NTU CANCER CENTER
國立臺灣大學醫學院附設癌醫中心醫院

移植後照護及注意事項

報告者:趙芃 專科護理師
日　期:2023/11/25

國立臺灣大學醫學院附設醫院
Since 1895
NATIONAL TAIWAN UNIVERSITY HOSPITAL

回家後可以吃甚麼?

大綱

- 居家生活照顧
- 常見合併症及處理
- 常用藥物介紹
- 常見感染及預防

居家生活照顧-吃

- 攝取六大類食物(澱粉、蛋豆魚肉、水果、蔬菜、奶及油脂類)，均衡飲食
- 食材要*新鮮、乾淨、全熟*，隔餐勿食
- 避免辛辣刺激食物，如咖啡、菸、酒、茶

- 海鮮: 殼類海鮮寄生蟲多，要去殼煮熟再食用
- 建議多吃豬肝、波菜、小排骨、瘦肉...等。
- 水果: 以去皮水果為主(蘋果、水梨、香蕉、哈密瓜)，草莓、葡萄、櫻桃、小番茄屬較難清潔水果，建議半年後血球穩定再詢問醫師是否可以吃

居家生活照顧-衣

- 寬鬆棉質衣物為主
- 要每日更換衣物
- 1-2周清洗及曝曬寢具(棉被、床單、床罩)，建議太陽下照3-4小時
- 選擇透氣包腳的鞋子，如有黴菌感染者，建議更換鞋子

居家生活照顧-住

- 維持家中整潔，注意家裡是否有蜘蛛網，房間內勿百開放式書櫃
- 窗簾須拆下來清洗
- 清潔家具可用1:100漂白水擦拭
- 家中可擺放空氣清淨機(記得定期更換/清潔濾網)
- 可與家人同床，但感冒須全程配戴口罩，最好分房睡
- 暫時不可接觸寵物、植物、鮮花
- 可否打掃? 體力許可，戴口罩、手套作簡易清掃

居家生活照顧-行

- 不建議長途開車
- 若無法避免搭乘大眾運輸工具需全程配戴口罩
- 等體力恢復再返回職場，避免過度壓力
- 減少出入較密閉的公共場所

居家生活照顧-育樂

- 視自身體力及精神狀況適度運動
- 勿赤腳接觸草地
- 避免去森林或是爬山
- 選擇空曠地方散步，記得口罩要戴好
- 若想去外地甚至國外旅行，回診時讓主治醫師評估

常見合併症-口腔黏膜部分

- 每日檢查口腔黏膜(建議早晚刷牙時)
- 進食後建議口腔清潔
- 口腔若有傷口，不可使用自來水漱口
- 漱口水建議選擇無酒精

常見合併症-拉肚子

- 注意自己大便型態、顏色、量
- 多吃蔬菜及補充水分，避免便秘
- 為降低刺激，建議攝取低油、低刺激食物
- 拉肚子嚴重，需盡速就醫

常見合併症-不正常出血

- 觀察每日尿液、大便顏色
- 觀察身上是否有瘀青或出血點
- 建議使用軟毛牙刷，勿使用牙線
- 如果出血嚴重(腸胃道、牙齦、尿液)，需至醫院求診

常見合併症-發燒

- 返家後建議維持每天量體溫
- 體溫大於38度且有出現顫抖或其他不適，要立即就醫(掛急診)
- 每日觀察身體變化(口腔、皮膚、淋巴腫大、小便疼痛、肛門)
- 出現感冒症狀要回主治醫師門診

常見合併症-皮膚

- 避免皮膚乾燥，可擦拭保濕身體乳液
- 洗澡水勿太熱，降低對皮膚刺激
- 白天外出建議做好防曬，也要避免在太陽下曝曬
- 避免擠或是抓身上的疹子、痘痘

常見合併症-排斥

- 急性排斥:
- 發生於移植後100天內
- 常見部位: 皮膚、腸胃道、肝臟

常見合併症-排斥(續)

- 慢性排斥:
- 發生於移植後100天
- 好發部位: 皮膚、眼睛、肺部、口腔、生殖器、腸胃道

常見合併症-感染

- 病毒：帶狀皰疹、巨細胞病毒
- 細菌：肺囊蟲性肺炎、呼吸道融合、腺病毒
- 黴菌：麴菌

常用藥物

- 環孢靈（CSA）: 每天按時服用，不可與葡萄柚或含柚子成分
- 普樂可復(FK-506)：每天按時服用，不可與葡萄柚或含柚子成分
- 類固醇：建議飯後服用，若出現腸胃不適，可與胃藥一起服用
- 撲菌特(Baktar)、祛疹易(Valtrex)、克毒(Valcyte)、滅巨斯(Prevymis)

Summary

- 均衡飲食(熟食、新鮮、低油為主)
- 同住者感冒記得配戴口罩
- 外出要做好防曬避免長時間曝曬
- 不去森林、密閉人多的環境
- 按時服用藥物
- 腹瀉嚴重、出血、發燒要立即就醫
- 保持心情愉快，避免壓力太大

謝謝聆聽