

## Τι είναι η Θεραπευτική Αγωγή του Καρκίνου με Μεταμόσχευση Μυελού των Οστών;

*Pre-autologous bone marrow transplant education (Greek)*

### Τι είναι μυελός των οστών

Ο μυελός των οστών είναι ο μαλακός, λιπώδης ιστός μέσα στα οστά σας. Έχει σπογγώδη υφή και είναι πλούσιος σε βλαστοκύτταρα. Τα βλαστοκύτταρα είναι τα ανώριμα κύτταρα του μυελού των οστών που διαιρούνται και ωριμάζουν σε όλους τους τύπους αιμοσφαιρίων. Αυτά περιλαμβάνουν λευκά αιμοσφαίρια, ερυθρά αιμοσφαίρια και αιμοπετάλια, που το καθένα παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στο σώμα μας.

### Η αυτόλογη μεταμόσχευση μυελού των οστών

Η αυτόλογη μεταμόσχευση μυελού των οστών είναι όταν συλλέγονται τα δικά σας βλαστοκύτταρα, κατεψυγμένα, στη συνέχεια αποψύχονται και επιστρέφονται σε εσάς όταν τα χρειάζεστε.

### συλλογή βλαστοκυττάρων

Τα βλαστοκύτταρα μπορούν να συλλεχθούν μέσω συλλογής μυελού των οστών, συλλογής βλαστοκυττάρων περιφερικού αίματος, ή από μεταμόσχευση ομφάλιου λώρου. Σε μια συγκομιδή μυελού των οστών ο μυελός συλλέγεται από το οστό του ισχίου. Αυτό συμβαίνει στο χειρουργείο υπό γενική αναισθησία.

Για τη συλλογή βλαστοκυττάρων περιφερικού αίματος, τα κύτταρα του μυελού των οστών μπορούν να διεγερθούν με ενέσεις φαρμάκων. Αυτές οι ενέσεις βοηθούν τα βλαστοκύτταρα να κινηθούν στο αίμα όπου μπορούν να συλλεχθούν κατά τη διάρκεια μιας διαδικασίας που ονομάζεται αφαίρεση, παρόμοια με αιμοδοσία.

Η μεταμόσχευση αίματος ομφάλιου λώρου απαιτεί το αίμα να συλλεχθεί από τον ομφάλιο λώρο των νεογέννητων μωρών, που είναι μια πλούσια πηγή βλαστοκυττάρων.

Όλα τα κύτταρα που συλλέγονται από αυτές τις πηγές περιέχουν τα ανώριμα βλαστοκύτταρα που απαιτούνται για τη μεταμόσχευση. Η ομάδα μεταμόσχευσης θα κάνει θα επιλέξει την καταλληλότερη πηγή κυττάρων για τη θεραπευτική αγωγή σας, με βάση την ατομική σας κατάσταση.

### Προετοιμασία για μεταμόσχευση μυελού των οστών

Το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ και η χρήση ψυχαγωγικών ναρκωτικών θα αυξήσει τον κίνδυνο σοβαρών επιπλοκών. Τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται κατά τη μεταμόσχευση μπορεί να επηρεαστούν από αυτές τις ουσίες και έχουν τη δυνατότητα να προκαλέσουν σοβαρή βλάβη οργάνων. Ενεργό κάπνισμα και έκθεση σε παθητικό κάπνισμα μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο πνευμονικών λοιμώξεων, όπως πνευμονία και μυκητιάσεις, ενώ το ανοσοποιητικό σας σύστημα καταστέλλεται. Το κάπνισμα έχει επίσης συσχετιστεί με μόνιμη, και μερικές φορές θανατηφόρα πνευμονική βλάβη, τόσο κατά τη διάρκεια της μεταμόσχευσης όσο και κατά την περίοδο ανάρρωσης. Τα άτομα που ζουν μαζί σας θα πρέπει είτε να σταματήσουν το κάπνισμα είτε να καπνίσουν εκτός του χώρου διαμονής σας.

Το αλκοόλ και τα ψυχαγωγικά ναρκωτικά αυξάνουν τον κίνδυνο βλάβης της καρδιάς, πνευμόνων, εγκεφάλου και νεφρών. Η ομάδα μεταμοσχεύσεων θα συνεργαστεί με εσάς και την οικογένειά σας για να σας βοηθήσει να απέχετε από το αλκοόλ, το κάπνισμα και τα ψυχαγωγικά ναρκωτικά.

Το να έχουμε ένα υγιές στόμα είναι πολύ σημαντικό πριν ξεκινήσει η μεταμόσχευση, οπότε επισκεφτείτε τον οδοντίατρό σας για να βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν προβλήματα με τα δόντια ή τα ούλα σας. Οποιαδήποτε προβλήματα πρέπει να διορθωθούν τουλάχιστον 14 ημέρες πριν από την εισαγωγή σας στο νοσοκομείο για τη μεταμόσχευση, ή αλλιώς προγραμματίζεται μεταγενέστερη ημερομηνία. Αυτό περιλαμβάνει το σφράγισμα τυχόν κοιλοτήτων, και αφαίρεση τυχόν δοντιών που ενδέχεται να προκαλέσουν μόλυνσεις των ούλων, της γνάθου ή του στόματος. Εάν έχετε μυέλωμα ή οστεοπόρωση, πρέπει να λάβετε άδεια από τον αιματολόγο σας πριν από οποιαδήποτε σημαντική οδοντιατρική εργασία, όπως εξαγωγών δοντιών. Αυτό συμβαίνει επειδή ορισμένα φάρμακα που παίρνετε μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο επιπλοκών από μεγάλη οδοντιατρική εργασία.

### **Δίαιτα και διατροφή**

Αν και μπορεί να παρουσιάσετε μειωμένη όρεξη και ν' αλλάξει η αίσθηση της γεύσης και της όσφρησής σας, είναι σημαντικό να επιλέγετε τροφές που θα βοηθήσουν στην ανάκτηση της δύναμης. Πρέπει επίσης να παραμείνετε ενυδατωμένοι με τουλάχιστον δύο λίτρα υγρών χωρίς καφεΐνη την ημέρα, εκτός εάν ο γιατρός σας έχει περιορίσει την κατανάλωση υγρών. Μικρά γεύματα τακτικά ή να τρώτε απλά φαγητά είναι καλύτερο από το να μην τρώτε τίποτα.

Κατά τη διάρκεια της αγωγής και ενώ το ανοσοποιητικό σας σύστημα είναι σε κίνδυνο, θα πρέπει να λάβετε πρόσθετα μέτρα για την ασφάλεια των τροφίμων για να μειώσετε τον κίνδυνο λοίμωξης. Θα πρέπει να ακολουθείτε μια δίαιτα χαμηλή σε βακτήρια αποφεύγοντας τα ακόλουθα: ωμό ή μισοψημένο κρέας, πουλερικά, θαλασσινά ή αβγά, όπως κροκούς, σάντουιτς, αλλαντικά ή πολύ επεξεργασμένα κρέατα, όπως εκείνων από deli, μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα, μαλακά τυριά και ο,τιδήποτε έχει μούχλα μέσα, και έχει λήξει η ημερομηνία ανάλωσης τροφίμων.

Είναι απαραίτητο να αποφύγετε λοίμωξη με την ασφαλή προετοιμασία των φαγητών. Φροντίστε να πλένετε τα χέρια, τις επιφάνειες, και τον εξοπλισμό σχολαστικά, ειδικά μετά την προετοιμασία ωμού κρέατος. Να πλένετε και να ξεφλουδίζετε τα ωμά φρούτα και λαχανικά, καθώς τα βακτήρια μπορούν να ζήσουν στην φλούδα. Ξεπαγώστε τα κατεψυγμένα τρόφιμα στο ψυγείο όλη τη νύχτα, αντί σε θερμοκρασία δωματίου ή στο φούρνο μικροκυμάτων, και μετά μαγειρέψτε τα μέχρι να αχνίσουν ζεστά. Μην ξεπαγώνετε και μην καταψύχετε τα τρόφιμα περισσότερες από μία φορές. Μαγειρέψτε το κρέας μέχρι να γίνει καλά, τρώτε μόνο φαγητό που έχει μαγειρευτεί και σερβίρεται αμέσως, και χρησιμοποιήστε τα υπολείμματα μέσα σε μία έως δύο ημέρες.

### **Άτομο φροντίδας**

Για να είναι επιτυχημένη η μεταμόσχευση, είναι σημαντικό να ορίσετε τουλάχιστον έναν φροντιστή. Αυτό το άτομο ή άτομα, θα χρειαστεί να παρακολουθεί ιατρικές συναντήσεις και επιμορφωτικές ημερίδες μαζί σας κατά τα στάδια της εξέτασης, ώστε να μάθετε μαζί για τη διαδικασία μεταμόσχευσης.

Μετά τη μεταμόσχευση, ο φροντιστής σας θα χρειαστεί να σας βοηθήσει με τα ακόλουθα:

- Να σας υπενθυμίζει να παίρνετε τα συνταγογραφούμενα φάρμακα την κατάλληλη στιγμή,
- Διαχείριση της ναυτίας, του πόνου και του πυρετού σας με τα συνταγογραφούμενα φάρμακα,

- Παρακολούθηση της κατάστασής σας και αναφορά ανησυχιών στη θεραπευτική ομάδα σας,
- Να σας βοηθήσει να φροντίσετε τον εαυτό σας, όπως προσωπική υγιεινή, Παροχή συναισθηματικής και κοινωνικής στήριξης, Να σας οδηγεί σε ραντεβού, ειδικά αρχικά στην ανάρρωσή σας, καθώς μπορεί να είστε υπερβολικά κουρασμένοι και ορισμένες διαδικασίες μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητά σας να οδηγήσετε.

Ο φροντιστής σας θα χρειαστεί επίσης να κάνει δουλειές του σπιτιού, όπως:

- Προετοιμασία και μαγείρεμα των γευμάτων σας,
- Να κρατάει το σπίτι σας καθαρό, όπως τακτικό πλύσιμο πετσετών και λευκών ειδών,
- Καθαρισμό και φροντίδα του κατοικίδιου ζώου σας, καθώς θα χρειαστεί να αποφύγετε την επαφή με αντικείμενα όπως κουτιά με άμμο για γάτες, κλουβιά, μπολ για φαγητό και νερό.

Η διαδικασία μεταμόσχευσης δεν είναι μόνο πρόκληση για τον ασθενή, αλλά και για τους φροντιστές. Επομένως, είναι σημαντικό να θυμούνται να φροντίζουν τον εαυτό τους εφαρμόζοντας μια υγιεινή διατροφή, άσκηση, επαρκή ύπνο και χαλάρωση. για να σας παράσχουν καλύτερη φροντίδα. Ένας κοινωνικός λειτουργός μπορεί να βοηθήσει πολύ στην στήριξη ενός φροντιστή να διαχειριστεί τις ευθύνες του φροντίδας, και τη σύνδεσή του με την στήριξη από την κοινότητα – επομένως μη διστάσετε να ζητήσετε παραπομπή από την θεραπευτική ομάδα σας.