**Pre-autologous bone marrow transplant education**

**什麼是骨髓移植癌症治療？**

**什麼是骨髓和幹細胞？**

骨髓是骨頭內的柔軟脂肪組織，它具有海綿狀的質地且富含幹細胞。

幹細胞是骨髓內未成熟的細胞，它們會分裂並成熟為所有的血球類型。這包括白血球、紅血球和血小板，這些血球在我們的身體中分別發揮著非常重要的作用。

**什麼是自體骨髓移植？**

自體骨髓移植是採集您自己的幹細胞並冷凍保存，然後在您需要時再解凍還給您。

**如何採集幹細胞**

幹細胞可透過採集骨髓、收集周邊血幹細胞或臍帶血移植取得。

在採集骨髓時，骨髓從髖骨中採集。採集時需在手術室並在全身麻醉下進行。

收集周邊血幹細胞時可通過藥物注射來刺激骨髓中的細胞，這些注射劑幫助幹細胞移動到血液中，再用類似捐血的血漿析離法採集幹細胞。

臍帶血幹細胞移植需要從新生兒的臍帶中收集血液，這些臍帶血中含有豐富的幹細胞。

從這些來源取得的幹細胞皆含有移植所需的未成熟幹細胞。您的移植團隊會根據您的特殊狀況，為您的治療選擇最適合的採集方式。

**如何為骨髓移植作準備**

吸菸、飲酒和使用娛樂性藥物將增加出現嚴重併發症的風險，在移植過程中使用的藥物可能會受到這些物質影響，並有可能造成嚴重器官損傷。

當您的免疫力受到抑制時，吸菸或吸二手菸可能會增加肺部感染的風險，如肺炎和黴菌感染。在移植期間和復原期，吸菸也能造成永久性的、有時是致命的肺部損傷。跟您同住的人將需要停止吸菸或停止在您的生活區域吸菸。

酒精和娛樂性藥物會增加心臟、肺部、大腦和腎臟受損的風險。

您的治療小組會與您和您的家人一起合作，幫助您戒酒、戒菸和戒除娛樂性藥物。

在移植手術開始前，保持健康的口腔衛生是很重要的。所以您應該去看牙醫，確保您的牙齒跟牙齦沒有問題。任何口腔問題都應該在辦理入院接受移植手術的 14 天前完成治療，或者應該延期到手術後。這包括了補牙，以及拔除可能導致牙齦、頜骨或口腔感染的牙齒。

如果您有多發性骨髓瘤或骨質疏鬆症，在進行任何重大的牙科手術，包含拔牙之前，您必須得到血液學家的許可。這是因為您在服用的某些藥物可能會提高重大牙科手術併發症的風險。

**飲食和營養**

雖然您可能會出現食慾下降，味覺和嗅覺的變化，但重要的是應選擇有助於恢復體力的食物。

您還需要保持充足的水分，除非醫生限制您的水分攝取量，每天應攝取至少 2 公升不含咖啡因的液體。

定期少量多餐，簡單的食物比什麼都不吃好。

在治療期間和您的免疫系統低下時，應採取額外的食品安全措施，以減少感染的風險。

遵循低菌飲食，避免食用下列食品：

* 生的或未煮熟的肉品、家禽、海鮮或雞蛋（包括半熟蛋黃）
* 三明治、醃製或高度加工的肉類，包括來自熟食店的肉類
* 未經巴氏殺菌的乳製品
* 軟質乳酪，以及任何帶有黴菌的乳酪
* 過了「最佳食用日期」的食品

安全地準備食物對預防食品污染是必須的，確保要：

* 徹底清洗您的手、表面和設備，特別是在處理過生肉之後
* 清洗並削去生菜蔬果的表皮，因為細菌可附著在表皮上
* 將冷凍食品放在冰箱中解凍一晚，而不是在室溫或微波爐中解凍，然後煮熟至冒熱氣為止
* 不要多次解凍和重新冷凍食物
* 將肉煮至「全熟」
* 只吃剛煮好並立即端上的食物
* 在 1-2 天內用完剩餘的食材

**指定照護者**

為了使您的移植手術成功，您必須指定至少一名照護者。這個人或這些人必須在準備階段與您一起參加諮商和衛教課程，以便您們能一起了解移植過程。

在移植手術後，您的照護者必須協助您以下事項：

* 提醒您在正確的時間服用您的處方藥
* 使用您的處方藥來幫您控制噁心、疼痛和發燒症狀
* 監測您的狀況，並在擔憂時向治療小組通報狀況
* 幫助您照顧自己，例如照顧個人衛生
* 提供情感和社交上的支持
* 開車帶您去看診，特別是在復原期初期，因為您可能會感到格外疲倦，有些藥物也會影響您的駕駛能力。

您的照護者也同時需要做家務，例如：

* 準備和烹飪您的飯菜
* 保持房屋清潔，包括定期清洗毛巾和床單
* 清洗並照顧您的寵物，因為您得避免接觸例如貓砂盆、寵物籠、食物和水碗等物品。

移植過程不僅對患者來說十分具有挑戰性，對照護者來說更是如此。所以，他們也必須記得照顧自己，保持健康的飲食、運動、充足的睡眠和適時地放鬆，以便為您提供最好的照護。社會工作人員可以極大地幫助照護者管理他們的照顧責任，並幫助他們得到社區支持，所以不要猶豫，向您的治療團隊尋求轉介。