NTU CANCER CENTER
國立臺灣大學醫學院附設癌醫中心醫院

移植之旅回家後的注意事項-
移植後的日常照護和飲食建議

台大醫院癌醫分院 血液腫瘤部 專科護理師 陳禹潔

摘要

- 居家生活照顧
- 移植後的合併症
- 移植後常見的症狀處理
- 認識藥物及注意事項
- 預防感染措施

居家生活照顧-食

- 食物要**新鮮**、**清潔**、**煮熟**為主要烹調原則

  優酪乳？益生菌？海鮮？醃漬食品？
- **避免**夜市以及路邊攤食物
- 選擇**去皮且無蒂頭**的水果，如蘋果、水梨、香蕉、木瓜、奇異果...等

  草莓、葡萄、釋迦、櫻桃等清潔不易的水果，建議**暫勿**食用
- **不可**食用提昇免疫力藥材，如冬蟲夏草、靈芝、人蔘、當歸、黃耆
- 仍有服用環孢靈時忌葡萄柚
- **坊間的健康食品？請與您的主治醫師討論後決定**

居家生活照顧-衣

- 選擇寬鬆棉質內衣褲和衣物
- 衣物需每日更換
- 每1~2週清洗並曝曬棉被、床單、被套(強日下3～4小時)或烘乾
- 穿透氣軟質的鞋，曾有足部黴菌感染者，建議勿再穿舊鞋襪

居家生活照顧-住

- 注意天花板是否長蜘蛛網，窗簾需拆下清洗，臥房勿放開放式書櫃
- 可用1:100的漂白水清潔地板及傢俱，日後常規清潔使用清水即可
- 可使用空氣清新機，使用方法為關窗並24小時開啟，定期清潔濾網
- 夫妻可同床，如有家人感冒則需配戴口罩或分房睡
- 需要與動物隔離(貓、狗、鳥...等)，避免接觸植物、盆栽及鮮花
- 體力許可下，可戴手套及口罩進行打掃工作

居家生活照顧-行

- 若仍有服用抗排斥藥或類固醇，盡量避免搭乘大眾運輸工具
- 避免長途開車或騎車，預防過度勞累
- 可搭短乘計程車，乘坐時請戴口罩並將車窗搖下，以保持空氣流通
- 盡量避免出入公共場所，例如:電影院、菜市場、百貨公
- 建議休養半年再就學或就業，勿給自我過多的壓力

居家生活照顧-育樂

- 適度的運動對體力復元很有助益
- 活動需配合體力和精神狀態並注意安全
- 請盡量避免接觸草地、森林、爬山等活動
- 外出散步宜選擇空曠處並戴上口罩，並避免大太陽時
- 國內外旅遊前請徵詢醫生之意見

移植後常見的症狀處理-發燒

- 建議請早午晚各量一次體溫，並記錄
- 體溫未超過38℃時(37-37.9℃)，可多喝開水，幫助體溫下降
- 若是出現顫抖及高燒（＞38℃），則建議至醫院掛急診
- 平日觀察身體各方面的變化，注意是否出現感染的現象
- **前半年如有感冒症狀建議回主治醫師門診就醫**
- 注意大小便及會陰部清潔

移植後常見的症狀處理-口腔黏膜破損

- 口腔潰瘍可能為病毒感染或排斥導致
- 進食後應以溫開水漱口
- 口腔潰瘍，勿使用自來水漱口
- 勿使用含酒精之漱口水

移植後常見的症狀處理-出血

- 定期門診追蹤血色素及血小板數目的變化
- 觀察口腔及牙齦黏膜、自發性瘀青、血尿或血便
- 口腔出血時，可含冰水15分鐘，使用軟毛牙刷刷牙，不可使用牙籤
- 流鼻血時，**將頭前傾**，於鼻翼位置壓迫止血15分鐘
- 若出血不止超過半小時以上，則需返院掛急診

移植後常見的症狀處理-腹瀉

- 觀察腹瀉的顏色、次數、性狀、量以及有無腹部絞痛情形
- 注意補充水分，至少每天3000cc，可由開水、清湯、舒跑...等補充
- 採少量清淡飲食，避免過於冷/熱的食物，減少對腸的刺激
- 當腹瀉緩和後，再漸漸增加低纖維食物，如米湯、粥、馬鈴薯
- 如果發生嚴重腹瀉，建議儘快回院就醫

移植後常見的症狀處理-皮膚症狀

- 剪短指甲並將其磨平，勿擠壓青春痘，避免抓破皮膚
- 洗完澡後，可選用含潤膚液之保濕型沐浴乳，避免乾燥
- 勿穿著粗糙、尼龍製品衣物，減少對皮膚的刺激
- 外出時穿暗色長袖、戴帽，減少皮膚直接暴露於陽光下
- 防曬產品選擇水溶性、清透質地，防曬係數SPF 15-30
- 皮膚搔癢，可塗抹乳液、冷毛巾擦拭或冰敷緩解不適

移植後的合併症-排斥

分類	發生時間	症狀	
急性排斥	移植後100天內	皮膚	可分一~四級，第一~三級會出現紅疹。 第四級可能出現大面積皮膚脫屑、水泡，類似燙傷。
		腸胃道	早期症狀為腹瀉(約10-20次/天)，有時會伴隨噁心、嘔吐、食慾不振、腹絞痛等。 嚴重時，可能出現強烈腹絞痛、血便等。
		肝臟	肝指數異常，會出現黃疸(皮膚及眼白變黃、茶色尿、手掌變黃)。 嚴重時，可能出現腹水、腹圍增加、水腫、尿少等。
慢性排斥	移植後100天後	皮膚 指甲	乾性**脫屑**、皮膚**癢疹**、白斑、**色素沉積**(皮膚變黑)、體毛脫落、排汗異常、毛孔角質化、**指甲易碎**、硬皮症(五年內發生率 4%)。
		口腔	**口乾、黏膜潰瘍**、黏膜扁平苔癬樣變化
		肺部	**肺纖維化**、慢性阻塞性肺病(活動後呼吸喘)
		眼睛	**乾眼症**、角膜鞏膜發炎、偽膜性結膜炎
		腸胃道	吞嚥困難、腹瀉、腹絞痛
		生殖器官	尿道口狹窄、陰唇粘著、陰部乾裂潰瘍

移植後的合併症-感染

型態		症狀
細菌性感染		以呼吸道的感染較常見。常出現喉嚨痛、咳嗽有痰、鼻塞、流鼻涕等**類似感冒**的症狀
		肺囊蟲性肺炎：會出現漸進性的呼吸短促、發燒、乾咳等症狀
病毒性感染	帶狀疱疹 俗稱「皮蛇」	好發於**單側軀幹**(腋下、腰部)，發病初期會有局部搔癢、疼痛、全身不適、身體發燙或輕微發燒症狀，幾天後才會冒出帶狀分布的疹子及水泡
	巨細胞病毒	初期並無明顯症狀，部分會有疲倦、扁桃腺腫大、輕微發燒、喉嚨痛等似感冒症狀
	病毒性肝炎	若捐髓者或病患為肝炎帶原者，會經由骨髓輸入或輸血而感染

認識藥物及注意事項

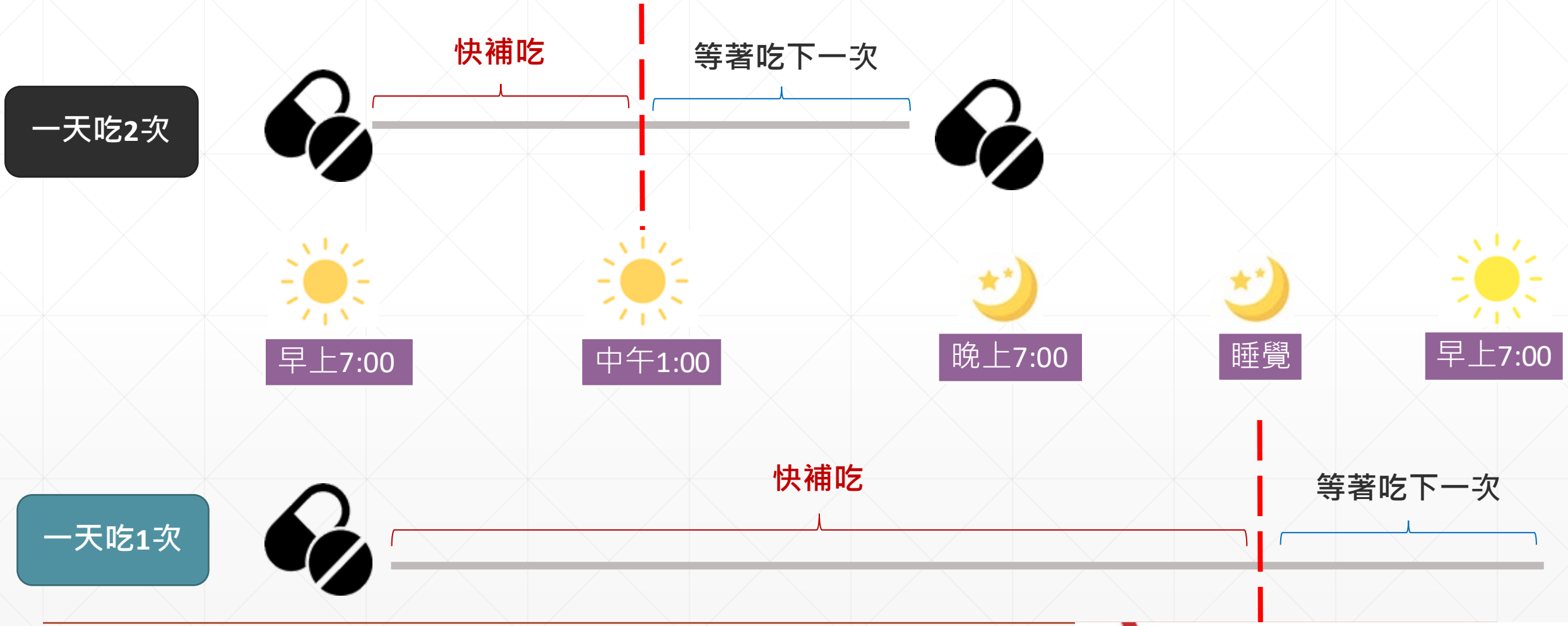
藥物		作用	注意事項
抗排斥藥/免疫抑制	環孢寧 Cyclosporin(CSA)	預防及治療排斥症狀	★利用酸性果汁，可減少噁心感 ★服藥期間避免食用含有葡萄柚、柚子及酒類成分相關食品 ★<u>抽血當天早上不吃藥，檢驗後再吃</u>
	普樂可復 FK-506		
	普利多寧-類固醇 Predonine	抑制免疫反應減輕排斥症狀	★有腸胃不適、食慾增加、血糖增高、水腫、長青春痘等副作用。

認識藥物及注意事項

藥物		作用	注意事項
抗生素/抗黴菌藥	撲菌特 Baktar	預防和治療肺部原蟲感染	★避免飲酒及酒精相關成份。
	黴飛 Vfend	治療黴菌感染	★務必在飯前1小時或飯後1小時空腹服用 ★常見有視覺障礙、幻覺副作用
抗病毒藥	祛疹易錠 Valtrex	治療病毒性感染，如帶狀疱疹	★腎功能不佳者注意劑量
抗巨細胞病毒藥	克毒癒膜衣錠 Valcyte	治療輕度巨細胞病毒感染	★若有頭痛、噁心嘔吐或腹瀉副作用，需告知醫師
預防巨細胞病毒藥	滅巨斯 Letermovir	預防巨細胞病毒感染	★用於不相合異體移植病友 ★副作用為周邊水腫、咳嗽、頭痛、疲倦…等

如果忘記服藥的話...

✓ 固定時間服藥
✓ 請勿自行更改劑量



NTU CANCER CENTER
國立臺灣大學醫學院附設癌醫中心醫院

預防感染措施

- 經常**洗手**，外出戴口罩，半年內減少出入公共場所
- 需**限制訪客**，尤其是感冒或患有傳染性疾病之親友
- 家中**勿**置放鮮花、盆栽或飼養寵物
- 保持良好個人衛生習慣，每天沐浴，經常更換乾淨衣物
- 儘量以公筷母匙方式為佳，或者先行盛餚食物
- 家中若有幼兒施打活菌疫苗，6周過後病人才能接觸
- 接受移植後，需詢問過醫師才能施打疫苗

總結

- 善用居家照顧自我檢查表
- 個案管理師
- 病友支持團體 髓緣之友/熱血青年團
- 情緒開朗

能使內分泌及神經系統處於活躍狀態並增加抵抗力

項目	觀察重點	日期(月/日)					
體重	增加或減少						
體溫	發燒、畏寒						
口腔	潰瘍、吞嚥困難						
眼睛	乾澀						
皮膚	紅疹、瘀青、脫屑及出血點						
食慾	噁心、嘔吐						
排泄	腹瀉、便秘、腹脹及腹痛						

TBMTA 髓緣之友

NTU CANCER CENTER
國立臺灣大學醫學院附設癌醫中心醫院

NTU CANCER CENTER
國立臺灣大學醫學院附設癌醫中心醫院

謝謝您的聆聽