**Bone marrow transplant discharge education (Simplified Chinese)**

**骨髓移植后回家**

**血检**

治疗会导致血细胞计数发生变化，因此请务必按照治疗团队的安排定期进行血检。

红细胞将氧气输送至人体各处。红细胞偏低会导致疲劳、发冷或气短。

白细胞有助于抵抗感染。这其中包括会在治疗期间会变低的中性粒细胞，这意味着身体对感染的抵抗力降低。

血小板有助于形成血凝块以控制出血和瘀伤。治疗期间，血小板值也会降低，因此必须格外小心出血。

您可能在治疗过程中需要输红细胞或血小板来提高血细胞数值，但您的治疗团队会告诉您是否有此类需要以及何时需要。

**治疗期间如何照顾自己**

治疗期间和结束治疗后，您需要做一些额外事情来照顾自己。

* 按照治疗团队建议的频率监测体温，感觉不适时也应测体温。
* 体温一旦超过38摄氏度，应立即就医。
* 遵照处方服用止吐药可以帮助在感到恶心前进行预防。
* 每天用温和的肥皂洗澡防止皮肤滋生细菌，使用温和的润肤霜防止皮肤干燥或开裂。
* 每天用软毛牙刷刷牙两次，使用温和的盐水漱口水，如果出现红色或白色口腔溃疡，请告知治疗团队。
* 血小板水平偏低意味着要格外小心以避免出血。用电动剃须刀刮胡子，擤鼻涕时要轻柔，避免接触性运动。
* 如果您有中央静脉导管(也称PICC或希克曼静脉导管)，请每天检查插管周围的皮肤是否出现发红、肿胀或触痛。始终保持敷料处干燥，如果敷料变湿或脱落，请致电病理或治疗病房安排更换。还要检查内腔上的盖子都在原处。
* 去医院接受治疗时，随身带本书或其他娱乐物品。
* 如使用中心静脉导管，请在就诊时穿一件纽扣衬衫，方便护士检查导管。

**外出安全**

外出时，还有可以做以下事情确保健康和安全。

* 尝试每天进行30-60分钟的轻度运动，如散步，以保持活力。
* 您会比平时感觉更累，所以也要腾出时间进行充分休息。
* 如有睡眠障碍或无法下床，请告知医生。
* 一些药物会导致皮肤对阳光格外敏感，所以要避免阳光直射，在户外时要涂防晒霜和戴帽子。
* 保持安全的社交距离，或者在无法避开人群时戴外科口罩进行防护
* 警惕吸入物。躲避烟雾和尘土飞扬的建筑工地，因为这些会增加呼吸道感染的风险。

养成良好的手部卫生习惯可以大大减少细菌。在以下情况洗手或使用洗手液：

* 如厕后
* 准备饭菜、进食或服药前后
* 打喷嚏、咳嗽或擤鼻涕后
* 触摸物体、宠物或其他人后

由于您会更易受到感染，应该避免某些活动。

* 远离生病的人
* 不要让宠物舔您的脸或抓破皮肤，保持宠物干净，让他人清理宠物粪便；及
* 避免做园艺，因为土壤中有很多细菌。

最后，和专科医生讨论需要注射疫苗的类型，比如可以提供额外保护的流感疫苗。

**膳食和营养**

虽然您可能会经历食欲不振，味觉和嗅觉改变，但选择有助于恢复体力的食物尤为重要。

除非医生限制您的液体摄入量，每天还需摄入至少2升不含咖啡因的液体来保持水分。

有规律的少餐或吃简单的食物好过不吃任何东西。

当您的免疫系统在治疗期间受损时，应采取额外的食品安全措施降低感染风险。

应遵循低细菌饮食，避免以下食物：

* 生的或未煮熟的肉类、家禽、海鲜或鸡蛋(包括蛋黄)
* 三明治、腌制或高度加工的肉类，包括熟食店的肉制品
* 未经巴氏消毒的乳制品
* 软奶酪和任何有霉菌的东西
* 超过“最佳食用日期”的食物

通过安全准备食物来避免污染至关重要。请确保：

* 彻底清洗双手、表面和设备，尤其是准备生肉之后
* 清洗生水果和蔬菜并去皮，因为细菌可以在果皮上生存
* 在冰箱里过夜解冻冷冻食品，而不是在室温下或用微波炉解冻；然后把食物烹饪至热气腾腾
* 不要重复解冻和再次冷冻食物
* 把肉煮至“全熟”
* 只食用刚煮好并立即端上桌的食物
* 剩菜需要在1-2天内吃完

**感情和生育**

癌症治疗会导致身体外观、疲劳程度和荷尔蒙发生变化，这可能会影响性欲。触摸、拥抱和轻柔的按摩是无需通过性交就能让两人内心联通和保持亲密的方式。

治疗还会影响您的生育能力、性功能或发育中的婴儿。治疗开始前与您的医生讨论相关事宜非常重要。治疗结束后，在医生没有安排医学验证之前，一定不要假设自己不育。

一旦白细胞超过1.0，血小板计数超过50，即可安全恢复性活动。但是治疗期间建议使用避孕套，以保护您免受：

* 性传播感染
* 在婴儿发育有有风险的情况下怀孕
* 并保护伴侣免受可能具有细胞毒性体液的伤害。

一些女性会出现阴道干燥，这可以通过使用KY jelly等润滑剂进行缓解，而男性可能会有勃起功能障碍。如果这些症状持续，请通知治疗团队。

**何时寻求帮助**

有些症状的出现意味您应立即前往急诊寻求紧急帮助。其中包括：

* 体温达到或超过38摄氏度
* 发冷、出汗、打寒颤或颤抖
* 呼吸困难
* 失控般腹泻
* 无法吞咽任何食物或饮品；或者
* 疼痛无法通过处方药物控制缓解

如出现以下症状应尽快告知您的治疗团队：

* 头痛或脖颈僵硬
* 喉咙痛、咳嗽或感冒
* 口腔溃疡
* 皮肤出现皮疹或发红
* 肿胀、发红或触痛，尤其是在伤口、导管部位或直肠区域周围
* 排尿时疼痛或出血

您的医疗服务机构可能会建议您联系护士协调员、治疗病房或医生，以获得指导进而控制这些症状。