



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Βγαίνοντας από το νοσοκομείο μετά τη μεταμόσχευση αλλογενών βλαστοκυττάρων σας

Αυτές οι πληροφορίες θα σας βοηθήσουν να προετοιμαστείτε για να βγείτε από το νοσοκομείο μετά από τη μεταμόσχευση αλλογενών βλαστοκυττάρων σας.

Καθώς διαβάζετε αυτές τις πληροφορίες, γράψτε ή σημειώστε το/τα σημείο(α) για τα οποία έχετε απορίες. Έτσι θα θυμάστε την/τις ερώτηση(εις) σας για να τις θέσετε την επόμενη φορά που θα δείτε την ομάδα μεταμοσχεύσεών σας.

Πριν την έξοδο από το νοσοκομείο

Πριν βγείτε από το νοσοκομείο, είναι σημαντικό να προετοιμαστείτε και εσείς και ο φροντιστής σας για αυτή τη μετάβαση. Θα χρειάζεται ακόμα να παίρνετε προφυλάξεις για να μείνετε υγιής και την αποτροπή κάποιας μόλυνσης. Είναι σημαντικό να λάβετε μέρος στον προγραμματισμό της φροντίδας σας μετά την έξοδο από το νοσοκομείο. Η ομάδα μεταμόσχευσής σας θα συνεργαστεί μαζί σας για να προγραμματίσετε την παρακολούθησή σας πριν βγείτε.

Αυτή η φάση της ανάρρωσής σας εκτείνεται για μεγάλη περίοδο—από την έξοδο μέχρι 1 χρόνο (ή περισσότερο) μετά από τη μεταμόσχευσή σας. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι ακόμα και αν τα αποτελέσματα στις εξετάσεις αίματος σας επιστρέψουν στο φυσιολογικό εύρος, το ανοσοποιητικό σας είναι ακόμα πολύ ανώριμο. Θα συνεχίσετε να χρειάζεται να παίρνετε

φάρμακα και να παίρνετε προφυλάξεις για να παραμείνετε υγιής και να αποφύγετε κάποια μόλυνση.

Ορισμένες επιπλοκές, ιδιαίτερα εκείνες που επηρεάζουν τα όργανά σας, μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της φάσης αυτής. Αυτό μπορεί να συμβεί ακόμα και αν δεν αποτελούσαν πρόβλημα νωρίτερα στην πορεία σας.

Τα χρονικά πλαίσια που δίδονται εδώ είναι γενικές οδηγίες. Η ομάδα μεταμόσχευσής σας μπορεί να σας δώσει ένα πιο ακριβές χρονικό πλαίσιο.

Κοσμήματα ιατρικής ειδοποίησης

Πριν βγείτε από το νοσοκομείο, θα χρειαστεί να παραγγείλετε ένα βραχιόλι ή κολιέ ιατρικής ειδοποίησης. Η ομάδα μεταμοσχεύσεών σας θα σας βοηθήσει. Ορισμένες εταιρείες κοσμημάτων ιατρικής ειδοποίησης είναι η MedicAlert® (www.medicalert.org) και η ROAD iD (www.roadid.com).

Το βραχιόλι ή κολιέ σας θα πρέπει να έχει χαραγμένο τις δηλώσεις **«Μεταμόσχευση αλλογενών βλαστοκυττάρων»** και **«Μόνον ακτινοσκοποποιημένα κυτταρικά αματολογικά στοιχεία και ασφαλή για CMV αιματολογικά στοιχεία.»** Έτσι, θα ξέρει το παραϊατρικό προσωπικό ή το προσωπικό του νοσοκομείου τι να κάνει εάν εμπλακείτε σε κάποιο ατύχημα και δεν μπορείτε να τους το πείτε εσείς.

Έξοδος από το Νοσοκομείο

Παρότι μπορεί να είστε πολύ χαρούμενος/η και νοιώθετε έτοιμος/η να βγείτε από το νοσοκομείο, μπορεί να νιώθετε και άγχος. Είναι φυσιολογικό να έχετε κάποιες ανησυχίες και προβληματισμούς καθώς πλησιάζει η ώρα να βγείτε από το νοσοκομείο. Αφού βγείτε, εσείς και η οικογένειά σας θα χρειαστεί να διαχειριστείτε την φροντίδα σας. Για να νιώσετε σίγουροι και άνετοι θα χρειαστεί χρόνος. Κατά τις επισκέψεις παρακολούθησης, ο κοινωνικός επιμελητής σας μπορεί να σας βοηθήσει να λάβετε τις υπηρεσίες που χρειάζεστε και να σας στηρίξει συναισθηματικά.

Όταν βγείτε από το νοσοκομείο, θα χρειαστεί χρόνος μέχρι να συνηθίσετε να ζείτε ξανά στο σπίτι. Μπορεί να δείτε ότι αυτά που πρέπει να κάνετε για να μην αρρωστήσετε σας προκαλούν κάποιο στρες. Θα πάρει χρόνο μέχρι να

νιώσετε ένα αίσθημα ισορροπίας και άνεσης και πάλι. Προσπαθήστε να μείνετε όσο πιο ήρεμοι και σίγουροι μπορείτε.

Η ανάρρωσή σας μετά τη μεταμόσχευση θα γίνει σταδιακά. Πιθανόν για κάποιο καιρό να μην νιώθετε όπως ήσαστε πριν από την ασθένειά σας. Μπορεί να νιώθετε κουρασμένος/η και εξασθενημένος/η, να έχει μικρότερη όρεξη και να παρατηρήσετε αλλαγές στη γεύση και τη μυρωδιά των τροφίμων. Θα χρειαστεί επίσης χρόνος για να αναλάβετε και πάλι τις δυνάμεις σας και να επιστρέψετε στις δραστηριότητες που απολαμβάνετε πριν από την ασθένεια και τη μεταμόσχευσή σας.

Αποτροπή Μόλυνσης

Συνήθως χρειάζονται 12 με 18 μήνες μέχρι να αναρρώσει το ανοσοποιητικό σας σύστημα από τη μεταμόσχευση. Τον πρώτο χρόνο μετά τη μεταμόσχευση είναι σαν τον πρώτο σας χρόνο ως νεογέννητο. Κατά τον χρόνο αυτό, κινδυνεύετε από μόλυνση. Η ομάδα μεταμόσχευσής σας θα ελέγχει τις αιματολογικές εξετάσεις σας για να δει πόσο καλά λειτουργεί το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Ανάλογα με τα αποτελέσματα των αιματολογικών εξετάσεών σας, μπορεί να κάνουν αλλαγές ή προσθήκες στις παρακάτω οδηγίες.

Ακολουθούν ορισμένες γενικές οδηγίες για να μην πάθετε κάποια μόλυνση:

- Πλύνετε τα χέρια σας συχνά με αντιβακτηριδιακό σαπούνι και νερό ή καθαρίζετε τα με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα.
- Μείνετε μακριά από άτομα που είναι άρρωστα ή αρρώστησαν πρόσφατα.
- Φοράτε μάσκα όσο είστε σε δημόσιο χώρο ή εάν είστε κοντά σε αγνώστους (εάν σας το ζητήσει η ομάδα μεταμοσχεύσεών σας).

Τα παρακάτω μπορεί να αποτελούν ένδειξη μόλυνσης. Καλέστε τον γιατρό σας αμέσως, εάν έχετε:

- Πυρετό 38,0 °C (100,4 °F) ή υψηλότερο.
 - Μην παίρνετε ακεταμινοφαίνη (Tylenol®) εκτός κι αν σας το πει ο

πάροχος υγειονομικής περίθαλψης σας.

- Δεν χρειάζεται να θερμομετρήσετε καθημερινά. Αλλά, ελέγχετε τη θερμοκρασία σας τακτικά, εάν δεν νιώθετε καλά.
- Έχετε εξάψεις (κόκκινο, αίσθηση θερμότητας) στο δέρμα, ιδρώνετε ή έχετε ρίγη.
- Βήχετε, φτερνίζεστε, τρέχει η μύτη σας, λαχανιάζετε ή νιώθετε δυσφορία στο στήθος.
- Ερυθρότητα, πρήξιμο ή πόνο στο λαιμό, τα μάτια, τα αυτιά, το δέρμα, τις αρθρώσεις ή την κοιλιακή χώρα (κοιλιά).
- Θολή όραση ή άλλες αλλαγές στην ικανότητά σας να δείτε καθαρά.
- Ναυτία (νιώθετε ότι πρόκειται να κάνετε εμετό), εμετός, ή διάρροια (χαλαρές ή υδαρείς κινήσεις εντέρου).
- Συχνή διούρηση (κατούρημα), αίσθημα καύσου κατά την ούρηση ή και τα δύο.
- Ερεθισμός του ορθού, συμπεριλαμβανομένου του καύσου και του πόνου
- Εξάνθημα
- Μικρές κυψελίδες, παρόμοιες με ερπητικές φουσκάλες, γύρω από το στόμα σας ή σε οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματός σας
- Δυσκολία στην έκπλυση του καθετήρα με τούνελ στο στήθος σας

Μπορείτε να κολλήσετε πιο εύκολα ιούς μέχρι το ανοσοποιητικό σας σύστημα να επιστρέψει στη φυσιολογική του λειτουργία. Ένας από αυτούς είναι ο ιός που προκαλεί ανεμοβλογιά και έρπητα ζωστήρα. Εάν έχετε εκτεθεί σε ανεμοβλογιά ή έρπητα ζωστήρα, καλέστε τον ιατρό που έκανε τη μεταμόσχευσή σας ή τον νοσοκόμο σας αμέσως. Θα χρειαστεί να αξιολογηθείτε.

Επίσης μπορείτε να ενεργοποιηθούν ξανά οι ιοί που είχατε στο παρελθόν (όπως ανεμοβλογιά). Αυτό ξεκινά συχνά ως πόνος στο δέρμα με σπυριά ή φουσκάλες με υγρό. Εάν εμφανίσετε φουσκάλες, μπορεί να είναι μικροσκοπικές ή εξίσου μεγάλες με σβήστρα. Οι φουσκάλες μπορεί να προκαλούν πόνο, κνησμό ή κάψιμο. Αν έχετε κάποιο από αυτά τα

συμπτώματα, καλέστε τον ιατρό ή τον νοσοκόμο σας αμέσως, για να μπορέσετε να λάβετε θεραπεία.

Μόλις ανακάμψει το ανοσοποιητικό σας σύστημα, θα αρχίσετε να κάνετε τα παιδικά σας εμβόλια. Αυτό συνήθως ξεκινά περίπου 1 χρόνο μετά τη μεταμόσχευσή σας, αλλά η ομάδα μεταμοσχεύσεών σας θα αποφασίσει πότε ο χρόνος είναι σωστός για εσάς.

Υπάρχουν ορισμένες προφυλάξεις που μπορείτε να αναλάβετε για να μειωθούν οι πιθανότητες να κολλήσετε κάποια μόλυνση. Παρακάτω, παρέχουμε ορισμένες οδηγίες που μπορείτε να ακολουθήσετε.

Προσωπική υγιεινή

Εάν εξακολουθείτε να αναρρώσετε από τη μεταμόσχευσή σας, είναι πολύ σημαντικό να παραμένετε καθαροί. Κάτι τέτοιο μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη των μολύνσεων. Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες.

- Κάνετε ντους ή μπάνιο καθημερινά.
 - Χρησιμοποιείτε ήπιο σαπούνι, όπως Dove® ή Caress®. Μην χρησιμοποιείτε το Ivory® ή αποσμητικό σαπούνι. Μπορεί να στεγνώνουν το δέρμα σας.
 - Φροντίζετε να πλένετε τις μασχάλες και τη βουβωνική χώρα σας.
 - Χρησιμοποιείτε πανί για πλύσιμο και πετσέτα που προορίζονται μόνον για προσωπική σας χρήση.
 - Εάν το δέρμα σας είναι ξηρό, αποφύγετε να χρησιμοποιείτε πολύ ζεστό νερό. Απλώνετε baby oil ή ενυδατική δέρματος, όπως το Eucerin® ή το CeraVe®. Βάλτε το μετά το μπάνιο σας, όσο το δέρμα σας είναι ακόμα υγρό. Ταμπονάρετε με την πετσέτα σας απαλά το δέρμα σας για να στεγνώσει. Μην χρησιμοποιείτε αλκοολούχες λοσιόν. Θα κάνουν το δέρμα σας ακόμα πιο ξηρό.
- Συνήθως, οι τρίχες αρχίζουν να βγαίνουν ξανά περίπου 3 μήνες μετά τη μεταμόσχευση. Είναι πιθανόν οι τρίχες σας να βγουν με διαφορετική υφή. Παρότι είναι σπάνιο, η απώλεια μαλλιών μπορεί να συμβεί μήνες ή ακόμα και χρόνια μετά τη μεταμόσχευσή σας.

- Περιορίστε τον χρόνο σας υπό άμεση ηλιακή ακτινοβολία.
 - Το δέρμα σας θα είναι πιο ευαίσθητο και μπορεί να καεί πιο εύκολα μετά από τη μεταμόσχευσή σας. Τα φάρμακα που παίρνετε μπορεί να συμβάλλουν σε αυτό. Κάθε φορά που εκτίθεστε στον ήλιο, προστατεύετε το δέρμα σας με αντιηλιακό με δείκτη SPF τουλάχιστον 30. Να το απλώνετε ξανά συχνά. Εάν θα είστε στο άμεσο ηλιακό φως για 20 λεπτά ή περισσότερο, καλύπτει το δέρμα σας με βαμβακερό ύφασμα και προστατευτικό καπέλο.
 - Η έκθεση στον ήλιο για μεγάλο χρόνο μπορεί να ενεργοποιήσει ξανά ερπητικές φουσκάλες (ιό herpes simplex) ή να προκαλέσει νόσο μωσχεύματος έναντι του ξενιστή (GVHD) του δέρματος (διαβάστε την ενότητα “Νόσος μωσχεύματος έναντι του ξενιστή” για περισσότερες πληροφορίες).
- Μπορείτε να φοράτε φακούς επαφής αλλά να βεβαιώνετε ότι έχουν καθαριστεί καλά πριν τους βάλετε. Μην επαναχρησιμοποιείτε το διάλυμα καθαρισμού. Φροντίστε να πετάτε τα διαλύματα καθαρισμού όταν καταλαβαίνετε ότι έχουν λήξει. Εάν στεγνώσουν τα μάτια σας, χρησιμοποιείτε ενυδατικές σταγόνες.
- Μπορείτε να φοράτε μακιγιάζ. Αγοράστε ολοκαίνουργια προϊόντα μετά τη μεταμόσχευσή σας.
- Θα βγουν νέα νύχια και θα αντικαταστήσουν τα νέα σας νύχια. Αυτό θα συμβεί σταδιακά 3 έως 4 μήνες μετά από τη μεταμόσχευσή σας. Μην κάνετε μανικιούρ ή πεντικιούρ σε σαλόνι ομορφιάς όσο το ανοσοποιητικό σας αναρρώνει. Μπορείτε να κάνετε μανικιούρ ή πεντικιούρ στο σπίτι με τον δικό σας εξοπλισμό.
- Εάν εξακολουθείτε να έχετε καθετήρα με υποδόριο τούνελ, μην τον αφήσετε να βυθιστεί σε νερό όσο κάνετε μπάνιο.
- Μην κάνετε piercing ή τατουάζ μετά τη μεταμόσχευσή σας. Αυτά αυξάνουν τον κίνδυνο που διατρέχετε για ηπατίτιδα ή άλλες λοιμώξεις. Συζητήστε τυχόν προβληματισμούς που μπορεί να έχετε με τον ιατρό που ήταν υπεύθυνος για τη μεταμόσχευσή σας.

Φροντίδα στόματος

Συνεχίστε να φροντίζετε το στόμα σας όπως κάνατε όσο ήσαστε στο νοσοκομείο. Η ομάδα υγειονομικής περίθαλψής σας θα σας πει πότε μπορείτε να ξεκινήσετε να χρησιμοποιείτε εξαιρετικά μαλακή οδοντόβουρτσα. Μπορείτε να βορτσάρετε τα δόντια σας με μία εξαιρετικά μαλακή οδοντόβουρτσα, εάν:

- Ο απόλυτος αριθμός ουδετεροφίλων (ANC) σας είναι πάνω από 500 (μερικές φορές εκφράζεται ως 0,5).
- Ο αριθμός αιμοπεταλίων σας είναι 20.000 (μερικές φορές εκφράζεται ως 20) ή υψηλότερος

Ρωτήστε τον ιατρό ή τον οδοντίατρό σας πότε μπορείτε να περάσετε οδοντικό νήμα και να βουρτσάρετε τα δόντια σας με κανονική οδοντόβουρτσα.

Εάν φοράτε γέφυρες, πρέπει να τις διατηρείτε καθαρές ώστε να προληφθεί κάποια μόλυνση. Βυθίζετε τις καθημερινά σε κάποιο τύπου καθαριστικού μασέλας. Χρησιμοποιείτε τις οδηγίες στο προϊόν. Κατόπιν, ξεπλύνετε τις καλά με νερό βρύσης. Οι γέφυρές σας μπορεί να χρειαστεί να αναπροσαρμοστούν μετά από τη μεταμόσχευσή σας.

Εάν κάποιο από τα φάρμακά σας είναι στοματικά διαλύματα, βγάζετε τις γέφυρές σας πριν εκπλύνετε ή περιδυνήσετε το φάρμακο. Έτσι το φάρμακο θα λειτουργήσει καλύτερα και θα προστατεύει το στόμα σας από επαναμολύνσεις. Πείτε στον ιατρό ή τον νοσοκόμο σας εάν έχετε κάποιο πόνο ή ενόχληση στο στόμα σας.

Μπορεί να έχετε ξηροστομία για 3 με 4 μήνες ή περισσότερο μετά τη μεταμόσχευσή σας. Μην χρησιμοποιείτε εμπορικά στοματικά διαλύματα με βάση το οινόπνευμα ή υπεροξείδιο υδρογόνου. Θα στεγνώσουν και θα ερεθίσουν το στόμα σας. Αντ' αυτού χρησιμοποιείτε διάλυμα από ήπιο αλατόνερο. Παρασκευάστε το αναμειγνύοντας $\frac{1}{2}$ κουταλιά του γλυκού αλάτι και $\frac{1}{2}$ κουταλιά του γλυκού μαγειρική σόδα σε ένα ποτήρι νερού 225 γραμμαρίων. Ο οδοντίατρός σας μπορεί να συνταγογραφήσει άλλα διαλύματα. Καραμέλες ή παστίλιες χωρίς ζάχαρι μπορεί να βοηθήσουν επίσης.

Οι σιελογόνοι αδένες σας μπορεί να μην είναι εξίσου αποτελεσματικοί στην έκπλυση βακτηρίων από το στόμα σας μετά τη μεταμόσχευση. Έτσι θα αυξηθεί ο κίνδυνος για κοιλότητες. Χρησιμοποιείτε οδοντόκρεμα με φθόριο. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε φθοριούχο στοματικό διάλυμα μόλις το στόμα σας αναρρώσει εντελώς και δεν είναι πλέον υπερβολικά στεγνό. Αφήστε το στοματικό διάλυμα να μείνει στο στόμα σας για 1 λεπτό τουλάχιστον, κατόπιν φτύστε το. Μην ξεπλύνετε.

Φροντίδα για τον καθετήρα με τούνελ σας

Είναι εξίσου σημαντικό να διατηρείτε καθαρό τον καθετήρα με τούνελ αφού βγείτε από το νοσοκομείο όπως ήταν όσο ήσαστε στο νοσοκομείο. Εάν βγείτε από το νοσοκομείο καθετήρας με τούνελ, ο νοσοκόμος σας θα σας δείξει πώς να τον φροντίζετε στο σπίτι. Θα έχετε την ευκαιρία να εξασκηθείτε με τον νοσοκόμο να σας παρακολουθεί.

Καλέστε τον γιατρό σας αμέσως, εάν:

- Έχετε ερυθρότητα, πρήξιμο ή παροχέτευση γύρω από την περιοχή από την οποία βγαίνει ο καθετήρας από το σώμα σας
- Πέσει ο καθετήρας σας χωρίς καθετήρα
- Έχετε πυρετό 38° C (100,4° F) ή μεγαλύτερο ή ρίγη
- Ο καθετήρας σας έχει σπάσει ή έχει διαρροή
- Έχετε κάποιο ανεξήγητο πρόβλημα με τον καθετήρα σας

Το περιβάλλον του σπιτιού σας

- Διατηρείτε το σπίτι σας όσο με όσο το δυνατόν λιγότερη σκόνη ή βρωμιά. Αλλά δεν θα πρέπει να φάσετε στα άκρα. Μην ξαναβάψετε τους τοίχους σας ούτε να περάσετε νέα μοκέτα.
- Μην κυκλοφορείτε γύρω από ανακαινίσεις ή κατασκευές μέχρι η ομάδα μεταμοσχεύσεών σας να σας πει ότι μπορείτε. Σε αυτές περιλαμβάνονται όσες βρίσκονται σε εξέλιξη και όσες έχουν γίνει τους τελευταίους 3 μήνες.
- Μείνετε μακριά από χώρους με υγρασία όπου μπορεί να αναπτυχθεί

μούχλα, όπως υπόγεια με υγρασία. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε φίλτρο διήθησης αέρα στο σπίτι σας, αλλά δεν χρειάζεται.

- **Μην χρησιμοποιείτε υγραντήρα.** Σε αυτούς αναπτύσσονται εύκολα βακτήρια και μούχλα. Τον χειμώνα, μία λεκάνη με νερό κοντά σε πηγή θερμότητας μπορεί να βοηθήσει. **Πρέπει να αλλάζετε το νερό κάθε μέρα.**
- Γενικά, προσπαθήστε να μην κάνετε δουλειές στο σπίτι όπως το ξεσκόνισμα ή η ηλεκτρική σκούπα για τους πρώτους 3 μήνες μετά από την μεταμόσχευσή σας. Ανάλογα με το επίπεδο ενέργειάς σας, δεν υπάρχει πρόβλημα να μαγειρεύετε, να πλένετε τα πιάτα ή να σιδερώνετε.
- Διατηρείτε το μπάνιο σας πολύ καθαρό, ιδιαίτερα την τη βρύση και την τουαλέτα. Χρησιμοποιείτε τακτικά απολυμαντικά. Είναι καλύτερα να το κάνει κάποιος άλλος.
- Πλύνετε προσεκτικά τα σκεύη φαγητού, τις πετσέτες και τα λευκά σας είδη. Δεν χρειάζεται να τα πλένετε ξεχωριστά από τα υπόλοιπα στο νοικοκυριό σας.
 - Πλύνετε ενδελεχώς όλα τα πιρούνια, τα κουτάλια και τα μαχαίρια με ζεστό νερό και απορρυπαντικό για τα πιάτα ή χρησιμοποιείτε το πλυντήριο πιάτων.
 - Πλύνετε τις πετσέτες δύο φορές την εβδομάδα και τα κλινοσκεπάσματα μία φορά την εβδομάδα. Χρησιμοποιείτε τις δικές σας πετσέτες και πανιά για το μπάνιο και όχι αυτά των μελών της οικογένειάς σας.
- Μπορείτε να έχετε φυτά στο σπίτι σας. Όμως για τους πρώτους μήνες μετά τη μεταμόσχευσή σας:
 - Μην αγγίζετε το χώμα από τα φυτά στο σπίτι σας παρά μόνον αν φοράτε γάντια και μάσκα.
 - Μην αγγίζετε το νερό από τα βάζα με λουλούδια. Κάποιος άλλος θα πρέπει να αλλάζει καθημερινά το νερό στα βάζα.

Κατοικίδια

Τα ζώα μπορεί να μεταφέρουν νόσους. Μπορεί να σας θέσουν σε μεγαλύτερο κίνδυνο για κάποια μόλυνση όσο αναρρώνει το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Μπορείτε να έχετε κάποιο κατοικίδιο στο σπίτι σας και να το αγγίζετε αλλά είναι καλύτερα να μην έρχεστε σε επαφή. Για παράδειγμα, μην παίρνετε το ζώο αγκαλιά. Μην αγγίζετε τα σάλια ή τα κόπρανα του ζώου. Φροντίστε να προστατεύεστε από δαγκώματα και γρατσουνιές.

Μην χειρίζεστε ούτε να φροντίζετε πουλιά, σαύρες, φίδια, χελώνες, χάμστερ ή άλλα τρωκτικά όσο αναρρώνετε. Εάν έχετε κάποιο ενυδρείο και πρέπει να το καθαρίσετε εσείς, πρέπει να προστατεύεστε φορώντας γάντια.

Εάν έχετε γάτα ή σκύλο στο σπίτι, ακολουθήστε τις πρόσθετε οδηγίες παρακάτω μέχρι ο ιατρός σας να σας δώσει άλλες οδηγίες.

- Βεβαιωθείτε ότι το κατοικίδιό σας έχει κάνει όλους τους εμβολιασμούς και τυχόν ενισχυτικές δόσεις.
- Ζητήστε από τον κτηνίατρό σας να ελέγξει τα κόπρανα του κατοικιδίου σας για παράσιτα κάθε χρόνο.
- Εάν έχετε γάτα, να εξετάζεται κάθε χρόνο για λευχαιμία και τοξοπλασμάτωση.
- Το κατοικίδιό σας να λαμβάνει θεραπεία για ψύλλους. Εάν το κατοικίδιό σας περπατά σε ξύλινες περιοχές, να εξετάζεται για τσιμπούρια καθημερινά την εποχή των τσιμπουριών (Μάιος έως Νοέμβριος). Μιλήστε με τον κτηνίατρο του κατοικιδίου σας για την χρήση κολλάρου για ψύλλους και τσιμπούρια.
- Μην καθαρίζετε τα κουτιά με την άμμο της γάτας σας ούτε να καθαρίζετε τον σκύλο σας. Ζητήστε από κάποιον άλλον να τα κάνει για εσάς.
- Διατηρείτε τα κατοικίδιά σας σε εσωτερικούς χώρους ή στην ιδιοκτησία σας, όταν μπορείτε. Αυτό ισχύει για να μην κολλήσουν από άλλα ζώα.
- Τα κατοικίδια να μην ανεβαίνουν στο κρεβάτι σας.

Εάν σκοπεύετε να πάρετε κατοικίδιο μετά τη μεταμόσχευσή σας, είναι καλύτερα να επιλέξετε ένα υγιές σκυλί ή γάτα ηλικίας άνω του 1 έτους.

Στειρώστε το. Έξω από το σπίτι σας, αποφύγετε στενή επαφή με ζώα φάρμας ή ζωολογικού.

Οικογένεια και επισκέπτες

Μπορείτε να έχετε στενή σωματική επαφή με άτομα της άμεσης οικογενείας σας. Ωστόσο, μην έχετε στενή επαφή με κάποιον που έχει κρύωμα ή ενδείξεις αρρώστιας. Φοράτε μάσκα εάν πρέπει να είστε στο ίδιο δωμάτιο με κάποιον που είναι άρρωστος. Τα μέλη της οικογένειάς σας και οι στενοί φίλοι θα πρέπει να κάνουν το ετήσιο εμβόλιο για τη γρίπη.

Μπορείτε να έχετε επισκέψεις αλλά να τις περιορίζετε σε μικρές ομάδες. Μην επισκέπτεστε κάποιον που έχει:

- Κρύωμα.
- Ανεμοβλογιά.
- Εκτεθεί πρόσφατα σε ανεμοβλογιά.
- Εκτεθεί πρόσφατα σε έρπητα.
- Εκτεθεί πρόσφατα σε έρπητα ζωστήρα.
- Εκτεθεί πρόσφατα σε κάποιον άλλο τύπο ιού ή μόλυνσης.
- Κάνει πρόσφατα εμβόλιο με ζώντα ιό όπως για ανεμοβλογιά ή ροτοϊό. Είναι πολύ λίγα, αλλά εάν χρειαστεί να το κάνει κάποιος στο σπίτι σας, θα πρέπει να ενημερωθεί ο ιατρός τους ότι είστε σε ανοσοκαταστολή και ότι ζείτε στο ίδιο σπίτι.

Καλέστε αμέσως τον ιατρό σας εάν εσείς ή κάποιο άλλο μέλος της οικογένειας εκτίθεται σε ανεμοβλογιά, έρπητα, ιλαρά ή ερυθρά.

Εκτός σπιτού

Κάνετε τακτικούς περιπάτους έξω, αλλά αποφύγετε βρώμικους χώρους και εργοτάξια. Το περπάτημα είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να ανακτήσετε τις δυνάμεις και την ανθεκτικότητά σας. Ωστόσο, κατά τη διάρκεια των πρώτων μηνών μετά τη μεταμόσχευσή σας, αποφύγετε τα παρακάτω μέρη όταν υπάρχει πολυκοσμία:

- Σουπερμάρκετ
- Εμπορικά κέντρα
- Κινηματογράφους
- Σχολεία
- Εστιατόρια
- Μέσα μαζικής μεταφοράς
- Εκκλησίες ή συναγωγές

Μπορείτε να πάτε σε αυτά τα μέρη ώρες μη αιχμής, όταν υπάρχουν λιγότερα άτομα.

Αποφύγετε τα μέσα μαζικής μεταφοράς (όπως τον ηλεκτρικό ή το λεωφορείο) για τουλάχιστον 3 μήνες μετά από τη μεταμόσχευσή σας. Κατανοούμε ότι μπορεί να χρειαστεί να πάρετε ταξί, υπηρεσία μεταφοράς ή άλλη μεταφορά όπως Access-A-Ride για να επιστρέψετε για τις επισκέψεις παρακολούθησης. Συνιστούμε να φοράτε μάσκα όταν ταξιδεύετε με αυτά τα μέσα.

Μπορείτε να κολυμπήσετε στη θάλασσα αφού ανακτήσετε τη δύναμή σας και είστε πιο δραστήριος/α. Προσέχετε τις ειδοποιήσεις από την κατά τόπους υγειονομική υπηρεσία. Μπορείτε επίσης να κολυμπήσετε σε ιδιωτική πισίνα που δεν έχει πολυκοσμία. Βεβαιωθείτε ότι στην πισίνα υπάρχει χλώριο. Δεν μπορείτε να κολυμπήσετε σε λίμνες, ποτάμια ή πισίνες με πολύ κόσμο μέχρι να αναρρώσει το ανοσοποιητικό σας σύστημα. **Μην κολυμπάτε εάν έχετε ακόμα καθετήρα με τούνελ.**

Αιμοραγία

Τα αιμοπετάλια είναι κύτταρα αίματος που συμβάλλουν στον σχηματισμό θρόμβων και στον έλεγχο της αιμορραγίας. Όταν ο αριθμός αιμοπεταλίων σας είναι χαμηλός, κινδυνεύετε από αιμορραγία. Πολλοί βγαίνουν από το νοσοκομείο με χαμηλό αριθμό αιμοπεταλίων. Μπορεί να χρειαστεί να περάσουν βδομάδες ή μήνες μέχρι το σώμα σας να παράξει φυσιολογικούς αριθμούς αιμοπεταλίων. Μπορεί να χρειαστεί να κάνετε μεταγγίσεις

αιμοπεταλίων.

Στις ενδείξεις χαμηλού αριθμού αιμοπεταλίων περιλαμβάνονται οι αλλαγές στο δέρμα, η αιμορραγία ή και τα δύο. Οι δερματικές αλλαγές μπορεί να περιλαμβάνουν πολλούς μώλωπες ή πετέχειες. Πρόκειται για μικροσκοπικές κυανέρυθρες κηλίδες στο δέρμα σας που δεν εξαφανίζονται όταν τις πατήσετε. Μπορεί να τις δείτε στα πέλματά σας ή στο εσωτερικό των αστραγάλων σας. Εάν δείτε πολλές πετέχειες, καλέστε τον ιατρό σας. Άλλα συμπτώματα χαμηλού αριθμού αιμοπεταλίων μπορεί να περιλαμβάνουν αιμορραγία από τα ούλα σας ή τη μύτη σας.

Εάν βγείτε από το νοσοκομείο με κάποιο από αυτά τα συμπτώματα και αυξηθούν σε ποσότητα ή συχνότητα, καλέστε τον ιατρό σας. Εάν δεν είχατε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα και ξαφνικά τα αναπτύξετε, καλέστε τον ιατρό σας. Μπορεί να σημαίνει ότι υπάρχει κάποια μεταβολή στον αριθμό αιμοπεταλίων σας.

Εάν έχετε κάποιο τραυματισμό που προκαλεί αιμορραγία, μην πανικοβληθείτε. Μείνετε ήρεμοι και ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες για τον τύπο τραυματισμού.

- **Ανοιχτές πληγές:** Εάν κοπείτε, βάλτε μία καθαρή, στεγνή γάζα, πετσέτα ή πανί πάνω από την τομή. Πιέζετε με δύναμη. Συνεχίστε να πιέζετε για να ασκήσετε πίεση μέχρι να σταματήσει η αιμορραγία. Εάν η αιμορραγία δεν σταματήσει, ανασηκώστε το σημείο του τραύματος. Για παράδειγμα, σηκώστε το χέρι σας ή προτείνετε προς τα επάνω το πόδι σας. Εφαρμόστε πάγο στο τραύμα και καλέστε τον ιατρό σας.
- **Ρινικές αιμορραγίες:** Εάν έχετε ρινική αιμορραγία, σταθείτε όρθιος και γύρετε ελαφρώς προς τα εμπρός. Μην γύρετε το κεφάλι σας προς τα πίσω. Πιέζετε τη γέφυρα της μύτης σας σταθερά ανάμεσα στον αντίχειρα και τον δείκτη σας για τουλάχιστον 10 λεπτά χωρίς να την αφήσετε. Εάν η αιμορραγία δεν σταματήσει, συνεχίστε να πιέζετε τη μύτη σας. Εφαρμόστε μία μικρή σακούλα πάγου στη γέφυρα της μύτης σας μέχρι να σταματήσει η αιμορραγία. Εάν η αιμορραγία συνεχιστεί για περισσότερο από 30 λεπτά, καλέστε τον ιατρό σας.

- **Ατυχήματα:** Εάν εμπλακείτε σε κάποιο ατύχημα, μπορεί να χρειαστείτε αίμα ή προϊόντα αίματος. Θα πρέπει να ακτινοβοληθούν με 3.000 rads. Αυτό συμβαίνει για να μην προκληθεί GVHD στο μεταγγισθέν αίμα.
 - Φοράτε συνεχώς το κόσμημα MedicAlert σας. Δίνει στον ιατρό που θα σας θεραπεύει αυτές τις πληροφορίες.
 - Εάν εισαχθείτε σε ένα άλλο νοσοκομείο, ζητήστε από τον ιατρό να καλέσει αμέσως την MSK για οδηγίες σχετικά με προϊόντα αίματος.

Εάν ο αριθμός αιμοπεταλίων σας πέσει κάτω από τα 50.000 (50), ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες.

- Χρησιμοποιείτε ξυριστική μηχανή όταν ξυρίζεστε.
- Χρησιμοποιείτε οδοντόβουρτσα με μαλακές τρίχες ή στοματικής άδρευσης (όπως το WaterPic®) για να αποτραπεί η αιμορραγία των ούλων. Μην χρησιμοποιείτε οδοντικό νήμα.
- Μην παίρνετε ασπιρίνες, προϊόντα που περιέχουν ασπιρίνες, η φάρμακα όπως η ασπιρίνη, όπως η ιβουπροφαίνη (Advil®) ή η ναπροξένη (Aleve®). Για περισσότερες πληροφορίες, διαβάστε την ενότητα με τίτλο “Κοινά φάρμακα που πρέπει να αποφεύγετε.”
- Αποφύγετε να φυσάτε τη μύτη σας δυνατά.
- Εάν έχετε δυσκοιλιότητα, καλέστε τον ιατρό σας. Μπορεί να χρειάζονται περισσότερες ίνες στη διατροφή σας ή μαλακτικό κοπράνων.
- Αποφύγετε δραστηριότητες ή αθλήματα που μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό. Εάν έχετε ερωτήσεις ή τυχόν προβληματισμούς για αυτό το θέμα, μιλήστε με τον ιατρό σας.

Νόσος μοσχεύματος έναντι του ξενιστή (GVHD)

Η GVHD συμβαίνει όταν τα ανοσοκύτταρα (κύτταρα T) του ξενιστή αρχίζουν να επιτίθενται και να προκαλούν βλάβη στα όργανά σας. Υπάρχει η πιθανότητα να αναπτυχθεί η GVHD όταν τα νέα βλαστοκύτταρα αρχίζουν

να μεταμοσχεύονται. Μία στενή αντιστοίχιση του τύπου HLA ή των ιστών ανάμεσα σε εσάς και τον δωρητή σας βοηθά να μειωθεί αυτός ο κίνδυνος, αλλά δεν εκμηδενίζεται.

Οι παράγοντες κινδύνου για την GVHD περιλαμβάνουν την ηλικία σας και το φύλο του δωρητή σας. Όλοι λαμβάνουν κάποιον τύπο πρόληψης για GVHD όταν ο δότης δεν είναι πανομοιότυπο δίδυμο. Αυτή η πρόληψη περιλαμβάνει είτε την αφαίρεση των κυττάρων T από το μόσχευμα (εκμηδενισμός κυττάρων T) ή την χορήγηση φαρμάκων για την αποφευχθεί το γεγονός ότι αυτά τα κύτταρα T θα προκαλέσουν GVHD. Υπάρχουν θετικά και αρνητικά για κάθε μέθοδο και υπάρχουν λόγοι για τους οποίους θα λάβετε τη μία ή την άλλη. Ο ιατρός σας θα τα συζητήσει μαζί σας πριν από τη μεταμόσχευση.

Υπάρχουν δύο είδη GVHD: οξεία (πρώιμη) και χρόνια (όψιμη και μεγαλύτερης διάρκειας).

Οξεία GVHD συνήθως αναπτύσσεται μέσα στις πρώτες 100 ημέρες μετά τη μεταμόσχευση, αλλά μπορεί να συμβεί αργότερα. Στα συμπτώματα οξείας GVHD περιλαμβάνονται:

- Δερματικό εξάνθημα που εμφανίζεται σε μέρη του σώματος ή σε ολόκληρο το σώμα
- Ίκτερος (κίτρινο δέρμα και χρώμα ματιών) και πρησμένο ήπαρ
- Μη φυσιολογικές ηπατικές αιματολογικές εξετάσεις
- Απώλεια όρεξης
- Ναυτία και εμετός
- Ήπια προς σοβαρή διάρροια

Χρόνια GVHD συνήθως αναπτύσσεται μετά από 100 ημέρες αλλά σπάνια πριν από τους 3 μήνες μετά τη μεταμόσχευση. Στα συμπτώματα χρόνιας GVHD περιλαμβάνονται:

- Σκούρο δερματικό εξάνθημα ή ξηρό ή σκληρό δέρμα
- Απώλεια όρεξης

- Απώλεια βάρους
- Διάρροια
- Ξηροστομία
- Σφίξιμο και ενόχληση στο στόμα
- Ξηροφθαλμία
- Απώλεια μαλλιών
- Μειωμένη ενέργεια

Τα συμπτώματα μπορεί να είναι ήπια έως σοβαρή. Μπορεί να εμφανίσετε μόνον οξεία, μόνον χρόνια ή και οξεία και χρόνια GVHD. Μπορεί να έχετε ή να μην έχετε συμπτώματα μεταξύ του χρόνου που αναπτύσσετε οξεία και χρόνια GVHD.

Η GVHD μπορεί να επιβραδύνει την ανάπτυξη του μυελού των οστών σας και την επαναφορά των αριθμών των εξετάσεων αίματός σας. Αυτό σημαίνει ότι θα χρειαστεί περισσότερος χρόνος μέχρι να λειτουργήσει κανονικά το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Λόγω αυτού, μπορεί να διατρέχετε αυξημένο κίνδυνο μολύνσεων. Μπορεί να επηρεάσει ένα ή περισσότερα μέρη του σώματός σας. Εάν έχετε ενδείξεις για GVHD, ο ιατρός σας θα συζητήσει το πλάνο θεραπείας μαζί σας.

Συνέχιση των δραστηριοτήτων σας

Καθημερινές δραστηριότητες

Ο χρόνος που χρειάζεται μέχρι να αναρρώσετε μετά από τη μεταμόσχευση ποικίλλει. Οι περισσότεροι χρειάζονται περίπου 3 μήνες, ενώ άλλοι μπορεί να χρειαστούν περισσότερο ή λιγότερο χρόνο.

Ο χρόνος μετά τη μεταμόσχευσή σας είναι ο χρόνος για την κυτταρική ανάρρωση και αύξηση. Τα κύτταρα στο στόμα, το στομάχι, τα έντερα, τα μαλλιά και το στόμα σας θα αναγεννηθούν. Γι' αυτό χρειάζονται θερμίδες και ενέργεια. Μπορεί να νιώσετε πιο κουρασμένος/η απ' ό,τι περιμένατε. Θυμηθείτε, αυτή η κόπωση και η αδυναμία είναι φυσιολογικές. Κάθε

εβδομάδα, θα πρέπει να ανακτάτε περισσότερη δύναμη.

Γύρω στον τρίτο μήνα μετά από τη μεταμόσχευση, τα μαλλιά σας θα αρχίσουν να φυτρώνουν πιο γρήγορα. Μπορεί να νιώθετε αρκετά καλά ώστε να αρχίσετε να επιστρέψετε στο συνηθισμένο επίπεδο δραστηριότητάς σας. Από αυτό το σημείο και εφεξής, θα νιώθετε πιθανόν όλο και καλύτερα. Για τους περισσότερους, ωστόσο, οι πρώτοι 2 έως 3 μήνες μέχρι τον 1ο χρόνο μετά τη μεταμόσχευση παραμένουν χρόνος ανάρρωσης.

Άσκηση

Οι περισσότεροι διαπιστώνουν ότι χρειάζεται χρόνος μέχρι να ανακτήσουν τις δυνάμεις τους. Μπορεί να σας βοηθήσει να ακολουθήσετε ένα πλάνο τακτικής άσκησης. Όταν αρχίσετε να ασκείστε, ξεκινήστε με εύκολες ασκήσεις. Ο φυσιοθεραπευτής σας μπορεί να σας βοηθήσει να αποφασίσετε τι τύπο άσκησης είναι σωστός για εσάς. Όταν νιώσετε έτοιμος/η, ρωτήστε τον ιατρό σας πώς να αυξήσετε την άσκησή σας.

Μην παίζετε σπορ επαφής ούτε να κάνετε σκι μέχρι ο αριθμός αιμοπεταλίων σας να είναι πάνω από τα 100.000.

Χόμπι

Σε ορισμένα χόμπι, όπως η ξυλουργική, η ζωγραφική και ο μοντελισμός, χρησιμοποιούνται προϊόντα που μπορεί να είναι τοξικά. Να εργάζεστε πάντα σε δωμάτιο με πολύ καθαρό αέρα. Κρατάτε τα παράθυρα ανοιχτά. Χρησιμοποιείτε μη τοξικές βαφές και κόλλα. Εάν έχετε ερωτήσεις ή προβληματισμούς αν θα συνεχίσετε κάποιο από τα χόμπι σας, ρωτήστε τον ιατρό σας.

Επιστροφή στο σχολείο ή την εργασία

Το πιο γρήγορο που μπορείτε να επιστρέψετε στο σχολείο ή την εργασία σας είναι περίπου 4 μήνες από την ώρα της μεταμόσχευσής σας. Αυτό το χρονικό πλαίσιο να μπορεί να διαφέρει από το ένα άτομο στο άλλο και εξαρτάται από πολλά πράγματα. Ορισμένα άτομα μπορεί να νιώσουν έτοιμα να επιστρέψουν αμέσως, ενώ άλλοι ανησυχούν αφού λείπουν για τόσο πολύ. Μπορεί να βοηθήσει αν ξεκινήσετε αργά. Για παράδειγμα, ξεκινήστε με ένα πρόγραμμα μισών ημερών ή 3 ημερών την εβδομάδα. Οι περισσότεροι

μας λένε ότι η σκέψη της επιστροφής είναι σχεδόν πιο δύσκολη από την ίδια την επιστροφή.

Η μετάβαση ξανά στον κανονικό τρόπο ζωής σας μπορεί να είναι δύσκολη. Ορισμένοι έχουν μιλήσει για συναισθήματα που σχετίζονται με αλλαγές στην εμφανισή τους, όπως η απώλεια μαλλιών. Άλλοι έχουν πρόβλημα να συγκεντρωθούν ή να διατηρήσουν τον χρόνο της προσοχής τους. Πολλοί δεν μπορούν να συνεχίσουν με τους προηγούμενους ρυθμούς τους. Η ομάδα μεταμοσχεύσεών σας είναι εδώ για να μιλήσει μαζί σας σχετικά με την επιστροφή στο σχολείο ή την εργασία σας. Μπορείτε να μιλήσετε με κάποιον κοινωνικό λειτουργό, νοσοκόμα, ψυχίατρο ή τον ιατρό σας. Μπορούμε να συνεργαστούμε για να βρούμε τρόπους για να γίνει η μετάβασή σας πιο εύκολη.

Ταξίδια

Για τους πρώτους 3 μήνες μετά την πρώτη ημέρα της μεταμόσχευσής σας, να μένετε εντός περίπου 1 ώρας από τη MSK.

Εάν σκοπεύετε να ταξιδέψετε με αεροπλάνο, μιλήστε με την ομάδα μεταμοσχεύσεών σας. Πρέπει να έχετε αρκετά υψηλό αριθμό αιμοπεταλίων για να ταξιδέψετε με ασφάλεια αεροπορικώς.

Εάν σκοπεύετε να ταξιδέψετε εκτός της χώρας κατά τα πρώτα 2 χρόνια μετά τη μεταμόσχευσή σας, μιλήστε με την ομάδα μεταμοσχεύσεών σας. Μπορεί να συστήσουν να δείτε έναν ειδικό για την ιατρική ταξιδίων ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος μόλυνσής σας όσο είστε στο εξωτερικό, ανάλογα με τον προορισμό σας.

Σεξουαλική υγεία

Πριν βγείτε από το νοσοκομείο, ρωτήστε τον ιατρό σας για να συνεχίσετε τη σεξουαλική δραστηριότητά σας. Είναι σημαντικό εσείς και ο/η σύντροφός σας να πάρετε απαντήσεις στις ερωτήσεις σας. Εάν προκύψουν νέες ερωτήσεις, μπορείτε να τις συζητήσετε κατά τις επισκέψεις παρακολούθησής σας.

Αυτο-προστασία κατά τη σεξουαλική δραστηριότητα

Μέχρι ο ιατρός σας να σας πει ότι οι εξετάσεις αίματός σας και το ανοσοποιητικό σας σύστημα έχουν ανακάμψει, ακολουθήστε αυτές τις προφυλάξεις:

- Αποφύγετε το σεξ που περιλαμβάνει διείσδυση ή επαφή με βλεννογόνους μεμβράνες όσο οι αριθμοί αιμοπεταλίων σας είναι χαμηλοί (αριθμός αιμοπεταλίων μικρότερος των 50.000). Σε αυτό περιλαμβάνεται το κολπικό, στοματικό και πρωκτικό σεξ ή η εισαγωγή δακτύλων, δονητών ή άλλων ερωτικών παιχνιδιών στον κόλπο ή τον πρωκτό σας.
- Χρησιμοποιείτε προφυλακτικά από λάτεξ κάθε φορά που κάνετε κολπικό, στοματικό ή πρωκτικό σεξ.
- Χρησιμοποιείτε μία συσκευή φραγμού (προφυλακτικά ή οδοντικά διαφράγματα) κάθε φορά που οι κολπικές εκκρίσεις ή το σπέρμα της/του συντρόφου σας θα μπορούσε να εισέλθει στο στόμα σας.
- Αποφύγετε οποιαδήποτε σεξουαλική δραστηριότητα που θα μπορούσε να εκθέσει το στόμα σας σε κόπρανα.
- Αποφύγετε το σεξ που περιλαμβάνει επαφή με βλεννογόνους μεμβράνες εάν εσείς ή ο/η σύντροφός σας έχετε κάποια μόλυνση στα γεννητικά όργανα ή νομίζετε ότι μπορεί να έχετε.

Οι αγκαλιές, τα χάδια, το απαλό άγγιγμα και τα φιλιά στο δέρμα είναι άλλοι τρόποι με τους οποίους μπορεί να δείξετε τρυφερότητα με τον/την σύντροφό σας την περίοδο αυτή.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη σεξουαλική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία, ζητήστε από τη νοσοκόμα σας για τους παρακάτω πόρους:

- *Sex and Your Cancer Treatment* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment>)
- *Sexual Health and Intimacy* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sexual-health-and-intimacy>)

Η Αμερικανική Καρκινική Ένωση δημοσιεύει 2 καλογραμμένους πόρους σχετικά με την σεξουαλικότητα μετά την αντικαρκινική θεραπεία. Διατίθενται δωρεάν από την τοπική σας Αμερικανική Καρκινική Ένωση ή από τον ιστότοπο της ACS στους παρακάτω συνδέσμους:

- *Σεξουαλικότητα και Άνδρες με καρκίνο*
www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-men-with-cancer.html
- *Σεξουαλικότητα και Γυναίκες με καρκίνο*
www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/fertility-and-sexual-side-effects/sexuality-for-women-with-cancer.html

Πληροφορίες για τις γυναίκες

Μετά από τη μεταμόσχευσή σας, μπορεί να έχετε:

- Λιγότερες έμμηνες ρήσεις
- Καθόλου έμμηνες ρήσεις
- Κοπλική ξηρότητα και ενόχληση

Μιλήστε με τον ιατρό BMT σας πριν χρησιμοποιείτε τα παρακάτω προϊόντα.

Τα κολπικά λιπαντικά είναι μη ορμονικά, μη συνταγογραφούμενα προϊόντα που βοηθούν στην ανακούφιση της κολπικής ξηρότητας και ενόχλησης. Διατίθενται στα περισσότερα φαρμακεία ή στο διαδίκτυο. Παραδείγματα αυτών είναι οι υγρές κάψουλες βιταμίνης E, Replens®, Hyalo GYN® και K-Y® της εταιρείας LIQUIBEADS™.

Τα κολπικά λιπαντικά συνήθως διατίθενται σε υγρή μορφή ή σε μορφή γέλης. Χρησιμοποιούνται για την υποκατάσταση της ίδιας λίπανσης των γυναικών και ελαχιστοποιούν την ξηρότητα και τον πόνο κατά τη σεξουαλική δραστηριότητα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτά τα λιπαντικά για να κάνετε τις σεξουαλικές δραστηριότητες πιο άνετες και ευχάριστες. Παραδείγματα αυτών είναι το Astroglide®, K-Y® Jelly, και το Pjur® Woman Bodyglide (λιπαντικό με βάση τη σιλικόνη). Για περισσότερες

πληροφορίες, διαβάστε την πηγή *Improving Your Vulvovaginal Health* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/vaginal-health>).

Ανάλογα με τη θεραπεία σας, η λειτουργία των ωοθηκών σας μπορεί να αλλάξει. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένα επίπεδα οιστρογόνων. Ο ιατρός σας μπορεί να συστήσει να λαμβάνετε συμπληρώματα οιστρογόνων μετά από τη μεταμόσχευσή σας.

Εάν χρειαστεί κάποια βοήθεια ή υποστήριξη με αυτά τα ζητήματα, επικοινωνήστε με την Γυναικεία Σεξουαλική Ιατρική και το Πρόγραμμα Γυναικείας Υγείας στο 646-888-5076.

Πληροφορίες για τους άνδρες

Ορισμένοι άνδρες βιώνουν μειωμένη ερωτική διάθεση μετά από τη μεταμόσχευσή τους. Αυτό θα μπορούσε να έχει κάποια επίπτωση στη σχέση σας. Ωστόσο, καθώς ανακτάτε την δύναμή σας και αυξάνετε τις δραστηριότητές σας, μπορεί να αλλάξει και αυτό.

Ορισμένοι άνδρες βιώνουν και στυτική δυσλειτουργία (ED) μετά από τη μεταμόσχευσή τους. Η ED μπορεί να αντιμετωπιστεί με φάρμακα, συμπεριλαμβανομένης της κιτρικής σιλντεναφίλης (Viagra®) ή της ταδαλαφίλης (Cialis®). Υπάρχουν πολλοί άλλοι τρόποι για να αντιμετωπιστεί η ED. Ο ιατρός σας μπορεί να σας παραπέμψει σε κάποιον ειδικό στο Πρόγραμμα Ανδρικής και Αναπαραγωγικής Σεξουαλικής Ιατρικής.

Κατανάλωση αλκοόλ και χρήση καπνού

Μετά από τη μεταμόσχευσή σας, τα όργανά σας χρειάζονται χρόνο για να αναρρώσουν. Το αλκοόλ μπορεί να βλάψει το ήπαρ σας και την ανάρρωση του μυελού των οστών. Η βλάβη μπορεί να είναι χειρότερη εάν λαμβάνετε φάρμακα που μπορεί να επηρεάσουν το ήπαρ σας. Μην πίνετε αλκοόλ μέχρι να σας πει ο ιατρός σας ότι είναι ασφαλές.

Μην καπνίζετε ποτέ:

- Τσιγάρα

- Πούρα
- Μαριχουάνα
- Άλλα καπνικά προϊόντα

Κάτι τέτοιο μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή πνευμονική μόλυνση. Μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο σας για δευτεροπαθή καρκίνο. Η MSK έχει ειδικούς που μπορούν να σας βοηθήσουν να κόψετε το κάπνισμα. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το Πρόγραμμα Θεραπείας Καπνίσματος, καλέστε το 212-610-0507 ή πάτε στη διεύθυνση www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment.

Φροντίδα παρακολούθησης

Οι επισκέψεις παρακολούθησής σας θα προγραμματιστούν πριν το εξιτηριό σας. Γενικά, θα παρακολουθείστε τουλάχιστον 1 με 2 φορές την εβδομάδα για τους πρώτους 3 μήνες μετά από τη μεταμόσχευσή σας. Μετά από αυτό, τα ραντεβού σας θα απομακρύνονται μεταξύ τους όσο τα πάτε καλά.

Εάν παίρνετε ανοσοκατασταλτικά φάρμακα, μην παίρνετε την πρωινή δόση τις ημέρες που έχετε επίσκεψη παρακολούθησης, εκτός κι αν ο ιατρός σας σας δώσει άλλες οδηγίες. Φέρτε τη δόση στο ραντεβού σας. Κατά τη διάρκεια του ραντεβού σας, θα σας γίνει αιμοληψία για να δείτε πόσο φάρμακο υπάρχει στο αίμα σας. Τότε, ένα μέλος του προσωπικού θα σας πει να λάβετε το φάρμακο.

Όταν επιστρέψετε στην κλινική για τις επισκέψεις παρακολούθησής σας, φοράτε πάντα χειρουργική μάσκα. Φέρνετε μία λίστα με όλα τα φάρμακα που παίρνετε και τις δόσεις καθενός. Κάποιοι ασθενείς θεωρούν χρήσιμο να φέρνουν μία λίστα με ερωτήσεις που έχουν από την τελευταία επίσκεψη.

Κάντε μία λίστα με τυχόν φάρμακα που χρειάζονται αναπλήρωση. Εάν πρόκειται να τελειώσουν τα φάρμακά σας πριν από την επίσκεψη παρακολούθησής σας, ενημερώστε τον ιατρό σας πριν το ραντεβού σας. Θα σας δοθούν συνταγές κατά τη διάρκεια της επίσκεψής σας για να συμπληρωθούν είτε από την MSK είτε από το κατά τόπους φαρμακείο σας.

Θα σας γίνουν αιμοληψίες για να ελεγχθούν οι εξετάσεις αίματός σας, τα επίπεδα ηλεκτρολυτών και η ηπατική και νεφρική λειτουργία σας. Οι αναρροφήσεις μυελού των οστών θα γίνονται ανά μερικούς μήνες. Συνήθως γίνονται στους 1, 3, 6, 12 και 24 μήνες μετά τη μεταμόσχευση. Εάν χρειαστεί, ο μυελός των οστών σας μπορεί να ελέγχεται πιο συχνά ή για περισσότερο καιρό μετά την μεταμόσχευσή σας. Οι εξετάσεις μυελού των οστών μας λένε για την υγεία και την ανάπτυξη του μυελού σας.

Εάν σας έγινε μεταμόσχευση για οξεία λευχαιμία, μπορεί να χρειαστεί να σας γίνει οσφυϊκή παρακέντηση. Αυτό ισχύει ιδιαιτέρως για άτομα που είχαν ή διατρέχουν υψηλό κίνδυνο να πάθουν λευχαιμία στο οσφυονωτιαίο υγρό τους. Η οσφυονωτιαία παρακέντηση επιτρέπει στον ιατρό σας να δώσει περισσότερη χημειοθεραπεία στο οσφυϊκό υγρό σας μετά από τη μεταμόσχευσή σας. Μπορεί να χορηγηθεί και μέσω δεξαμενής Ommaya, εάν έχετε.

Μπορεί να χρειαστεί να γίνουν ενδοφλέβιες θεραπείες, συμπεριλαμβανομένων των αντιβιοτικών μεταγγίσεων αίματος. Εάν γίνουν, ο ιατρός ή η νοσοκόμα σας θα σας πουν για πόσο και πόσο συχνά θα χρειαστεί να σας γίνουν. Αυτά τα ραντεβού συνήθως θα προγραμματίζονται ταυτόχρονα με τις επισκέψεις παρακολούθησής σας.

Σε κάποιο σημείο μετά τη μεταμόσχευσή σας, μπορεί να παραπεμφθείτε στην κλινική ασκούμενων νοσοκόμων επιβιωσιμότητας. Μία ασκούμενη νοσοκόμα επιβιωσιμότητας αποτελεί μέρος της ομάδας μεταμοσχεύσεων. Συνεργάζονται στενά με τους γιατρούς και τους νοσηλευτές μας για να βοηθήσουν με την ανάρρωσή σας. Αυτή η ασκούμενη νοσοκόμα θα επικοινωνήσει επίσης απευθείας με τον πάροχο πρωτογενούς περίθαλψής σας ούτως ώστε να συμπεριληφθούν πληροφορίες σχετικά με τη μεταμόσχευσή σας στην γενική σας υγειονομική περίθαλψη.

Οδοντιατική φροντίδα

Αφού αναρρώσετε από τη μεταμόσχευσή σας, επισκεφτείτε τον τοπικό οδοντίατρό σας για ελέγχους ρουτίνας. Εάν χρειαστείτε εκτεταμένη οδοντιατρική εργασία, ρωτήστε τον ιατρό που έκανε τη μεταμόσχευσή σας τι θα πρέπει να κάνετε. Θα σας πουν πότε είναι ασφαλές να συνεχίσετε όλη

την οδοντική φροντίδα με τον οδοντίατρό σας.

Πείτε στον ιατρό ή τον οδοντίατρό σας εάν έχετε:

- Πάρει τα φάρμακα με παμιδρομάτη (Aredia®) ή ζολεδρονικό οξύ (Zometa®)
- Σφιχτή σιαγόνα
- Πονόδοντοι
- Αποχρωματισμός της γραμμής των ούλων σας ή προεξέχοντα ούλα

Κοινά φάρμακα προς αποφυγή

Μην παίρνετε ασπιρίνη, φάρμακα που περιέχουν ασπιρίνη και όλα τα υπόλοιπα Μη στεροϊδή Αντιφλεγμονώδη Φάρμακα (NSAIDs) μέχρι να σας δώσει διαφορετικές οδηγίες ο ιατρός σας. Για λίστα με αυτά τα φάρμακα, διαβάστε τον πόρο *Improving Your Vulvovaginal Health* (<https://sandbox18.mskcc.org/cancer-care/patient-education/vaginal-health>).

Δείτε την ετικέτα οποιωνδήποτε μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων που σκέφτεστε να πάρετε, βεβαιωθείτε ότι δεν περιέχουν συστατικά που θα πρέπει να αποφύγετε. Εάν δεν είστε σίγουρος/η εάν είναι ασφαλές να πάρετε κάποιο συγκεκριμένο φάρμακο, ρωτήστε την ομάδα μεταμοσχεύσεών σας. Μην παίρνετε φυτικά συμπληρώματα ή οικιακά αφεψήματα χωρίς να μιλήσετε πρώτα με την ομάδα μεταμοσχεύσεών σας.

Εάν έχετε απορίες, απευθυνθείτε σε ένα μέλος της ομάδας φροντίδας σας. Εάν είστε ασθενής στη MSK και χρειάζεται να επικοινωνήσετε με έναν πάροχο μετά τις 5 μ.μ., κατά τη διάρκεια του σαββατοκύριακου ή σε αργίες, καλέστε το 212-639-2000.

Για περισσότερες πηγές, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.mskcc.org/pe για να κάνετε αναζήτηση στην ψηφιακή μας βιβλιοθήκη.

Leaving the Hospital After Your Allogeneic Stem Cell Transplant - Last updated on October 6, 2022

Με επιφύλαξη όλων των δικαιωμάτων που ανήκουν στο Κέντρο Αντιμετώπισης του Καρκίνου Memorial Sloan Kettering