**Pre-autologous bone marrow transplant education (Simplified Chinese)**

**什么是骨髓移植癌症治疗？**

**什么是骨髓和干细胞？**

骨髓是骨骼中柔软的脂肪组织。它的质地如海绵，富含干细胞。

干细胞是骨髓中的未成熟细胞，分裂并成熟为所有血细胞类型。这些包括白细胞、红细胞和血小板，它们在我们的身体中都起着非常重要的作用。

**什么是自体骨髓移植？**

自体骨髓移植是指当在需要时，将你自己的干细胞进行采集、冷冻、解冻并移植给你。

**如何收集干细胞**

干细胞可以通过骨髓采集、外周血干细胞采集或脐带移植进行采集。

在骨髓采集过程中，骨髓从髋骨进行采集。过程在手术室，全身麻醉的情况下进行。

进行外周血干细胞采集时可以通过注射药物刺激骨髓中的细胞。这些注射药物有助于干细胞进入血液，通过叫做单采的过程收集干细胞，过程类似于献血。

脐带血移植需要从新生婴儿富含干细胞的脐带中收集血液。

从这些来源收集的细胞都含有移植所需的未成熟干细胞。您的移植团队将根据您的个人情况为治疗选择最合适的细胞来源。

**如何准备骨髓移植**

吸烟、饮酒和使用娱乐性毒品会增加严重并发症的风险。移植过程中使用的药物可能会受到这些物质的影响，并可能导致器官严重受损。

主动吸烟和接触二手烟可能会在您的免疫系统受到抑制期间增加如肺炎和真菌感染等肺部感染的风险。吸烟也可能在在移植和恢复期导致永久性，有时甚至致命的肺损伤。和你同住的人需戒烟，或者在你的居住范围外吸烟。

酒精和娱乐性毒品会增加心脏、肺、大脑和肾脏受损的风险。

移植团队将与您和您的家人共同努力，帮助您戒除酒精、吸烟和娱乐性毒品。

移植开始前的口腔健康至关重要，请提前看牙医，确保牙齿或牙龈没有问题。任何问题都应该在入院接受移植前至少14天治好，或者推迟计划。这包括补牙；以及拔除任何可能导致牙龈、下颚或口腔感染的牙齿。

如患有骨髓瘤或骨质疏松症，您必须在进行任何重大牙科手术(包括拔牙)之前获得血液科医生的同意。这是因为您正在服用的一些药物可能会增加重大牙科手术引发并发症的风险。

**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

**指定护理人员**

为了移植成功，需要指定至少一个护理人，这至关重要。这个人或这些人需要在检查阶段同你一起参加咨询和教育课程，让你们可以一起了解移植过程。

移植后，护理人员需要在以下方面协助您：

* 提醒您按时服用处方药
* 使用处方药物帮你缓解恶心、疼痛和发烧
* 监控您的状况，并向治疗团队报告问题
* 帮助你照顾自己，如个人卫生
* 提供情感和社交支持
* 开车带你去就诊，尤其是在你恢复的最初阶段，因为你可能会感觉特别疲劳，以及一些药物可能会影响你的驾驶能力。

你的护理人员还需要做家务，例如：

* 为你准备和烹饪饭菜
* 打扫房间清洁，包括定期清洗毛巾和床单
* 清洁和照顾您的宠物，因为您需要避免接触诸如猫砂盒、笼子、宠物食物和水碗等物品

移植过程不仅对患者具有挑战性，对护理人员也是如此。因此，护理人员要记得通过保持健康的饮食、锻炼、充足的睡眠和放松来照顾自己；这样才能给你提供最好的照顾。社会工作者可以在支持护理者管理他们的护理责任和将他们与社区支持联系起来方面提供很大的帮助，所以不要犹豫向你的治疗团队寻求转诊。