



患者及照顧者教育

同種異體幹細胞移植後之出院事宜

此資訊將協助您準備同種異體幹細胞移植後之出院事宜。

閱讀本資訊時，請記下或標記您有疑問的地方。這樣可以提醒您下次會見移植團隊時進行徵詢。

出院前的準備

出院前，您及您的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。您能參與出院後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。請謹記您的血球計數雖正恢復至正常水平，但您的免疫系統依然未成熟。您仍須服用藥物及遵循注意事項以保持健康及預防感染。

有些併發症，特別是會影響器官的併發症於這個階段或會變得明顯。即使您的前期治療沒有出現問題，這種情況亦可能會發生。

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「同種異體幹細胞移植」及「僅能接受經輻照的細胞血液成分及 CMV 安全血液成分」的字樣。若您發生意外並無法言語，護理員或醫護人員可透過它了解應如何救治您。

出院

雖然您或會因出院而覺得興奮，但您亦可能會覺得緊張。距離出院的日子越來越近時，心裡有擔憂是正常的。出院後，您及您的家人將負責您的護理。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。

出院後，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患病前的感覺。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。

預防感染

移植後的免疫系統通常需要 12 至 18 個月才能恢復。移植後的第一年就像您剛出生的第一年。在這個階段，您會面臨感染的風險。您的移植團隊會檢查您的血球計數以了解免疫系統的運作情況。視乎您的血球計數，他們或會對以下指引作出更改或補充。

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）。

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，請定期量度體溫。
- 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。
- 視物模糊或視物方面的其他改變。
- 噁心（有反胃感覺）、嘔吐（作嘔），或腹瀉（帶稀便或水樣便的腸蠕動）。

- 頻繁如廁（小便）、排尿時有灼熱感，或兩者均有出現。
- 直腸發炎，包括灼熱感及疼痛感
- 皮疹
- 嘴周或身體的其他任何部位出現類似唇皰疹的小水疱
- 沖洗隧道式胸腔導管時遇到困難

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醫生或護士。您須接受評估。

您感染過的病毒（如水痘）亦可能再被激活。初期通常會出現皮膚疼痛、出現丘疹或充滿液體的水疱。若您出現水疱，形狀可能極小，亦可能如擦膠一般大。水疱或會引致疼痛、痕癢或灼熱感。如您出現上述的任何症狀，請立即聯絡您的醫生或護士，以便盡快接受治療。

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

您可以採取某些預防措施以降低感染風險。以下是我們為您提供的遵循指引。

個人衛生

移植後的恢復過程中，保持個人衛生非常重要。這樣有助預防感染。請遵循以下指引。

- 每天進行淋浴或浸浴。
 - 使用溫和的沐浴露，如 Dove® 或 Caress®。切勿使用 Ivory® 或除臭皂。它們會導致皮膚乾燥。
 - 確保洗淨腋下及腹股溝。
 - 僅使用自己的浴巾及毛巾。
 - 若您的皮膚乾燥，避免使用過熱的水。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。
- 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，但或會發生在移植後的數月或數年內。
- 請控制暴露於陽光下的時間。

- 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。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。若您需暴露於直射的陽光下 20 分鐘或更長時間，請用棉質衣物及防護帽遮蓋您的皮膚。
- 日曬時間過長或會重新激活唇皰疹（單純皰疹病毒）或引致皮膚的移植體對宿主反應 (GVHD)（詳情請參閱「移植體對宿主反應」）。
- 您可佩戴隱形眼鏡，但佩戴前須確保已將其洗淨。切勿重複使用護理液。確保丟棄過期的護理液。若您的眼睛感覺乾澀，可使用保濕眼藥水。
- 您可以化妝。移植後請購買全新產品。
- 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。當您的免疫系統仍處於恢復階段時，切勿去美甲沙龍美甲或修腳。您可在家中用自己的工具進行美甲或修腳。
- 若您仍裝有隧道式導管，請勿於沖涼時將其浸泡於水中。
- 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。您可與移植醫生商討可能存在的任何問題。

口腔護理

保持與住院時相同的口腔護理方式。您的醫療團隊會告知您何時可開始使用超軟毛牙刷。若出現以下情況，您可使用超軟毛牙刷刷牙：

- 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。

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，請告知您的醫生或護士。

移植後 3 至 4 個月或更長時間內，您或會出現口乾問題。切勿使用市售之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。您可於一杯 8 安士的水中加入半茶匙的鹽及半茶匙的梳打粉。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，不再過於乾燥後，您可使用含氟漱口水。將漱口水靜含於口腔內至少 1 分鐘，然後吐出。切勿漱口。

隧道式導管的護理

出院後保持隧道式導管的清潔與住院期間一樣非常重要。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。您會在護士的陪伴下練習護理。

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）或更高，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，您無需做到太過極端。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。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。定期使用消毒劑。消毒工作最好是由他人代勞。
- 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。若您有水族箱需親自清潔，請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疫苗加強劑。
- 每年請獸醫對寵物糞便進行寄生蟲檢測。
- 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。

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。在家中以外，避免與農場或動物園內的動物有親密接觸。

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。
- 最近曾暴露於皰疹環境中。
- 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
- 教堂或猶太會堂

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、河流或擠擁的游泳池游泳。若您仍裝有隧道式導管，切勿游泳。

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。大多數人出院時血小板計數會較低。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。若您發現很多瘀點，請聯絡您的醫生。低血小板計數的症狀亦包括牙齦出血或鼻出血。

若您出院時已有這些症狀，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。這樣可能表示您的血小板計數出現變化。

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。持續用力按壓直至停止出血。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 斯隆索取血液製品指引。

若您的血小板計數低於 50,000 (50)，請遵循以下指引。

- 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類似成分的藥物，如布洛芬 (Advil®) 或萘普生 (Aleve®)。更多詳情，請參閱「應避免服用的常見藥物」部分。
- 避免用力擤鼻涕。
- 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。

移植體對宿主反應 (GVHD)

當捐贈者的免疫細胞（T 細胞）開始攻擊並損害您的身體器官時，GVHD 便會發生。當新的幹細胞植入後，便有可能出現 GVHD。您及捐贈者之間的 HLA 或組織類型高度匹配可有助減低該風險，但無法消除風險。

GVHD 的風險因素包括您的年齡及捐贈者的性別。若捐贈者不是同卵雙胞胎，則須接受某類型的 GVHD 預防治療。這種預防治療包括移除植入物內的 T 細胞（T 細胞去除術）或服用藥物以防止 T 細胞引致 GVHD。每種方式都有利有弊，視乎您的情況而選擇適合的方式。移植前，您的醫生會與您商討這些問題。

GVHD 分為兩類：急性（較早出現）及慢性（較遲出現並持續較長時間）。

急性 GVHD 通常發生於移植後的首 100 天內，但亦可能延遲發生。急性 GVHD 的症狀包括：

- 身體部位或全身出現皮疹
- 黃疸（皮膚及眼睛顏色變黃）及肝臟腫大
- 肝臟血液檢測異常
- 食慾不振
- 噁心及嘔吐
- 輕度至嚴重腹瀉

慢性 GVHD 通常發生於 100 天後，但極少發生於移植後的首 3 個月內。慢性 GVHD 的症狀包括：

- 皮膚變黑且起疹或乾燥或變硬
- 食慾不振
- 體重下降
- 腹瀉
- 口乾
- 口腔繃緊及不適
- 眼乾
- 脫髮
- 體力變差

GVHD 的症狀可輕可重。您可能僅有急性 GVHD，或慢性 GVHD，或兩者兼有。發生急性及慢性 GVHD 期間，您可能會出現症狀，亦可能沒有症狀。

GVHD 或會減緩骨髓生長及血球計數的恢復。這表示您的免疫系統需要較長時間才能恢復正常運作。因此，您會面臨較大的感染風險。GVHD 或會影響您身體的一個或多個部位。若有證據顯示您正發生 GVHD，您的醫生會與您商討治療方案。

恢復您的活動

日常活動

移植後所需的恢復時間因人而異。大多數人約需 3 個月，而有些人會多於或少於這個時間。

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。這個過程需要卡路里及能量。您或會感覺較預期更疲勞。請謹記，這種疲勞及虛弱是正常的。每個禮拜您應會恢復更多體力。

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

大多數人發現恢復體力需要時間。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 前，切勿進行接觸性運動或滑雪。

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 4 個月。具體時間會因人而異，且取決於很多因素。有些人會立即做好重返校園或職場的準備，而有些人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。有些人提及過樣貌變化的感受，如脫髮。有些人會較難集中注意力或保持專注。很多人無法維持之前的步伐。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。

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

出院前，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：

- 若您的血球計數較低（血小板計數低於 50,000），應避免插入式性行為及黏膜接觸。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。
- 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）。
- 避免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，須避免發生任何黏膜接觸的性行為。

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。

有關更多治療期間及其後的性生活資訊，請向護士索取以下資料：

- *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)

美國癌症學會發表了 2 份有關癌症治療後性行為方面的資料。您可向當地的美國癌症學會索取或於 ACS 網站獲取這些資料，連結如下：

- *性生活與患癌男性*
www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-men-with-cancer.html
- *性生活與患癌女性*
www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-women-with-cancer.html

女性須知

移植後，您可能會出現：

- 月經量減少

- 絕經
- 陰道乾燥及不適

使用以下產品前，請與骨髓移植醫生進行溝通：

陰道保濕劑是非荷爾蒙類的非處方產品，有助紓緩陰道乾燥及不適。它可於藥房或網上購買。其中包括維他命 E 軟膠囊、Replens[®]、Hyalo GYN[®] 及 K-Y[®] 的 LIQUIBEADS™ 品牌。

陰道潤滑劑通常為液態或凝膠狀。它們可作補充女性自身的潤滑液，並盡量減少性生活過程中之乾燥及不適。您可使用潤滑劑，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）。欲知更多詳情，請參閱資料 *Improving Your Vulvovaginal Health* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/vaginal-health)。

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。

若您需要上述問題的任何幫助或支援，請致電 646-888-5076 聯絡女性性醫學及婦女健康計劃。

男性須知

有些男士於移植後會出現性慾減退。這或會影響您及伴侶之間的關係。但是，隨著您的體力恢復及活動量增加，這個情況亦會隨之變化。

有些男士於移植後亦會出現勃起功能障礙 (ED)。ED 可用藥物治療，包括枸橼酸西地那非 (Viagra[®]) 或他達拉非 (Cialis[®])。治療 ED 還有很多方法。您的醫生會幫您轉介至我們的男性性醫學及生殖醫學科的專家。

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。如需有關我們戒煙計劃的資訊，請致電 212-610-0507 或瀏覽 www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment。

後續護理

我們會於您出院前為您安排隨訪事宜。一般來說，移植後的首 3 個月內您需每週進行至少 1 至 2 次隨訪。隨後，若您恢復良好，您的隨訪間隔會延長。

若您正服用免疫抑制藥物，除非經醫生指引，否則請勿於隨訪當天早上服用藥物。隨訪時請攜帶該藥物。隨訪期間，將對您進行抽血以了解您血液內的藥物含量。隨後，醫護人員會通知您服用藥物。

當您前往門診進行隨訪時，請始終佩戴外科口罩。列明您正在服用的所有藥物及其劑量。有些病人表示攜帶一份自上次隨訪以來的問題清單確實有幫助。

列明任何須覆配的藥物。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 斯隆或當地藥房配藥。

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。您須每隔數月進行一次骨髓穿刺。通常會於移植後的第 1、3、6、12 及 24 個月進行。如有需要，移植後的骨髓檢查會更頻密或持續更長時間。我們可透過骨髓檢查了解您的骨髓健康及生長狀況。

若您因急性白血病曾接受移植，您需進行腰椎穿刺（抽脊髓）。這特別適用於曾經罹患脊髓液白血病或患此病風險高的人士。腰椎穿刺的脊髓液可令您的醫生於移植後進行更多的化療。若您有植入 Ommaya 貯器，也可透過它進行化療。

您或需進行靜脈注射治療，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同時安排。

在移植後的某個時間，您或會被轉介至我們的倖存者護理診所。倖存者護理師是移植團隊的成員。他們會與您的醫護人員密切合作以助您更快恢復。該護理師會直接與您的主要照顧者溝通，以便將您的移植資訊納入您的健康紀錄。

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。若您需要大規模的牙科治療，請徵詢您的移植醫生應該怎麼做。他們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
- 牙齦線變色或牙齦萎縮

應避免服用的常見藥物

未經醫生指引，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)。有關藥物清單，請參閱資料 [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？](http://www.mskcc.org/zh-hant/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids) (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。

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，於我們的虛擬圖書館內搜尋。

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

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