

骨髓及週邊血 幹細胞移植病人 居家照顧須知



◆居家生活照顧的注意事項：

患者的免疫系統至少要在移植後六個月以上才慢慢恢復，因此病人雖然出院了，但仍須避免涉足公共場所，如電影院、百貨公司、菜市場、家禽養畜場、觀光農場等，以減少感染的發生。

由於化學治療及放射線治療可能造成肺部組織的損傷，因此抽菸會加重情況，使肺部造成嚴重感染，也應避免二手煙或空氣污染的環境，另外移植後病人肝臟也可能造成損傷，酒精將使肝臟受到更大傷害，若要外出時，身體曝露部份要擦防曬霜，以防陽光造成的傷害，如頸、頭、臉、手等部位，最好穿長袖、戴帽子、及太陽眼鏡，如此小心防晒期至少要一年；同時，必須按時服藥，並繼續注意口腔衛生。

【門診追蹤】

大部分於移植後 1-2 個月，白血球數目大於 2000/ μ l 以上，血小板穩定回升，不需要輸血，無其它重大合併症，即可出院返家，改由門診追蹤，定期做血液及身體檢查。若無特殊情況，返診安排如下：

移植後 100 天內	一週一次
100 天到半年內	2-3 週一次
半年到一年內	2-4 週一次
一年到二年內	1-2 個月一次
兩年以上	2-6 個月一次

【藥物治療】：

- (1) 來院門診，請先檢查藥量是否足夠。
- (2) Baktar(撲菌特)錠，每週服二天(週一、二)，每天二次，每次二粒。
- (3) 抗黴菌藥物定時服用。
- (4) 異體移植病人須注意，回門診當天需檢查免疫抑制劑血中濃度時，請將免疫抑制劑帶到醫院，於抽完血後再服用當天早上劑量。

◆以下是在移植後食、衣、住、行、育、樂等方面的建議：

【飲食上】：飲食原則是依病人的需要調整。

飲食上的原則：

- (1) 只要病人喜愛之食物都可以，但最好是攝取五大類均衡飲食，高熱量及高蛋白質的食物可多吃，如魚、海產、黃豆製品、肉類、蛋及乳製品勿偏食。
- (2) 食物要新鮮、營養、清潔、煮熟，為主要烹調原則，嚴禁生食。
- (3) 少量多餐，避免辛辣刺激性食物，(如咖啡、濃茶、菸、酒…等)及太硬的食物。
- (4) 海產、螃蟹、海螺類要特別注意有殺菌之烹調處理，否則少吃(以避免寄生蟲菌類感染)、多吃含豐富鐵質食物，如豬肝、菠菜、小排骨、瘦肉、芭樂、蘋果、葡萄等。
- (5) 餐具、碗筷、湯匙、切菜板，需保持乾燥，可於食用前將餐具以熱水燙過後再使用，以防止細菌、黴菌等滋生。
- (6) 易開罐，鋁箔無菌真空包裝的飲料與鮮奶等，可直接飲用。
- (7) 其他零食以製造過程愈乾淨為原則。
- (8) 除了活菌製品(如養樂多、優酪乳)安全性不確定避免飲用，飲食上並無特別限制。
- (9) 保持良好的衛生習慣，飯前洗手、吃完東西，即以溫水或食鹽水(半小匙鹽約9公克加入1000cc開水)漱口。
- (10) 腹瀉時，需要限制高纖維質的食物，如蔬菜、水果、粗糙的穀類等，採清淡飲食少量多餐。
- (11) 多注意身體的反應，若有噁心症狀使得某些特定的食物令您覺得反感，那麼您可以改選擇覺得容易接受的食物。(舉例來說，如果吃水果讓您覺得不舒服，而吃肉類食物不會的話，您就可以多吃肉類食物少吃水果類食物。)
- (12) 建議您，在服用任何營養補充品時，應先詢問您的醫師、營

養師或專業藥師。

【衣著上】

- (1) 以棉質內衣褲和衣物最佳。
- (2) 保持衣物乾淨並勤於更換。
- (3) 最好每週曝曬棉被、床單、被套（強日下 1-2 小時）。
- (4) 不與別人共穿貼身衣物及鞋襪，勿穿黴菌污染之衣物鞋襪。

【居住環境上】

- (1) 住家應保持清潔乾燥、空氣流通、光線充足，單人房最適宜。
- (2) 避免與感冒、傳染病患者接觸；家人若感冒者也應戴口罩。
- (3) 避免飼養小動物，直到免疫力恢復。
- (4) 勿於室內種植花草樹木等盆栽，勿播弄泥土以防微生物接觸感染。
- (5) 家中的空調冷氣機或電扇應每週定期清洗濾網或葉扇。

【行】

- (1) 儘量避免涉足公共場所，如電影院、百貨公司、擠公車等。
- (2) 戶外活動時，請穿著長袖衣褲、戴帽子或撐傘，避免日光直接照射，小心防曬至少一年。

【育、樂方面】

- (1) 適度的活動，以不覺得累為標準，以緩和而非競爭性運動為宜。
- (2) 充足的休息與睡眠，定時就寢不熬夜，保持心情愉快為原則。

【性生活方面】

- (1) 只要自覺體力或心情可以，即可恢復性生活，並全程使用保險套可以避免感染。
- (2) 大多數男性性能力並未受到影響，女性則較容易產生陰道乾燥現象，可使用潤滑液來改善性生活時的不適感。

- (3) 化學治療導致卵巢功能抑制，可請教醫師是否需照會婦產科醫師給予荷爾蒙使用。
- (4) 與配偶誠懇溝通，自己內心對性生活的感覺與想法，取得配偶的了解與支持，會使性生活更和諧。

★移植後常見的症狀處理★

【發燒】

移植後前半年容易發生，可能只是輕微感冒，但也可能是嚴重感染，因此不可掉以輕心，儘速尋求專業醫護人員協助。

<居家照顧>

- (1) 請早午晚各量一次體溫，並將溫度變化記錄下來。
- (2) 若是體溫未超過 38°C (腋溫) 時，只需多喝開水，以增加排尿量及次數，可幫助體溫下降，並維持足夠的休息，可補充消耗的體力。
- (3) 若是出現畏寒、顫抖及發高燒 (>38°C 腋溫)，則建議儘快回台北慈濟醫院急診或病況太急時，可先於就近醫院就醫看急診。
- (4) 觀察身體各方面是否出現感染的現象 (如傷口外觀有無紅、腫、熱、痛或分泌物滲出等發炎現象；是否有感冒症狀，如咳嗽、喘、胸部不適等；小便時有無燒灼感…等)。
- (5) 建議家中準備冰枕，並置於冰箱冷凍室，以方便使用。

<預防感染措施>

為預防感染需建議病患注意以下幾點：

- (1) 經常以肥皂洗手，外出請戴口罩。
- (2) 半年內儘量避免出入公共場所，如電影院、菜市場、百貨公司、餐廳、公車等。
- (3) 建議限制訪客，尤其是感冒或患有傳染性疾病之親友，可建

議親友以電話表示關心即可，對於剛接受活菌疫苗預防注射的幼兒也應避免接觸其分泌物或糞便，以免受到疫苗的感染。

- (4) 居家環境需維持乾淨與通風，最好定期除溼，家中勿置放鮮花或飼養寵物。
- (5) 食物烹調必須確定煮熟且清潔，選擇衛生餐館用餐，生菜沙拉、未煮熟之海鮮類食物也應避免，因可能含有較多細菌和寄生蟲。
- (6) 保持良好個人衛生習慣，每天沐浴並經常更換乾淨衣物，換洗衣服建議烘乾或有陽光曝曬較好，避免潮溼使黴菌容易生存。
- (7) 準備一套自己專用的碗筷與食具，吃飯時儘量以公筷母匙方式為佳。
- (8) 勿用手擠壓青春痘。
- (9) 建議性行為時使用保險套，可以減少陰道感染的機會。

【口腔黏膜破損及發炎】

- (1) 常常漱口，並養成吃完東西，即以溫水或食鹽水（半小匙鹽約9克加入1000cc開水）漱口的習慣。
- (2) 配合藥物治療於口腔清潔後，塗抹藥物於口腔中破損的黏膜處。

【出血】

可能血小板數目不足，或造血功能尚未完全恢復，所以容易出血。您需要：

- (1) 每天觀察口腔及牙齦黏膜、全身皮膚是否有無出血點及瘀青、或血尿、血便情形。
- (2) 定期門診追蹤血色素值及血小板數目的變化。
- (3) 口腔或牙齦出血時、可口含冰水15分鐘，或用毛巾包冰外敷臉頰、平時使用軟毛牙刷刷牙，不可使用牙籤。

- (4) 流鼻血時，將頭前傾（不要平躺以防鼻血倒流嗆到而嘔吐），於鼻翼位置壓迫止血 15 分鐘，或在鼻樑與前額間或後頸部位冰敷 15 分鐘。
- (5) 若出血不止超過半小時以上或有血尿情形，則需返院掛急診。

【腹瀉】

- (1) 觀察腹瀉的次數、性狀、量及有無腹部絞痛，這樣可提供醫師用藥參考。
- (2) 注意補充水分，(3000 cc，約八大杯以上)，可由開水、蘋果汁、清湯…等來補充。
- (3) 吃少量且清淡的食物，讓腸道休息、避免很熱或很冷的食物，以減少對腸的刺激。
- (4) 當腹瀉緩和後，再漸漸增加低纖維食物，如米湯、粥、馬鈴薯泥等。如果發生嚴重腹瀉，建議儘快回院就醫。

【疲倦】

可能由於體力尚未恢復、或肝功能異常，活動後容易累，也可能由於貧血（血色素低）、蛋白質攝取不足或吸收不好，以及休息睡眠不夠而導致。

- (1) 維持平常休息與正常的睡眠形態，如定時就寢、不熬夜等。
- (2) 白天安排一次以上短暫休息時間（如午睡）。
- (3) 身體的活動以不覺得累為標準，必要時請他人來協助完成日常活動或家事。（但適度的運動對體力復原是很有助益的，可採漸進式且緩和的運動。）

【皮膚症狀護理】

- (1) 剪短指甲並將其磨平，避免抓破皮膚。
- (2) 早晚一次或洗完澡後，用潤滑油或冷霜塗抹皮膚、脫皮處可增加塗抹次數。
- (3) 勿穿著粗糙、尼龍製品衣物，宜選擇棉質為佳，減少對皮膚的

刺激。

- (4) 避免直接用指甲抓癢，以防止抓破皮而引起感染，可以拍打或以按摩方式，來減少搔癢之不適。

洗澡時可選用含潤膚液之沐浴乳或象牙肥皂以避免乾燥。

- (5) 一年內小心防曬，外出戴帽或打傘，皮膚不要直接暴露於強烈陽光下。

【內分泌功能失調】

<性腺功能失調和不孕>

女性：

移植後常有卵巢功能受損情形，受損程度與移植前的治療有相關，如只使用化療者，移植後仍很有機會恢復月經，且有受孕機會；但如使用全身放射線治療（TBI）或 Busulfan 治療者則較易引起卵巢萎縮，使性腺荷爾蒙分泌降低，或導致無月經的情形及不孕，而有類似更年期的症狀，如：臉潮紅、心悸、盜汗、陰道乾燥而導致性交困難、疼痛等，有上述情況可尋求專業的協助。

男性：

若只有化療者，可能可以慢慢增加精子量的製造，而有可能受孕，但若加上全身性放射線治療，則對生殖功能的影響就較大，而受孕機率就較小。

兒童：骨髓移植對兒童性腺的影響與其年齡、移植前的治療有很大相關。如兒童是在青春期前開始接受移植，只用化療者，仍很有機會發展出正常的第二性徵。但若接受全身性放射線治療者，較無法發展出第二性徵或延緩發展。

<生長和發展（兒童）>

有些接受骨髓移植兒童，生長和發育會受到影響，需長期追蹤生長曲線、神經學發展及學習情況。

【預防接種】

在移植後一年內，不接受疫苗預防接種，一年後請詢問醫護人員預防接種種類及時程表。

【Port-A 導管護理】

只需一個月回門診沖洗一次，以防導管阻塞。

當您返家後，如果有任何照顧上的問題，您可以打電話到 11A 骨髓移植病房詢問。

電話:(02)66289779 轉 7151 或 7161<骨髓移植病房>

台北慈濟醫院骨髓移植病房關心您

