**Bone marrow transplant discharge education**

**接受骨髓移植後的居家照護**

**血液檢查**

治療會改變您的血球數，這就是為什麼您必須按照治療小組的安排定期進行血液檢查。

紅血球攜帶氧氣傳送到全身，在紅血球低下時，您可能感覺到疲倦、寒冷或呼吸喘。

白血球有助於抵抗感染。這包括嗜中性白血球，在治療過程中，嗜中性白血球可能減少，這意味著您的身體不能像平常那樣有效地抵抗感染。

血小板幫助凝血以控制出血和瘀傷。在治療過程中，血小板也會變得比平時低，所以必須特別小心，以防止出血。

您可能需要紅血球或血小板輸血來補充血球數，但您的治療小組會讓您知道是否需要以及何時需要輸血。

**治療期間如何照顧自己**

在治療期間和治療後，您將需要額外做一些事情來照顧自己。

* 根據治療小組的建議定時檢查體溫，並在不舒服時隨時檢查。
* 如果體溫超過38°C，應立即就醫。
* 按醫囑服用抗噁心藥物，因為這能有效避免噁心發生。
* 每日用溫和的肥皂洗澡，以避免皮膚滋生細菌，並使用溫和的乳液，以防止皮膚乾燥或裂傷。
* 每天用軟毛牙刷刷兩次牙，使用溫和的鹽水漱口，如果出現紅點或白點，應通知您的治療小組 — 這些被稱為口瘡。
* 由於您的血小板可能過低，應特別注意避免出血。使用電動刮鬍刀刮鬍子，擤鼻涕時要輕柔，並避免接觸性運動。
* 如果您有中心導管（也稱為週邊置入中心靜脈導管或希克曼導管），請每天檢查導管皮膚周圍，檢查是否發紅、腫脹或觸痛。隨時保持敷料乾燥，敷料弄濕或脫落時，請致電病理科或治療病房安排更換敷料。另外檢查蓋子是否留在每個導管上。
* 如果您要去醫院接受治療，請帶一本書或一些東西來打發時間。
* 如果您有中心導管，請穿上帶著鈕扣的襯衫，以便護士檢視導管。

**如何確保外出時的安全**

在外出時，您可以做一些額外的事情來保持健康和安全。

* 儘量保持活躍，每天做30 - 60 分鐘的輕微運動，如散步。
* 您會比平常更容易感到疲倦，所以也要預留時間來獲得足夠的休息。
* 如果您有睡眠困難或無法下床，請通知您的醫生。
* 有些藥物會使您的皮膚對陽光特別敏感，所以要避免陽光直射，並在戶外時要塗防曬油和戴上帽子。
* 保持安全的社交距離，或在無法避面人群時戴上醫療口罩。
* 注意您吸入體內的東西。避免吸菸和塵土飛揚的建築工地，因為這會讓您增加呼吸道感染的風險。

保持良好的手部衛生可以大幅減少病菌。在下列情況中洗手或使用手部消毒液：

* 如廁後
* 在備餐、用餐或服藥之前或之後
* 在打噴嚏、咳嗽或擤鼻涕後
* 觸碰物體、寵物或其他人後

由於您將更容易受到感染，應該避免一些活動。

* 在他人身體不適時應與他們保持距離
* 不要讓寵物舔您的臉或抓您，保持牠們的清潔，並讓其他人來清理牠們的糞便；以及
* 避免從事園藝工作，因為土壤中含有大量的細菌。

最後，跟您的專科醫生討論您需要什麼疫苗，如可以為您提供額外保護的流感疫苗。

**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

**個人關係和生育能力**

癌症治療可能導致您外觀上的改變、疲勞和賀爾蒙變化，這可能會影響您的性慾。觸摸、擁抱和輕柔的按摩是可以不需要性交而保持親密感的方法。

治療也可能影響您的生育能力、性功能或正在發育中的胎兒，所以在開始治療前跟醫生討論是很重要的。治療後，在醫生沒有為您安排醫學驗證的情況下，很重要的是不要假設自己不孕。

若您的白血球數值超過 1.0 ，血小板計數超過 50，恢復性行為是安全的，但是建議在治療期間使用保險套來預防：

* 性傳播感染病
* 懷孕，因對胎兒發展有風險
* 並保護您的伴侶接觸到可能有細胞毒性的體液。

有些女性可能會出現陰道乾燥，對此可以使用潤滑劑，例如：KY 潤滑劑，而男性則可能出現勃起功能障礙。如果這些症狀持續存在，請通知您的治療小組。

**何時該尋求幫助**

當一些症狀出現時，您應該即刻去急診室尋求幫助。這些包括：

* 體溫達到 38°C 或以上
* 發冷、冒汗、哆嗦或顫抖
* 呼吸困難
* 腹瀉不止
* 如果您在飲食後無法停止嘔吐；或
* 用處方藥仍無法控制疼痛

一些應該立即通知您的治療團隊的其他症狀，包括：

* 頭痛或頸部僵硬
* 喉嚨痛、咳嗽或感冒
* 口腔潰瘍
* 皮膚出疹或發紅
* 腫脹、發紅或觸痛，特別是在傷口、導尿管部位或是肛門部位周圍
* 排尿時疼痛或帶血

您的醫療服務機構可能會建議您跟您的護理協調員、治療病房或醫師聯繫，來獲得如何管理這些症狀的指導。