პირის ღრუს სავლები ან წყალბადის ზეჟანგი. ისინი პირს გამოგიშრობენ და გაგიღიზიანებენ. ამის ნაცვლად, გაიკეთეთ მსუბუქი მარილიანი წყლის სავლები. მოამზადეთ შემდეგი შერევით:
    - ½ ჩაის კოვზი მარილი
    - ½ ჩაის კოვზი საცხობი სოდა
    - 8 უნცია წყალი
- თქვენმა სტომატოლოგმა შეიძლება სხვა სავლები დაგინიშნოთ. დაბალი შაქრის შემცველობის კანფეტების ან აბების წუწნაც შეიძლება

დაგეხმაროთ.

- ტრანსპლანტაციის შემდეგ თქვენი სანერწყვე ჯირკვლები შეიძლება არ იყოს საკმარისად ძლიერი პირის ღრუდან ბაქტერიების მოსაშორებლად. ეს ზრდის კარიესის რისკს. გამოიყენეთ ფტორის შემცველი კბილის პასტა. მას შემდეგ რაც თქვენი პირის ღრუ გამოჯანმრთელდება და ძალიან მშრალი აღარ იქნება, თქვენ შეგიძლიათ ფტორის შემცველი სავლებიც გამოიყენოთ. დაახლოებით 1 წუთის მანძილზე გამოივლეთ პირის ღრუს სავლები და შემდეგ გადმოღვარეთ. არ ჩამოიბანოთ.

ტრანსპლანტაციის შემდეგ კბილის პროთეზის ტარება

- თუ პროთეზს ატარებთ, შეინარჩუნეთ ის სუფთა მდგომარეობაში, რომ ინფექცია თავიდან აირიდოთ. ჩაალბეთ ყოველდღიურად ნებისმიერი ტიპის პროთეზის საწმენდ საშუალებაში. გამოიყენეთ პროდუქტზე არსებული მითითებები. შემდეგ, გაავლეთ გამდინარე წყალში. ტრანსპლანტაციის შემდეგ შესაძლოა თქვენს პროთეზს ხელახალი მორგება დასჭირდეს.
- თუ რომელიმე თქვენი წამალი პირის ღრუში სავლებს წარმოადგენს, გამოვლებამდე ან გამოყენებამდე მოიხსენით პროთეზი. ეს წამლის უკეთ მოქმედებას შეუწყობს ხელს და პირის ღრუს ხელახალი

ინფექციისგან დაიცავს. შეატყობინეთ ჯანდაცვის პროვაიდერს, თუ პირის ღრუში ტკივილს ან დისკომფორტს იგრძნობთ.

არხიანი კათეტერის მოვლა

მნიშვნელოვანია, რომ თქვენი არხიანი კათეტერი სახლში იყოს ისეთივე სუფთა, როგორც საავადმყოფოში იყო. თუ ჰოსპიტალიდან არხიანი კათეტერით წახვალთ, თქვენი ექთანი გასწავლით თუ როგორ უნდა მოუაროთ მას სახლის პირობებში. თქვენ გექნებათ საშუალება ამის პრაქტიკა მათთან ერთად გაიაროთ. ასევე მიიღებთ კომპლექტს დამატებითი დამჭერით, თუ თქვენი დაზიანდება.

დაუყოვნებლივ დაურეკეთ ექიმს თუ თქვენ:

- გაქვთ სიწითლე, შეშუპება ან გამონადენი სხეულის იმ ნაწილში, სადაც კათეტერია მოთავსებული.
- უნემსო კონექტორი მოგძვრათ.
- გაქვთ 100.4 °F (38 °C) ან უფრო მაღალი ტემპერატურა და გამცივნებთ.
- კათეტერი გაგებზარათ ან ჟონავს.
- კათეტერთან დაკავშირებით გაუგებარი პრობლემა გაქვთ.

თქვენი სახლის გარემო

- ეცადეთ სახლი მაქსიმალურად სუფთად და მტვერის გარეშე შეინარჩუნოთ. მაგრამ, ნუ გადააჭარბებთ. მაგალითად, ნუ გადაღებავთ კედლებს ან ახალ იატაკს ნუ დააგებთ.
- ნუ იქნებით რემონტის და მშენებლობის სიახლოვეს, სანამ თქვენი ტრანსპლანტაციის გუნდი ამის ნებას არ დაგრთავთ. მათ შორის, რომლებიც ჯერ დაუსრულებელია და რომელიც გასული 3 თვის განმავლობაში დასრულდა.
- მოერიდეთ ნესტიან ადგილებს, სადაც ობი შეიძლება წარმოიქმნებოდეს, როგორიცაა მაგალითად ნესტიანი სარდაფი. თქვენ შეგიძლიათ, თუმცა ეს არ არის სავალდებულო, გამოიყენოთ სახლში ჰაერის ფილტრაციის სისტემა.
- **არ გამოიყენოთ ჰაერის დამატენიანებელი.** ასეთ გარემოში ბაქტერიები და ობი უფრო ადვილად იზრდება. წყლით სავსე თასი გათბობის წყაროს სიახლოვეს ზამთრის პერიოდში სრულიად საკმარისია. **თუ ასე მოიქცევით, წყალი ყოველდღიურად გამოცვალეთ.**
- ზოგადად, ეცადეთ ტრანსპლანტაციიდან პირველი 3 თვის განმავლობაში არ აწარმოოთ სამუშოები, როგორიც არის დალაგება და დამტვერსასრუტება. თქვენი ენერგიის დონის მიხედვით, მისაღებია რომ საჭმელი მოამზადოთ, ჭურჭელი გარეცხოთ ან

დააუთაოთ.

- ძალიან სუფთად შეინარჩუნეთ სააბაზანო ოთახი, განსაკუთრებით კი აბაზანა და უნიტაზი. დარწმუნდით, რომ ის რეგულარულად სადეზინფექციო საშუალებით იწმინდებოდეს. უკეთესია, თუ სხვა დაალაგებს.
- ფრთხილად გარეცხეთ თქვენი ჭურჭელი, პირსახოცები და თეთრეული. არ არის საჭირო, რომ ის სხვა საყოფაცხოვრებო სარეცხისგან ცალკე გარეცხოთ.
    - სრულყოფილად გარეცხეთ ყველა ჩანგალი, კოვზი და დანა ცხელი წყლითა და ჭურჭლის სარეცხი საშუალებით ან ჭურჭლის სარეცხ მანქანაში.
    - პირსახოცები კვირაში ორჯერ გარეცხეთ, თეთრეული კი კვირაში ერთხელ. გამოიყენეთ მხოლოდ საკუთარი, არა სხვა ოჯახის წევრების, პირსახოცები და გასამშრალებელი ნივთები.
- სახლში შეგიძლიათ გქონდეთ ოთახის მცენარეები. მაგრამ, ტრანსპლანტაციიდან პირველი რამდენიმე თვის მანძილზე:
    - არ შეეხოთ ოთხის მცენარეების ნიადაგს, ხელთათმანისა და ნიღბის გარეშე.
    - არ შეეხოთ ლარნაკში განთავსებულ ყვავილებს. ყოველდღიურად ლარნაკებში წყალი ვინმე სხვამ

უნდა შეცვალოს.

შინაური ცხოველები

შინაურ ცხოველებს დაავადებების გადატანა შეუძლიათ. სანამ თქვენი იმუნიტეტი აღდგენის პროცესშია, მათ ინფექციის მნიშვნელოვანი რისკის განპირობება შეუძლიათ. თქვენ შეგიძლიათ გყავდეთ სახლში შინაური ცხოველები, მაგრამ უმჯობესი იქნება თუ მათთან ფიზიკური კონტაქტი არ გექნებათ. მაგალითად, არ აიყვანოთ ხელში შინაური ცხოველები. არ შეეხოთ ცხოველების ნერწყვს ან ფეკალიებს. თავი აარიდეთ ნაკბენებსა და ნაკაწრებს.

თქვენი რეაბილიტაციის მანძილზე ნუ შეეხებით ფრინველებს, ხვლიკებს, გველებს, კუებს, ზაზუნებს ან სხვა მღრღნელებს. თუ თქვენ აკვარიუმი გაქვთ, რომლის გაწმენდაც თქვენ გიწევთ, დაიცავით საკუთარი თავი ხელთათმანების გამოყენებით.

თუ სახლში კატა ან ძაღლი გყავთ, მიჰყევით რეკომენდაციებს ქვემოთ, სანამ თქვენი ექიმი სხვა მითითებებს არ მოგცემთ.

- დარწმუნდით, რომ თქვენი შინაური ცხოველი დროულადაა აცრილი.
- ყოველწლიურად შეამოწმებინეთ ვეტერინარს თქვენი შინაური ცხოველების განავალი

პარაზიტებზე.

- თუ კატა გყავთ, ყოველწლიურად შეამოწმეთ ის ლეიკემიასა და ტოქსოპლაზმოზზე.
- დაამუშავეთ თქვენი შინაური ცხოველი რწყილებზე. თუ თქვენი შინაური ცხოველი ტყიან ადგილას დადის, რწყილების სეზონზე ყოველდღიურად შეამოწმეთ ის რწყილებზე (მაისიდან ნოემბრამდე). გაესაუბრეთ თქვენი შინაური ცხოველის ვეტერინარს რწყილებისა და ტკიპების საყელოს შესახებ.
- არ გამოცვალოთ კატის ქვიშა და არ გაწმინდოთ ძაღლის მოსაქმებული. სთხოვეთ სხვას ეს თქვენს მაგივრად გააკეთოს.
- შეძლებისდაგვარად შეეცადეთ შინაური ცხოველები სახლში ან თქვენს ბინაში დატოვოთ. ეს თავიდან აარიდებს მათ სხვა ცხოველებისგან დაავადების გადადებას.
- არ დააწვინოთ შინაური ცხოველები თქვენს ლოგინში.
- სახლს გარეთ, ეცადეთ თავი აარიდოთ ცხოველებთან კონტაქტს ფერმასა თუ ზოოპარკებში.

თუ ტრანსპლანტაციის შემდეგ შინაური ცხოველის აყვანა გსურთ, საუკეთესოა ჯანმრთელი ძაღლი ან კატა შეარჩიოთ, რომელიც 1 წელზე მეტი ასაკისაა. იყოს სტერილიზებული ან კასტრირებული.

ოჯახის წევრები და ვიზიტორები

თქვენ შეგიძლიათ მჭიდრო ფიზიკური კონტაქტი გქონდეთ ახლო ოჯახის წევრებთან. თუმცა, ნუ იქონიებთ ახლო კონტაქტს გაციების მქონე ადამიანებთან ან ავადობის ნიშნის მქონე პირებთან. ატარეთ ნიღაბი თუ იმავე ოთხში უნდა იყოთ, სადაც ავადმყოფი ადამიანი იმყოფება. თქვენმა ოჯახის წევრებმა და ახლო მეგობრებმა ყოველწლიური გრიპის ვაქცინაცია უნდა ჩაიტარონ.

თქვენ შეგიძლიათ მიიღოთ სტუმრები, მაგრამ შეზღუდეთ მათი რაოდენობა. ნუ ესტუმრებით მათ, ვინც:

- გაციებულია.
- აქვს ჩუტყვავილა.
- ახლახან გადაიტანა ჩუტყვავილა.
- ახლახან გადაიტანა ჰერპეს სიმპლექსის ვირუსი (ვირუსი, რომელიც იწვევს წყლულოვან გამონაყარს და გენიტალიის წყლულებს).
- ახლახან გადაიტანეს ჰერპეს ზოსტერის გამონაყარი.
- ახლახან გადაიტანეს რაიმე სხვა ტიპის ვირუსი ან ინფექცია.
- ახლახან მიიღეს ვაქცინა ცოცხალი ვირუსით, როგორიც არის მაგალითად ვარიცელა (ჩუტყვავილას ვირუსი) ან როტავირუსი. ასეთი ძალიან იშვიათია,

მაგრამ თუ ვინმე თქვენს საყოფაცხოვრებო სივრცეში ასეთი შემთხვევაა, უთხრას მის ექიმს, რომ თქვენი იმუნიტეტი დათრგუნულია და რომ იმავე გარემოში ცხოვრობთ.

დაუყოვნებლივ დაურეკეთ თქვენს ექიმს, თუ თქვენ ან თქვენს ოჯახის წევრს გამოუვლინდება ჩუტყვავილა, ჰერპესული გამონაყარი, წითელა, ან გერმანული წითელა (წითურა).

თქვენი სახლის ფარგლებს გარეთ

რეგულარულად ისეირნეთ, თუმცა მოერიდეთ დაბინძურებულ ადგილებსა და მშენებლობებს. ფეხით სიარული შესანიშნავი გზა არის ძალისა და გამძლეობის დასაბრუნებლად. თუმცა, ტრანსპლანტაციის შემდეგ პირველი რამდენიმე თვე ეცადეთ მოერიდოთ შემდეგ ხალხმრავალ ადგილებს:

- სუპერმარკეტებს
- სავაჭრო ცენტრებს
- კინოთეატრებს
- სკოლებს
- რესტორნებს
- საზოგადოებრივ ტრანსპორტს
- სალოცავ ადგილებს (როგორიცაა ეკლესიები, სინაგოგები და მეჩეთები)

ასეთ ადგილებს შეგიძლიათ ესტუმროთ პიკის საათებს მიღმა, როდესაც ცოტა ხალხია.

მოერიდეთ საზოგადოებრივი ტრანსპორტით სარგებლობას (როგორიც არის მატარებელი ან ავტობუსი) ტრანსპლანტაციიდან სულ მცირე 3 თვის განმავლობაში. ჩვენ გვესმის რომ თქვენ შესაძლოა დაგჭირდეთ ტაქსი, მანქანის მომსახურება ან სხვა სატრანსპორტო საშუალება შემოწმების ვიზიტებზე მოსასვლელად. ჩვენ გირჩევთ ატაროთ ნიღაბი ასეთი მიზნით მგზავრობისას.

თქვენი ექიმი გეტყვით, როდესაც ეს შეზღუდვები მოგეხსნებათ.

სისხლდენა

თრომბოციტები სისხლის ის უჯრედებია, რომელიც შედედებას უზრუნველყოფს და სისხლდენას მართავს. როდესაც თქვენი თრომბოციტების რაოდენობა ძალიან დაბალია, თქვენ სისხლდენის რისკის ქვეშ ხართ. თქვენ შეიძლება გაგწერონ თრომბოციტების დაბალი რაოდენობით. თქვენს სხეულში თრომბოციტების ნორმალურ რაოდენობაზე დაბრუნებას შესაძლოა კვირები ან თვეები დასჭირდეს. თქვენ შესაძლოა დაგჭირდეთ თრომბოციტების გადასხმა.

თრომბოციტების დაბალი რაოდენობის ნიშნები

შეიძლება მოიცავდეს კანის ცვლილებას, სისხლდენას ან ორივეს. კანის ცვლილება შეიძლება მოიცავდეს სისხლჩაქცევებს ან პეტექიებს (peh-TEE-kee-ee). ეს არის პატარა, იისფერ-წითელი წერტილები თქვენს კანზე, რომელიც არ ქრება მასზე ზეწოლით. თქვენ შეიძლება შენიშნოთ ისინი ქვედა კიდურებზე ან ტერფის შიდა მხარეს. თრომბოციტების დაბალი რაოდენობის სხვა სიმპტომები შეიძლება მოიცავდეს სისხლდენას თქვენი ღრძილებიდან ან ცხვირიდან.

თუ თქვენ სახლში ამ სიმპტომებით წახვალთ და მათი რიცხვი ან სიხშირე მოიმატებს, დაუკავშირდით თქვენს ექიმს. თუ თქვენ არ გქონიათ რომელიმე ამ სიმპტომთაგანი და ისინი უეცრად გამოვლინდება, დაურეკეთ თქვენს ექიმს. ეს შეიძლება ნიშნავდეს, რომ თქვენი თრომბოციტების რაოდენობა შეიცვალა.

თუ თქვენ გაქვთ დაზიანება, რომელიც იწვევს სისხლდენას, არ შეგეშინდეთ. სიმშვიდე შეინარჩუნეთ და მიჰყევით ქვემოთ მოცემულ რეკომენდაციებს დაზიანების ტიპის შესაბამისად.

- **ღია ჭრილობები:** თუ რაიმეს გაიჭრით, ჭრილობა გაიწმინდეთ, გაიმშრალეთ მშრალი საფენით, პირსახოცით ან ქსოვილით. მას მყარად დააჭირეთ. დააჭირეთ, სანამ სისხლდენა არ შეწყდება. თუ სისხლდენა არ შეჩერდება, ასწიეთ ჭრილობის

ადგილი. მაგალითად, მკლავი ზემოთ ასწიეთ ან ფეხი მაღლა დადეთ. ჭრილობაზე ყინული დაიდეთ და თქვენს ექიმს დაურეკეთ.

- **ცხვირიდან სისხლდენა:** თუ ცხვირიდან სისხლდენა გაქვთ, დაჯექით და მსუბუქად წინ გადაიხარეთ. თავი უკან არ გადახაროთ. ცხვირის ძვალი ცერა და საჩვენებელ თითს შორის მოაქციეთ და დაახლოებით 10 წუთით მყარად გეჭიროთ. თუ სისხლდენა არ შეჩერდება, განაგრძეთ ხელის მოჭერა. ყინულის პატარა პაკეტი ცხვირის ძვალზე მოათავსეთ სანამ სისხლდენა არ შეჩერდება. თუ სისხლდენა 30 წუთზე მეტხანს გასტანს, დაურეკეთ თქვენს ექიმს.
- **უბედური შემთხვევა:** თუ თქვენ უბედური შემთხვევა შეგემთხვათ, შესაძლოა დაგჭირდეთ სისხლი ან სისხლის პროდუქტები. ისინი უნდა დასხივდეს 3,000 რადიამდე. ეს იმისთვის არის, რომ გადასხმულმა სისხლმა არ გამოიწვიოს GVHD.
    - მუდმივად ატარეთ თქვენი MedicAlert აქსესუარი. ეს თქვენს მკურნალ ექიმს ამ ინფორმაციას გადასცემს.
    - თუ თქვენ სხვა ჰოსპიტალში მიგიყვანენ, სისხლის პროდუქტებთან დაკავშირებული რეკომენდაციებისთვის ექიმმა უნდა დაურეკოს MSK-ს.

თუ თრომბოციტების რაოდენობა 50,000-ზე ნაკლები გაქვთ (50), იხელმძღვანელეთ შემდეგი რეკომენდაციებით:

- გასაპარსად, ელექტრო საპარსი გამოიყენეთ.
- ღრძილებიდან სისხლდენის თავიდან ასაცილებლად, გამოიყენეთ რბილი კბილის ჯაგრისი ან ორალური ირიგატორი, როგორიცაა მაგალითად WaterPic®. არ გამოიყენოთ დენტალური ფლოსები.
- არ გამოიყენოთ ასპირინი, ასპირინის შემცველი პროდუქტები ან არასტეროიდული ანთების საწინააღმდეგო მედიკამენტები (NSAIDs) როგორიცაა იბუპროფენი (Advil®) ან ნაპროქსენი (Aleve®). მეტი ინფორმაციისთვის წაიკითხეთ განყოფილება „ხშირად გამოყენებული მედიკამენტები, რომლებიც თავიდან უნდა იქნას აცილებული“.
- შეგიძლიათ ცხვირი მოიხოცოთ, მაგრამ ძლიერად ნუ მოიხოცავთ.
- თუ ყაბზობა გაწუხებთ, დაურეკეთ თქვენს ექიმს. თქვენს დიეტაში შეიძლება დაგჭირდეთ მეტი ბოჭკო ან განავლის დამარბილებელი.
- მოერიდეთ აქტივობებს ან სპორტის სახეობებს, რომლებსაც დაზიანების განპირობება შეუძლია. თუ აღნიშნულთან დაკავშირებით კითხვები ან ეჭვები გაქვთ, გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს.

აქტივობებზე დაბრუნება

ყოველდღიური აქტივობები

ტრანსპლანტაციის შემდეგ თქვენი გამოჯანმრთელებისთვის საჭირო დრო განსხვავდება. ზოგადად, დაახლოებით 3 თვეს საჭიროებს, მაგრამ ასევე ნორმალურია ცოტა მეტი ან ნაკლები დრო.

ტრანსპლანტაციის შემდგომი დრო ნიშნავს უჯრედების აღდგენისა და ზრდის დროს. უჯრედები თქვენი პირის ღრუში, მუცელში, ნაწლავში, თმასა და კუნთებში კვლავ გაიზრდება. ამისათვის ბევრი კალორია და ენერგიაა საჭირო. შეიძლება თავი იმაზე მეტად დაღლილად იგრძნოთ, ვიდრე ელოდით. გახსოვდეთ, რომ ეს დაღლილობა და სისუსტე ხშირია. ყოველ მომდევნო კვირას თავს უფრო ძლიერად იგრძნობთ.

თქვენი ტრანსპლანტაციიდან დაახლოებით 3 თვის შემდეგ თმები უფრო სწრაფად დაიწყებს ზრდას. თავს საკმარისად კარგად იგრძნობთ იმისთვის, რომ თქვენს ჩვეულ აქტივობებს დაუბრუნდეთ. ამის შემდეგ თქვენ თავს სულ უფრო და უფრო უკეთ იგრძნობთ. თუმცა, უმეტესი ადამიანებისათვის ტრანსპლანტაციის შემდგომ პირველი 2-3 თვიდან 1 წლამდე პერიოდი რეაბილიტაციის პერიოდად მიიჩნევა.

ვარჯიში

სავარაუდოდ, თქვენი ძალების დაბრუნებას გარკვეული

დრო დასჭირდება. რეგულარული ვარჯიში შესაძლოა დაგეხმაროთ. ვარჯიში მსუბუქი სავარჯიშოებით დაიწყეთ. თქვენი ფიზიკური თერაპევტი დაგეხმარებათ სწორად შეარჩიოთ თქვენთვის საჭირო სავარჯიშოების ტიპი. როდესაც მზაობას იგრძნობთ, შეეკითხეთ თქვენს ექიმს, თუ როგორ შეგიძლიათ დატვირთვის გაზრდა.

ნუ ითამაშებთ კონტაქტურ სპორტს და ნუ ისრიალებთ თხილამურებით, სანამ თქვენი თრომბოციტების რაოდენობა 100,000-ს არ ასცდება (100). არ იცურაოთ, სანამ არხიანი კათეტერი გიკეთიათ.

ცურვა

თქვენ შეგიძლიათ გაცუროთ ოკეანეში, მას შემდეგ რაც ძალებს აღიდგენთ და უფრო აქტიური გახდებით. ყურადღება მიაქციეთ ადგილობრივი ჯანდაცვის დეპარტამენტის შეტყობინებებს. თქვენ ასევე შეგიძლიათ კერძო აუზებში ცურვა, რომელზეც ხალხმრავლობა არ იქნება. დარწმუნდით, რომ აუზი ქლორირებულია. არ იცუროთ ტბებში, მდინარეებში ან საზოგადოებრივ აუზებში, სანამ თქვენი იმუნური სისტემა არ აღდგება. **არ იცუროთ სანამ არხიანი კათეტერი გიკეთიათ.**

ჰობი

ზოგიერთი ჰობი, მაგალითად, ხეზე მუშაობა, ხატვა და მოდელების აწყობა, შესაძლოა ტოქსიკურ პროდუქტებს

შეიცავდეს. ყოველთვის ისეთ ოთახებში იმუშავებთ, სადაც საკმარისი სუფთა ჰაერია. ფანჯრები ღია გქონდეთ. გამოიყენეთ არატოქსიკური საღებავები და წებო. თუ გაქვთ კითხვები ან ეჭვობთ რომელიმე საქმიანობაზე დაბრუნებასთან დაკავშირებით, დაეკითხეთ ექიმს.

სკოლაში ან სამსახურში დაბრუნება

ყველაზე ადრე, როცა შეძლებთ სკოლაში ან სამსახურში დაბრუნებას არის ტრანსპლანტაციიდან 2-4 თვე. ეს დრო ინდივიდუალურია და ბევრ რამეზეა დამოკიდებული.

თქვენ შეიძლება გქონდეთ შეგრძნება, რომ მზად ხართ დასაბრუნებლად ან შეიძლება ღელავდეთ ამდენი ხნის არ ყოფნის შემდეგ დაბრუნებაზე. შესაძლოა ნელ-ნელა დაწყება დაგეხმაროთ. მაგალითად, დაიწყეთ ნახევარი დღით ან კვირაში 3 დღით. ადამიანთა უმრავლესობა გვეუბნება, რომ დაბრუნებაზე ფიქრი იმაზე ძნელი იყო ვიდრე რეალურად დაბრუნება.

თქვენს ჩვეულებრივ ცხოვრების რიტმში დაბრუნება შესაძლოა რთული იყოს. შესაძლოა დრო დაგჭირდეთ, რომ თქვენს გარეგნობას მიეჩვიოთ. თმის ცვენა მაგალითად, ძალიან ბევრი ადამიანისათვის ძალიან მძიმეა. ან, შეიძლება სირთულეები გქონდეთ კონცენტრირებასთან და ყურადღების

შენარჩუნებასთან. თქვენ შეიძლება ვერ შეძლოთ უწინდებური სიმშვიდის შენარჩუნება. თქვენი ტრანსპლანტაციის გუნდი გაგესაუბრებათ სკოლაში ან სამსახურში დაბრუნებაზე. თქვენ შეგიძლიათ გაესაუბროთ სოციალურ თანამშრომელს, ექთანს, თერაპევტს ან თქვენს ექიმს. ჩვენ შეგვიძლია ვიმუშაოთ თქვენთან ერთად, რათა გავამარტივოთ გადასვლის პროცესი.

ავტომობილის მართვა

საჭესთან ნუ დაჯდებით, სანამ თქვენი მზრუნველობის გუნდი არ დაგრთავთ ამის ნებას. ეს, როგორც წესი, გადანერგვიდან რამდენიმე კვირის შემდეგ ხდება. ჰკითხეთ თქვენს მზრუნველობის გუნდს, როდის შეძლებთ საჭესთან ხელახლა დაჯდომას.

მოგზაურობა

ტრანსპლანტაციიდან პირველი 3 თვის განმავლობაში, MSK-დან 1 საათის სავალ მანძილზე იყავით.

თუ თქვენ თვითმფრინავით მოგზაურობას გეგმავთ, გაესაუბრეთ თქვენი ტრანსპლანტაციის გუნდს. თვითმფრინავით უსაფრთხო მგზავრობისათვის, თქვენ უნდა გქონდეთ თრომბოციტების საკმარისი რაოდენობა.

თუ თქვენ ქვეყნიდან გამგზავრებას გეგმავთ ტრანსპლანტაციიდან 2 წლის შემდეგ, გაესაუბრეთ

თქვენს ტრანსპლანტაციის გუნდს. თქვენი დანიშნულების ქვეყნის შესაბამისად, შესაძლოა რეკომენდებული იყოს სამოგზაურო მედიცინის ექსპერტთან შეხვედრა, რათა შეამციროთ საზღვარგარეთ ინფიცირების რისკი.

სქესობრივი ჯანმრთელობა

სახლში წასვლამდე, დაეკითხეთ თქვენს ექიმს შეგიძლიათ თუ არა დაუბრუნდეთ სექსუალურ აქტივობებს. თქვენი და თქვენი პარტნიორისათვის მნიშვნელოვანია რომ შეკითხვებზე პასუხები მიიღოთ. თუ რამდენიმე ახალი შეკითხვა გაგიჩნდებათ, თქვენ შეძლებთ მათ განხილვას შემოწმების ვიზიტებზე.

თავდაცვა სექსუალური აქტივობისას

სანამ თქვენი ექიმი არ გეტყვით, რომ სისხლის ანალიზი და იმუნური სისტემა წესრიგშია, მიიღეთ შემდეგ სიფრთხილის ზომები:

- სანამ თქვენი თრომბოციტების რაოდენობა 50,000-ზე ნაკლებია (50), ნუ იქონიებთ სექსს პენეტრაციით ან ლორწოვან შრესთან შეხებით. ეს მოიცავს ვაგინალურ, ორალურ და ანალურ სექსს ან თითებით, ვიბრატორებით ან სხვა სექსის სათამაშოებით თქვენს ვაგინასა ან ანუსში შეღწევას.
- ყოველ ჯერზე, როდესაც ვაგინალური, ორალური ან

ანალური სექსი გექნებათ, გამოუყენეთ ლატექსის კონდომები. თუ ალერგია გაქვთ ლატექსზე, გაესაუბრეთ თქვენს ჯანდაცვის პროვაიდერს. გახსოვდეთ, რომ არ იქონიოთ ვაგინალური, ორალური ან ანალური სექსი ან სექსი, რომელიც მოიცავს პენეტრაციას, მანამ სანამ თქვენი თრომბოციტების რაოდენობა არ ასცდება 50,000-ს (50).

- გამოიყენეთ დამცავი მოწყობილობები (კონდომები ან დენტალური სადები) ყოველთვის, როცა თქვენი პარტნიორის ვაგინალური სეკრეცია ან სპერმა შესაძლოა თქვენს პირის ღრუში მოხვდეს.
- არ მიიღოთ მონაწილეობა რაიმე სახის სექსუალურ აქტივობაში, სადაც თქვენს პირს ფეკალიებთან შეიძლება ჰქონდეს შეხება.
- არ იქონიოთ სექსი, რომელიც ლორწოვან შრესთან კონტაქტს მოიცავს თუ თქვენ ან თქვენს პარტნიორს გაქვთ გენიტალური ინფექცია ან ფიქრობთ, რომ შეიძლება გქონდეთ.
- გამოიყენეთ ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებები (კონტრაცეფცია), რათა არ დაფეხმძიმდეთ. თუ თქვენ გსურთ მომავალში დაფეხმძიმება, გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს.

ჩახუტება, მიხუტება, ნაზი შეხება და კანზე კოცნა

თქვენს პარტნიორთან ამ პერიოდის განმავლობაში ინტიმური ურთიერთობის სხვა ალტერნატივაა. მკურნალობისას და მის შემდეგ სქესობრივ აქტივობასთან დაკავშირებით მეტი ინფორმაციის მისაღებად, წაიკითხეთ შემდეგი რესურსები:

- *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)

თქვენ შეგიძლიათ მოიძიოთ ისინი ონლაინ ან შეეკითხოთ თქვენს ექთანს.

ამერიკის სიმსივნის საზოგადოებას (ACS) ასევე გააჩნია სიმსივნის მკურნალობის შემდგომ სექსუალური ცხოვრების შესახებ რესურსები. ის უფასოდ არის ხელმისაწვდომი თქვენი ადგილობრივი ACS-ისგან ან ACS-ის ვებგვერდზე ქვემოთ მოცემული ბმულიდან.

- *სექსი და ქალი სიმსივნით*
- *სექსი და ქალი სიმსივნით*

ინფორმაცია საკვერცხეებით და საშვილოსნოთი დაბადებული ადამიანებისთვის

ტრანსპლანტაციის შემდეგ, თქვენ შესაძლოა გქონდეთ:

- შემცირებული მენსტრუაციის პერიოდები

- მენსტრუაციის ციკლის შეწყვეტა
- სიმშრალე და დისკომფორტი ვაგინასა და ვულვის არეში (თქვენი ვაგინის გარეთა მხარე)

ვულვოვაგინალური დამატენიანებელი დაგეხმარებათ ვაგინასა და ვულვის არეში სიმშრალისა და დისკომფორტის შეგრძნების დაძლევაში. ისინი არ შეიცავს ჰორმონებს და უმეტეს აფთიაქებსა და ინტერნეტში ხელმისაწვდომია რეცეპტის გარეშე. მაგალითად, E ვიტამინის კაფსულები, Replens®, Hyalo GYN®, და K-Y® Brand LIQUIBEADS™. ამ პროდუქტების მოხმარებამდე, გაესაუბრეთ თქვენს BMT ექიმს.

საცხი სექსუალური აქტივობისთვის, როგორც წესი თხევადი ან გელის ფორმით არის ხელმისაწვდომი. ისინი განკუთვნილია თქვენი საკუთარი საცხის ჩასანაცვლებლად, რათა მინიმუმამდე დაიყვანოთ სიმშრალე და ტკივილი სექსუალური აქტივობის დროს. თქვენ შეგიძლიათ მათი გამოყენება, რათა გახადოთ სექსუალური აქტივობა უფრო კომფორტული და სასიამოვნო. მაგალითად, Astroglide®, K-Y Jelly, და Pjur® Woman and Bodyglide (სილიკონის ბაზაზე წარმოებული საცხები). მეტის გასაგებად წაიკითხეთ *Improving Your Vulvovaginal Health* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/vaginal-health). ამ პროდუქტების მოხმარებამდე, გაესაუბრეთ თქვენს BMT ექიმს.

თქვენი მკურნალობის მიხედვით, თქვენი საკვერცხის ფუნქცია შესაძლოა შეიცვალოს. ამან შეიძლება ესტროგენის დაბალი დონე განაპირობოს. ტრანსპლანტაციის შემდეგ, თქვენმა ექიმმა შეიძლება გირჩიოთ ესტროგენის დანამატების მიღება.

თუ ამ საკითხთან დაკავშირებით დახმარება გჭირდებათ, თქვენს ექიმს შეუძლია გირჩიოთ ქალთა სექსუალური მედიცინის სპეციალისტი და ქალთა ჯანდაცვის პროგრამა. თქვენ ასევე შეგიძლიათ პირდაპირ დაუკავშირდეთ პროგრამას ნომერზე 646-888-5076.

ინფორმაცია სათესლე ჯირკვლებით დაბადებული ადამიანებისთვის

ტრანსპლანტაციის შემდეგ შესაძლოა სექსუალური მოთხოვნილებები შეგიმცირდეთ. ამან შეიძლება გავლენა მოახდინოს თქვენს ურთიერთობაზე. მაგრამ, ძალის მატებასთან და აქტივობების ზრდასთან ერთად, სექსუალური მოთხოვნილებებიც გაგეზრდებათ.

ტრანსპლანტაციის შემდეგ თქვენ ასევე შესაძლოა გქონდეთ ერექციული დისფუნქცია (ED). ED-ს მკურნალობა შესაძლებელია ისეთი წამლებით, როგორიცაა სილდენაფილ ციტრატი (Viagra®) ან ტადალაფილი (Cialis®). ED-ს მკურნალობისათვის არსებობს კიდევ სხვა მრავალი გზა.

თუ ამ საკითხთან დაკავშირებით დახმარება გჭირდებათ, თქვენს ექიმს შეუძლია გირჩიოთ მამაკაცთა სექსუალური მედიცინის სპეციალისტი და რეპროდუქციის სამედიცინო პროგრამა. თქვენ ასევე შეგიძლიათ პირდაპირ დაუკავშირდეთ პროგრამას ტელეფონის ნომერზე 646-888-6024.

ალკოჰოლის და თამბაქოს მოხმარება

თქვენი ტრანსპლანტაციის შემდეგ თქვენს ორგანიზმს რეაბილიტაცია სჭირდება. ალკოჰოლმა შეიძლება დააზიანოს თქვენი ღვიძლისა და ძვლის ტვინის აღდგენა. ეს დაზიანება შეიძლება გაუარესდეს თუ იღებთ ისეთ წამალს, რომელიც ღვიძლს აზიანებს. არ დალიოთ ალკოჰოლური სასმელი, სანამ თქვენი ექიმი არ გეტყვით რომ ეს უსაფრთხოა.

არასოდეს მოსწიოთ:

- სიგარეტი
- სიგარა
- მარიხუანა
- სხვა თამბაქოს პროდუქტები

სხვა შემთხვევაში შესაძლოა ფილტვის სერიოზული ინფექცია განგივითარდეთ. ამას ასევე შეუძლია გაზარდოს მეორე სიმსივნის რისკი.

MSK-ს ჰყავს სპეციალისტები, რომლებიც დაგეხმარებიან მოწევისგან თავის დანებებაში. მეტი ინფორმაციისთვის, ჩვენი თამბაქოს მკურნალობის პროგრამის შესახებ, დარეკეთ ნომერზე: 212-610-0507, ან ეწვიეთ ბმულს: www.msk.org/tobacco.

შემდგომი შემოწმებითი ზრუნვა

თქვენი შემოწმების ვიზიტები დაიგეგმება თქვენს გაწერამდე. თქვენი ექიმი გადაწყვეტს, თუ რა სიხშირით გჭირდებათ ეს ვიზიტები. თუ თქვენ თავს კარგად გრძნობთ, შემდგომისთვის მოხდება დაგეგმვა.

MyMSK-ის ანგარიშის შექმნა დაგეხმარებათ შემოწმების ვიზიტების ორგანიზებაში. MyMSK წარმოადგენს MSK-ის პაციენტების პორტალს. ეს არის პირადი, პერსონალიზირებული ვებგვერდი, რომელიც შეიცავს ინფორმაციას თქვენი ვიზიტების, ლაბორატორიული შედეგებისა და რადიოლოგიური ტესტების შესახებ, ასევე ადგილია, საიდანაც შეგიძლიათ მოვლის გუნდთან დაკავშირება. MyMSK ანგარიშის შექმნაში დასახმარებლად, იხილეთ ჩვენი ვიდეო *How to Enroll in MyMSK: Memorial Sloan Kettering's Patient Portal* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-enroll-mymsk-patient-portal).

რა უნდა იქონიოთ თან

შემოწმების ვიზიტებზე თან იქონიეთ ყველა იმ წამლის

სია, რომელსაც იღებთ, მათ შორის საფენები და კრემები და თითოეულისათვის განსაზღვრული დოზები. შეადგინეთ იმ წამლების სია, რომელიც განმეორებით უნდა იყიდოთ. თუ თქვენს შემოწმების ვიზიტამდე რომელიმე წამალი გითავდებათ, თქვენს ექიმს შეხვედრამდე შეატყობინეთ. რეცეპტების გადმოცემა მოხდება MSK-ში თქვენი ვიზიტისას ან თქვენს ადგილობრივ აფთიაქში.

ასევე დაგეხმარებათ თუ თან იქონიებთ შეკითხვების სიას, რომელიც გასული ვიზიტის შემდეგ გაგიჩნდათ.

რას უნდა ელოდოთ

აგიღებენ სისხლის ანალიზს, რათა შეამოწმონ ელექტროლიტების დონე და ღვიძლისა და თირკმლის ფუნქცია. საჭიროების შემთხვევაში, ექიმი გეტყვით თუ როდის უნდა მოხდეს ძვლის ტვინის ასპირაცია.

თქვენ შეიძლება დაგჭირდეთ ინტრავენური (IV) მკურნალობა, მათ შორის ანტიბიოტიკები და სისხლის გადასხმა. თუ თქვენ ეს დაგჭირდებათ, თქვენი ექიმი ან ექთანი გეტყვით თუ რა სიხშირითა და ხანგრძლივობით დაგჭირდებათ ეს. ეს შეხვედრები როგორც წესი დაიგეგმება იმავე დღეს, როცა შემოწმების ვიზიტები გექნებათ.

ვაქცინაცია და იმუნიზაცია

თქვენი ტრანსპლანტაციის შემდეგ, თქვენ კარგავთ

ბავშვობაში გაკეთებული ვაქცინაციით დაცვას. ეს ნიშნავს, რომ თქვენი იმუნური სისტემის აღდგენის შემდეგ განმეორებით დაგჭირდებათ ბავშვობაში ჩატარებული ვაქცინების ხელახალი ვაქცინაცია. როგორც წესი, ეს ხორციელდება თქვენი ტრანსპლანტაციიდან 1 წლის შემდეგ.

თქვენი ტრანსპლანტაციის გუნდი კოორდინირებას გაუწევს თქვენი ვაქცინაციის პროცესს, როდესაც თქვენთვის ეს უსაფრთხო იქნება, ან მოგიწოდებენ ეწვიოთ პრაქტიკოს ექთანს თქვენს იმუნიზაციის კლინიკაში. ვაქცინაცია შესაძლოა მოხდეს MSK-ში ან თქვენმა NP-მ შესაძლოა გადასცეს ძირითადი მოვლის პროვაიდერს რეკომენდებული ვაქცინაციის ჩამონათვალი. ხანდახან ძირითადი მოვლის პროვაიდერისათვის რთულია ვაქცინის მიღება, ასეთ შემთხვევაში თქვენ დაგჭირდებათ მისი MSK-ში მიღება.

სტომატოლოგიური მოვლა

ტრანსპლანტაციის რეაბილიტაციის პერიოდის შემდეგ, თქვენ დაგჭირდებათ რუტინულ შემოწმებებზე ადგილობრივ სტომატოლოგთან ვიზიტი. ფართო სტომატოლოგიური სამუშაოების საჭიროების შემთხვევაში, მკურნალობის დაწყებამდე სთხოვეთ თქვენს ადგილობრივ სტომატოლოგს დაუკავშირდეს MSK-ის სტომატოლოგს ნომერზე 212-639-7644. თქვენი ტრანსპლანტაციის ექიმი გეტყვით, თუ როდის იქნება

თქვენთვის უსაფრთხო სტომატოლოგიური მოვლის პროცედურების ჩატარება.

შეატყობინეთ თქვენს ექიმს ან სტომატოლოგს, თუ თქვენ გაქვთ:

- იღებდით პამიდრონატის (Aredia®) ან ზოლედრონის მჟავის (Zometa®) წამლებს
- ყბის შებოჭილობა
- კბილის ტკივილი
- ღრძილების გაუფერულება
- ღრძილების განლევა

თვალების გამოკვლევა

რადიაციული თერაპიის ან სტეროიდების მაღალი დოზით მიღების შემდეგ შესაძლოა კატარაქტა განგივითარდეთ. რომელიმე ამ სიმპტომთაგანის გამოვლენის შემთხვევაში, მიმართეთ თვალის ექიმს.

- ბუნდოვანი, არამკვეთრი, ნისლიანი ან გაუმჭვირვალე ხედვა
- თქვენს მიერ ფერების აღქმის ცვლილება
- ღამით მანქანის მართვის პრობლემები, როგორიც არის მომავალი მანქანის ფარებით დაბრმავების შეგრძნება
- დღის განმავლობაში თვალებში ბრჭყვიალის

შეგრძნება

- გაორებული ხედვა

თქვენ შესაძლოა მხოლოდ დაგჭირდეთ მხედველობის სათვალის ან კონტაქტური ლინზის დანიშნულების შეცვლა. თქვენს ოფთალმოლოგს ან თვალის ექიმს აუცილებლად უთხარით თქვენი მკურნალობის შესახებ.

ეცადეთ ტრანსპლანტაციის შემდგომ სულ მცირე 3 თვე მაინც დაელოდოთ სანამ ახალ მხედველობის დანიშნულებას მოგცემენ, ვინაიდან რეაბილიტაციის პროცესში თქვენი მხედველობა შეიძლება შეიცვალოს.

ხშირად გამოყენებული მედიკამენტები, რომელსაც უნდა მოერიდოთ

სანამ თქვენი ექიმი აღნიშნულის ნებას არ დაგრთავთ, არ მიიღოთ ასპირინი, ასპირინის შემცველი წამლები ან არასტეროიდული ანთების საწინააღმდეგო მედიკამენტები (NSAIDs). ამ წამლების სიის სანახავად წაიკითხეთ *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

შეამოწმეთ ნებისმიერი ურეცეპტოდ გაცემული წამლის ეტიკეტი (წამალი, რომელსაც იღებთ რეცეპტის გარეშე),

რომლის მიღებასაც აპირებთ, რათა დარწმუნდეთ, რომ ისინი არ შეიცავენ ინგრედიენტებს, რომლებსაც უნდა მოერიდოთ. თუ არ ხართ დარწმუნებული კონკრეტული წამლის უსაფრთხოებაში, დაეკითხეთ თქვენს ტრანსპლანტაციის გუნდს.

არ მიიღოთ მცენარეული დანამატები ან საოჯახო მედიცინის პროდუქტები თქვენს ტრანსპლანტაციის გუნდთან კონსულტაციის გარეშე.

რესურსები

MSK რესურსები

პაციენტისა და მზრუნველის განათლება
www.msk.org/pe
ჩვენი ვირტუალური ბიბლიოთეკისათვის ესტუმრეთ პაციენტისა და მზრუნველის საგანმანათლებლო ვებგვერდს. იქ თქვენ შეძლებთ იხილოთ წერილობითი საგანმანათლებლო რესურსები, ვიდეოები და ონლაინ პროგრამები.

სექსუალური ჯანმრთელობის პროგრამები
კიბომ და კიბოს მკურნალობამ შეიძლება გავლენა მოახდინოს თქვენს სექსუალურ ჯანმრთელობაზე, ნაყოფიერებაზე ან ორივეზე. MSK-ის სექსუალური ჯანმრთელობის პროგრამები დაგეხმარებათ მკურნალობის დაწყებამდე, მის განმავლობაში, ან მის შემდეგ.

- ჩვენი ქალთა სექსუალური მედიცინისა და ქალთა ჯანმრთელობის პროგრამა დაგეხმარებათ სექსუალური ჯანმრთელობის ისეთ პრობლემებთან ბრძოლაში, როგორიცაა მაგალითად ნაადრევი მენოპაუზა ან განაყოფიერების პრობლემები. დამატებითი ინფორმაციისათვის სთხოვეთ თქვენს MSK მზრუნველობის გუნდის წევრს, მოგცეთ მიმართვა ან დარეკეთ ნომერზე: 646-888-5076.
- ჩვენი მამაკაცთა სქესობრივი და რეპროდუქციული მედიცინის პროგრამა დაგეხმარებათ სექსუალური ჯანმრთელობის ისეთ პრობლემებთან ბრძოლაში, როგორიცაა ერექციული დისფუნქცია. დამატებითი ინფორმაციისათვის სთხოვეთ მზრუნველობის გუნდის წევრს, მოგცეთ მიმართვა ან დარეკეთ ნომერზე: 646-888-6024.

MSK თამბაქოსგან განკურნების პროგრამა
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
დარეკეთ ინფორმაციისათვის მოწევის ან თამბაქოს სხვა პროდუქტებზე თავის დანებებისათვის.

MSK სტომატოლოგიური სერვისები
212-639-7644
დარეკეთ და გაესაუბრეთ MSK-ს სტომატოლოგებს, სანამ ადგილობრივად ჩაიტარებთ ფართო სპექტრის

სტომატოლოგიურ მკურნალობას.

გარე რესურსები

MedicAlert Jewelry

www.medicalert.org

ესტუმრეთ MedicAlert აქსესუარების, მათ შორის სამაჯურებისა და ყელსაბამების შესახებ ინფორმაციისათვის.

ამერიკის კიბოს საზოგადოება (ACS)

www.cancer.org

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

ესტუმრეთ მათ ვებგვერდს ზოგადი ინფორმაციისათვის კიბოს შესახებ. თქვენ ასევე შეგიძლიათ დარეკოთ და მოითხოვოთ ბროშურების ბეჭდური ვერსია *Sex and the Adult Female With Cancer* ან *Sex and the Adult Male With Cancer*.

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.

დამატებითი რესურსებისთვის ეწვიეთ www.mskcc.org/pe ჩვენი ვირტუალური ბიბლიოთეკის მოსაძიებლად.

ყველა უფლება ეკუთვნის და დაცულია Memorial Sloan Kettering Cancer Center-ის მიერ