

## Trang chủ sau khi cấy ghép tủy xương

*Bone marrow transplant discharge education (Vietnamese)*

### Xét nghiệm máu

Việc điều trị có thể gây ra những thay đổi đối với công thức máu của quý vị, và đó là lý do tại sao điều quan trọng là quý vị phải được thử máu thường xuyên như toán điều trị cho quý vị sắp xếp. Các tế bào hồng cầu mang ô-xy đi khắp cơ thể của quý vị. Quý vị có thể cảm thấy mệt mỏi, bị lạnh hay hụt hơi thở khi những mức độ này xuống thấp. Các tế bào bạch cầu giúp chống lại nhiễm trùng. Chúng bao gồm bạch cầu trung tính có thể bị xuống thấp trong thời gian điều trị và nó có nghĩa là cơ thể của quý vị không thể chống lại nhiễm trùng như bình thường. Tiểu cầu giúp hình thành cục máu đông để kiểm soát chảy máu và vết bầm. Trong quá trình điều trị, chúng cũng trở nên thấp hơn bình thường, vì vậy cần phải hết sức cẩn thận để tránh chảy máu. Một lúc nào đó quý vị có thể cần được truyền hồng cầu hoặc tiểu cầu để tăng thêm lượng máu của quý vị, nhưng toán điều trị của quý vị sẽ cho biết quý vị có cần truyền máu và khi nào cần.

### Chăm sóc trong quá trình hóa trị

Trong thời gian và sau khi điều trị, quý vị sẽ cần làm thêm những việc để chăm sóc bản thân.

- Kiểm tra thân nhiệt của quý vị thường xuyên theo lời khuyên của toán điều trị cho quý vị, và bất cứ lúc nào quý vị cảm thấy không khỏe. Nhờ cố vấn y khoa ngay lập tức nếu thân nhiệt trên 38 độ C.
- Uống thuốc chống buồn nôn như được kê toa, vì nó có thể giúp ngăn ngừa sự xuất hiện của cảm giác buồn nôn trước khi quý vị cảm thấy nó.
- Tắm hàng ngày với xà phòng nhẹ để ngăn ngừa vi khuẩn trên da và sử dụng một loại kem dưỡng ẩm nhẹ để tránh cho da bị khô hoặc nứt nẻ.
- Đánh răng bằng bàn chải mềm ngày hai lần, và sử dụng nước muối không quá mặn để súc miệng, thông báo cho toán điều trị của quý vị biết nếu có bất kỳ mảng trắng nào phát triển. Chúng được gọi là bệnh lở miệng.
- Vì tiểu cầu của quý vị có thể xuống thấp, cần cẩn thận hơn để tránh chảy máu.
- Sử dụng dao cạo râu điện để cạo râu,
- nhẹ nhàng khi hỉ mũi,
- và tránh các môn thể thao có tiếp xúc.

Nếu quý vị có một đường truyền tĩnh mạch, còn được gọi là đường PICC hoặc Hickman, kiểm tra da hàng ngày xem có bị mẩn đỏ, sưng tấy hoặc đau xung quanh vị trí đặt ống hay không. Giữ băng luôn luôn được khô ráo và nếu nó bị ướt hoặc bong tróc, gọi cho khu điều trị của quý vị để sắp xếp việc thay băng. Ngoài ra, hãy kiểm tra xem các nắp vẫn còn trên mỗi lòng ống hay không.

Nếu quý vị đến bệnh viện để điều trị, hãy mang theo một cuốn sách hoặc thứ gì đó để giúp quý vị tiêu khiển. Nếu quý vị có một đường truyền tĩnh mạch, mặc áo sơ mi cài nút để y tá có thể tiếp xúc đường truyền dễ dàng.

## Sự an toàn

Còn có những điều thêm nữa quý vị có thể làm để giữ sức khỏe và an toàn khi đi ra ngoài.

- Cố gắng giữ cho người được hoạt động với thể dục nhẹ nhàng từ 30 đến 60 phút mỗi ngày, chẳng hạn như đi bộ. Quý vị sẽ thấy mệt hơn bình thường, vì vậy cũng nên dành thời gian để nghỉ ngơi đầy đủ.
- Báo cho bác sĩ biết nếu quý vị bị khó ngủ hoặc không thể ra khỏi giường.
- Một số loại thuốc có thể làm cho da của quý vị trở nên nhạy cảm hơn với ánh nắng mặt trời, vì vậy tránh ánh nắng trực tiếp và bôi kem chống nắng và đội mũ khi ra ngoài trời.
- Duy trì khoảng cách an toàn giữa người này với người khác, hoặc đeo khẩu trang phẫu thuật khi không thể tránh được đám đông.
- Ngoài ra, hãy lưu tâm đến những gì quý vị đang hít vào. Tránh khói thuốc lá và các công trường bụi bặm, vì những thứ này có thể làm tăng nguy cơ nhiễm trùng đường hô hấp.

Thực hành tốt vệ sinh tay có thể làm giảm đáng kể vi khuẩn. Rửa tay hoặc dùng thuốc sát khuẩn tay

- sau khi sử dụng nhà vệ sinh,
- trước và sau khi chuẩn bị bữa ăn,
- ăn uống, hoặc uống thuốc,
- sau khi hắt hơi, ho hoặc hỉ mũi,
- và sau khi chạm vào đồ vật, thú cưng hoặc người khác.

Vì quý vị sẽ dễ bị nhiễm trùng nhất, nên tránh một số hoạt động.

- Tránh xa những người khác khi họ không khỏe.
- Đừng để thú cưng liếm mặt hoặc cào quý vị, giữ cho chúng sạch sẽ, và nhờ người khác dọn phân của chúng,
- và tránh làm vườn vì có nhiều vi khuẩn trong đất.

Cuối cùng, hãy nói chuyện với bác sĩ chuyên khoa của quý vị về những loại vắc xin quý vị cần, chẳng hạn như vắc-xin ngừa cúm, có thể giúp bảo vệ thêm cho quý vị.

## Chế độ ăn uống và dinh dưỡng

Mặc dù quý vị có thể thấy giảm cảm giác thèm ăn và thay đổi đối với vị giác và khứu giác của mình, điều quan trọng là chọn những thực phẩm giúp lấy lại sức. Quý vị cũng cần phải uống đủ nước với ít nhất hai lít chất lỏng không chứa caffeine mỗi ngày trừ khi bác sĩ của quý vị đã hạn chế lượng chất lỏng của quý vị. Các bữa ăn nhỏ thường xuyên hoặc ăn thức ăn đơn giản tốt hơn là không ăn gì cả. Trong thời gian điều trị, và trong khi hệ thống miễn dịch của quý vị bị tổn hại, cần thực hiện thêm các biện pháp an toàn thực phẩm để giảm nguy cơ bị nhiễm trùng.

Nên theo một chế độ ăn ít vi khuẩn bằng cách tránh những thứ dưới đây:

- thịt, gia cầm sống hoặc nấu chưa chín,
- hải sản hoặc trứng, kể cả lòng đỏ chấy nước,
- bánh mì sống-uych, thịt đã xử lý hoặc đã qua chế biến kỹ, bao gồm cả những thứ từ cửa hàng bán thức ăn nấu sẵn,
- các sản phẩm từ sữa chưa được khử trùng,
- pho mát mềm và bất cứ thứ gì có nấm mốc,

- và thực phẩm đã quá ngày hạn sử dụng.

Điều cần thiết là tránh ô nhiễm bằng cách chế biến thực phẩm một cách an toàn.

- Hãy bảo đảm rửa tay, các bề mặt, và thiết bị kỹ lưỡng, đặc biệt là sau khi sơ chế thịt sống.
- Rửa và gọt vỏ trái cây và rau sống, vì vi khuẩn có thể sống trên vỏ.
- Rã đông thực phẩm trong tủ lạnh qua đêm thay vì ở nhiệt độ phòng hoặc lò vi sóng, và sau đó nấu cho đến khi nóng bốc hơi.
- Đừng rã đông và làm đông lại thực phẩm nhiều lần.
- Nấu thịt cho đến khi chín kỹ,
- chỉ ăn thức ăn mới nấu và được dọn ăn ngay lập tức,
- và sử dụng thức ăn thừa trong vòng một đến hai ngày.

### Các mối quan hệ và khả năng sinh sản

Điều trị ung thư có thể gây ra những thay đổi về ngoại hình của quý vị, mệt mỏi và thay đổi nội tiết tố, tất cả có thể ảnh hưởng đến ham muốn tình dục của quý vị. Chạm vào nhau, ôm ấp và xoa bóp nhẹ nhàng là những cách thức để kết nối và duy trì sự luyến ái mà không cần giao hợp. Điều trị cũng có thể ảnh hưởng đến khả năng sinh sản của quý vị, chức năng tình dục hoặc một em bé đang phát triển, điều quan trọng là phải thảo luận với bác sĩ của quý vị trước khi bắt đầu điều trị.

Sau khi điều trị, điều quan trọng là đừng cho rằng mình bị vô sinh khi bác sĩ của quý vị chưa sắp xếp để xác minh điều này về mặt y khoa. Việc giao hợp trở lại sẽ an toàn khi các tế bào bạch cầu của quý vị trên 1 và số lượng tiểu cầu của quý vị trên 50. Tuy nhiên, trong thời gian điều trị quý vị nên dùng bao cao su để bảo vệ mình tránh các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, thai kỳ trong khi có nguy cơ đối với em bé đang phát triển, và để bảo vệ người phối ngẫu của quý vị không tiếp xúc với chất dịch cơ thể có khả năng gây độc hại tế bào.

Một số phụ nữ có thể bị khô âm đạo và có thể sử dụng chất bôi trơn, chẳng hạn như thuốc mỡ K-Y ; trong khi nam giới có thể bị rối loạn cương dương. Thông báo cho toán điều trị của quý vị biết nếu các triệu chứng này vẫn tiếp diễn.

### Đi khám bác sĩ

Có một số triệu chứng mà quý vị nên nhờ giúp đỡ khẩn cấp bằng cách đến khoa cấp cứu ngay lập tức. Chúng bao gồm thân nhiệt từ 38 độ C trở lên, ớn lạnh, đổ mồ hôi, rùng mình hoặc run rẩy, khó thở, tiêu chảy không kiểm soát được, nếu quý vị không thể giữ bất kỳ đồ ăn hoặc thức uống nào trong bụng, hoặc bị đau mà quý vị không thể kiểm soát được bằng thuốc đã kê đơn.

Một số triệu chứng khác nên được báo cáo cho nhóm điều trị của quý vị càng sớm càng tốt. Những điều này bao gồm đau đầu hoặc cứng cổ, đau họng, ho hoặc cảm lạnh, lở miệng, phát ban hoặc đỏ da, sưng, đỏ hoặc nhạy đau, đặc biệt là xung quanh vết thương vị trí đặt ống thông hoặc khu vực trực tràng, và đau hoặc khi đi tiểu có máu. Dịch vụ y tế của quý vị có thể khuyên quý vị liên hệ với điều phối viên y tá của quý vị, khu điều trị hoặc bác sĩ để được hướng dẫn về cách chế ngự các triệu chứng này.