



患者及照护者教育

同种异体干细胞移植后的出院准备

本信息将帮助您为同种异体干细胞移植后的出院做好准备。

在您阅读本信息时，请写下或标记您有问题的地方。这将有助于提醒您在下次见到移植团队时进行咨询。

出院前

在您离开医院之前，您和您的照护人员必须为这一转变做好准备，这一点具有重要意义。您仍然需要遵循预防措施，以保持健康并预防感染。您能够参与到您的出院后护理计划的制定中非常重要。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不成熟。您仍然需要服药并遵循预防措施，以保持健康并避免感染。

在此阶段，一些并发症，尤其是影响器官的并发症可能会变得明显。即使在您的治疗的早期没有问题，也可能发生这种情况。

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“同种异体干细胞移植”和“仅能接受经辐照细胞血液成分和 CMV 安全血液成分”的声明。若您发生意外，护理人员或医院工作人员可以借此了解应如何对您进行救治。

出院

虽然出院会使您感到兴奋，但同时您也可能感到紧张。离出院的日子越来越近时，心里有一些担忧是正常的。离开医院后，您和您的家人将要负责您的照护。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您生病前的感觉。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。

感染预防

移植后，免疫系统通常需要 12 至 18 个月才能恢复。移植后的第一年就像您刚出生的第一年一样。在此期间，您会面临感染风险。您的移植团队将检查您的血细胞计数，以了解您的免疫系统工作状态。根据您的血细胞计数，他们可能会对以下指南进行更改或补充。

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。

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，请定期进行测量。
- 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。

- 视物模糊或其他视物方面的变化。
- 恶心（感觉想吐）、呕吐或腹泻（稀便或水样便）。
- 尿频，排尿时有灼热感，或两者兼有。
- 直肠刺激，包括灼热和疼痛感
- 皮疹
- 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
- 难以冲洗隧道式胸腔导管

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医生或护士。我们需要对您进行评估。

您过去感染过的病毒（如水痘）可能会被重新激活。这通常从皮肤疼痛开始，出现丘疹或充满液体的水疱。如果您出现水泡，它们可能是微小的，也可能会像铅笔橡皮擦一样大。水疱可能引起疼痛、瘙痒或灼热感。如果您出现上述任何症状，请立即联系您的医生或护士，以便他们对您及时进行治疗。

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。这通常会在您移植后约 1 年开始，但您的移植团队将决定何时适合您。

您可以采取某些预防措施来降低感染的几率。我们在下面为您提供了一些可遵循的指南。

个人卫生

当您从移植中逐渐恢复的时候，保持卫生清洁是非常重要的。这样做有助于预防感染。请您遵循以下的指南。

- 请每天进行淋浴或沐浴。
 - 请使用温和的肥皂，如 Dove® 或 Caress®。请勿使用 Ivory® 或除臭剂肥皂。它们会使您的皮肤变得干燥。
 - 请务必洗净腋下和腹股沟。
 - 请使用仅供您个人使用的浴巾和毛巾。
 - 如果您的皮肤干燥，避免使用非常热的水。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。
- 毛发通常在移植后 3 个月左右开始长回。您新生的头发有可能会与您以往头发的质地有所不同。虽然这比较罕见，但脱发有可能会发生在移植后数月或数年。
- 请限制暴露在阳光下的时间。
 - 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。当您暴露在阳光下时，请使用 SPF 至少为 30 的防晒霜保护您的皮肤。您还需要经常重新涂抹。如果您将暴露在阳光直射下 20 分钟或更长时间，请用棉质衣物和防护帽遮盖您的皮肤。
 - 日晒时间过长也可能重新激活唇疱疹（单纯疱疹病毒）或引起皮肤移植物抗宿主病 (GVHD)（更多信息请阅读“移植物抗宿主病”章节）。

- 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。确保丢弃过期的清洗溶液。如果您的眼睛感觉干燥，请使用保湿滴眼液。
- 您可以化妆。移植后请购买新产品。
- 新的指甲会长出来，取代您的旧指甲。这将在移植后 3-4 个月逐渐发生。当您的免疫系统仍在恢复时，请勿在美甲沙龙中接受美甲或修脚服务。您可以在家里用自己的器材给自己做美甲或修脚。
- 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。
- 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。您可以与您的移植医生讨论您可能存在的任何问题。

口腔护理

请按照与您在住院期间相同的方式护理您的口腔。您的医疗保健团队将告诉您何时可以开始使用超软牙刷。如果出现以下情况，您可以使用超软牙刷刷牙：

- 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。

如果您佩戴义齿，请务必保持其清洁，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。

如果您的任何药物是漱口剂，请在使用前取出义齿。这将有助于药物更好地发挥作用，并防止口腔再次感染。如果您感觉到口腔疼痛或不适，请告知您的医生或护士。

移植后 3-4 个月或更长时间内，您可能会出现口干。请勿使用市售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。您可以在 8 盎司玻璃杯水中混合 1/2 茶匙盐和 1/2 茶匙小苏打。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，不再过于干燥，您也可以使用含氟漱口水漱口。让漱口水在口中静置至少 1 分钟，然后吐出。不要漱口。

隧道导管的护理

出院回家后保持隧道式导管的清洁与您在住院期间一样重要。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。

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
- 导管断裂或泄漏

- 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，您不应该做的太过极端。请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。您必须每天换水。
- 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。请定期使用消毒剂。消毒最好由其他人来做。
- 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。

- 您可以在家里种植物。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。如果您有水族箱，且必须自己清洁，请务必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，直至您的医生给您其他指导。

- 请确保您的宠物接受了最新的免疫接种和所有加强注射。
- 请让您的宠物医生每年检查其粪便中是否有寄生虫。
- 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虫圈。

- 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。

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

家人和访客

您可以与直系亲属进行密切的身体接触。但是，避免密切接触具有感冒或任何生病迹象的人。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。
- 最近曾暴露于疱疹环境中。
- 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。这些疫苗比较

少，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
- 教会或犹太教堂

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，您不能在湖泊、河流或拥挤的水池中游泳。如果您仍植入有隧道导管，请勿游泳。

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。许多人出院时血小板计数会比较低。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。如果您看到许多瘀点，请致电您的医生。血小板计数降低的其他症状可能包括牙龈或鼻出血。

如果您离开医院时已出现这些症状，并且症状加重（包括频率增加），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。持续按压以施加压力，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)，请遵循以下指南。

- 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阿司匹林样药物，如布洛芬 (Advil®) 或萘普生 (Aleve®)。更多信息，请阅读标题为“避免使用的常见药物”章节。
- 避免用力擤鼻涕。
- 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。

移植物抗宿主病 (GVHD)

当捐赠者的免疫细胞 (T 细胞) 开始攻击并损伤您身体的器官时，就会发生移植物抗宿主病 (GVHD)。当新的干细胞开始植入时，有可能出现 GVHD。您和捐赠者之间 HLA 或组织类型的完全匹配有助于降低这种风险，但并不会将风险消除。

GVHD 的风险因素包括您的年龄和捐赠者的性别。若其捐赠者不是同卵双胞胎，所有患者都要接受某种类型的 GVHD 预防治疗。这种预防包括从移植物中去除 T 细胞或给予药物以防止这些 T 细胞引起 GVHD。每种方式各有利弊，具体适合您的方式将视您情况而定。移植前，您的医生将与您讨论这些问题。

GVHD 分两种：急性（早期）和慢性（晚期和长期）。

急性 GVHD 通常在移植后前 100 天内发生，但也可能在之后发生。急性 GVHD 的症状包括：

- 出现在身体部位或全身的皮疹
- 黄疸（皮肤和眼睛颜色发黄）和肝脏肿大
- 肝脏血液检查异常
- 食欲不振
- 恶心和呕吐

- 轻度至重度腹泻

慢性 GVHD 通常在移植后 100 天后发生，在移植后前 3 个月内很少发生。慢性 GVHD 的症状包括：

- 深色皮疹或皮肤干燥或增厚
- 食欲不振
- 体重减轻
- 腹泻
- 口干
- 口腔发紧和不适
- 干眼症
- 脱发
- 体力减少

症状可轻可重。您可能仅发生急性 GVHD 或慢性 GVHD，或两者同时发生。您在发生急性和慢性 GVHD 之间可能会出现症状，也可能不会出现症状。

GVHD 可能会减缓骨髓生长和血细胞计数的恢复。这意味着您的免疫系统需要更长的时间才能正常运转。正因为如此，发生感染的风险可能增加。可能会对您身体的一个或多个部位产生影响。如果有证据显示您发生 GVHD，您的医生将与您讨论治疗计划。

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。大多数人会发现这大约需要 3 个月，而其他人可能需要或多或少的时间。

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。这需要消耗卡路里和能量。您可能会感觉比您预期更加疲倦。请记住，这种疲乏和无力是正常的。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，您的感觉可能会变得越来越好。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

大多数人发现恢复体力需要时间。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 之前，请勿进行接触性运动或滑雪。

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

您最早可以回到学校或重新工作的时间，是从您移植开始的 4 个月

左右。这个时间可能会因人而异，取决于很多因素。有些人可能会感到已经马上准备好可以重返学校或工作，而另一些人则在离开这么长时间后感到有所担心。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。有些人会谈到过与容貌改变有关的感觉，如脱发。其他人会很难集中注意力或保持注意力。许多人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。

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，以减少您在海外感染的风险，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：

- 当您的血细胞计数较低（血小板计数低于 50,000）时，避免粘膜接触或插入式性行为。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。
- 进行阴道、口腔或肛交性行为时请使用乳胶避孕套。
- 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（避孕套或口腔保护膜）。
- 避免任何可能使您的口腔接触粪便的性活动。
- 如果您或您的伴侣有（或怀疑有）生殖器感染，请避免发生接触粘膜的性行为。

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。

有关治疗期间和治疗后性生活的更多信息，请向您的护士咨询以下资源：

- *性与癌症治疗* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment)
- *Sexual Health and Intimacy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy)

美国癌症协会还发表了两份非常好的癌症治疗后性行为方面的资源。您可从当地的美国癌症协会 (ACS) 或 ACS 网站上免费获取，

链接如下。

- *男性癌症患者的性生活*

www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-men-with-cancer.html

- *女性癌症患者的性生活*

www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-women-with-cancer.html

女性须知

移植后，您可能会：

- 月经期减少
- 无月经期
- 阴道干燥和不适

在使用以下产品之前，请与您的骨髓移植医生进行讨论。

阴道保湿剂是一种非激素类非处方产品，有助于缓解阴道干燥和不适。它们在大多数药店或互联网上都有销售。其中包含维生素 E 液体胶囊、Replens[®]、Hyalo GYN[®] 和 K-Y[®] 的 LIQUIBEADS[™] 品牌。

阴道润滑剂通常为液体或凝胶形式。它们用于补充女性自身的润滑液，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）。更多信息，请阅读资源 *改善您的外阴阴道健康* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/vaginal-health)。

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。

如果您需要任何相关问题的帮助或支持，请致电 646-888-5076 联系女性性医学和女性健康项目。

男性须知

一些男性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。然而，随着您体力的恢复及活动量的增加，这一点也将随之发生变化。

一些男性在移植后也会有勃起功能障碍 (ED)。ED 可采用药物治疗，如枸橼酸西地那非（万艾可[®]）或他达拉非（希爱力[®]）。治疗 ED 还有很多其他方法。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。

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。如需了解有关烟草治疗项目的更多信息，请致电 212-610-0507 或访问 www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment。

随访护理

我们将在您出院前为您安排您的随访访视。一般而言，在移植后的前 3 个月内，您每周至少要进行 1-2 次随访。此后，如果您的情况不错的话，您的随访问隔将会延长。

如果您正在使用免疫抑制药物，请勿在随访当天服用早晨剂量，除非您的医生给予您其他指导。就诊时请携带该药物。预约治疗期间，将对您进行抽血，以了解您血液中的药物含量。随后工作人员会告知您服药。

当您来到门诊进行随访访视时，请始终佩戴外科口罩。请列出您正在使用的所有药物和每种药物的剂量。有些患者还表示，携带一份自上次访视以来的问题清单能够起到一定的帮助。

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 斯隆或当地药房取药。

访视时您将接受血液检查，以检查您的血细胞计数、电解质水平以及肝肾功能。您需要每几个月进行一次骨髓穿刺。通常在移植后的 1、3、6、12 和 24 个月进行。如有需要，移植后的骨髓检查可能会更加频繁或持续更长时间。骨髓检查会让我们了解您骨髓的健康和生长情况。

如果您因急性白血病接受了移植，您可能需要接受腰椎穿刺（脊椎穿刺）。对于脊髓液中有白血病受累或有相关高风险的患者尤其如此。腰椎穿刺可以让您的医生在您移植后通过您的脊髓液给予您更多的化疗。如果您有植入 Ommaya 储液囊，也可以通过 Ommaya 储液囊给药。

您可能需要接受静脉治疗，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同时安排。

在移植后的某个时间点，您可能被转诊到我们的幸存者执业护士诊所。幸存者执业护士是移植团队的成员。他们与您的医生和护士密切合作，帮助您更快的恢复。该幸存者护士还将直接与您的初级保健提供者沟通，以便将您的移植信息纳入您的整体医疗保健中。

牙科护理

移植恢复后，请到当地牙医处进行常规检查。如果您需要大范围的牙科手术，请咨询您的移植医生您应该如何处理。他们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
- 牙龈线变色或牙龈萎缩

应避免使用的常见药物

在您的医生给予您其他指导之前，请勿服用阿司匹林、任何含阿司匹林的药物以及任何其他非甾体抗炎药 (NSAID)。关于这些药物的列表，请阅读资源 *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。

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.

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。

Leaving the Hospital After Your Allogeneic Stem Cell Transplant - Last updated on October 6, 2022

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