



預計接受造血幹細胞移植的您，想必一定很擔憂在這段治療過程中是否會面臨到許多身體不適的副作用，並擔心後續的日常生活注意事項，需要您保持樂觀及配合治療，醫療團隊們會共同陪您一起渡過這段時光，希望藉由這本 Q&A 的衛教手冊能讓您更瞭解造血幹細胞移植的相關資訊。



## 造血幹細胞移植 Q&A

### Q1 什麼是造血幹細胞移植？

- 造血幹細胞可製造紅血球、白血球、血小板及淋巴球，是人類造血系統及免疫細胞的主要來源。透過造血幹細胞移植，重建造血及免疫系統，可用來治療各種癌症與其他疾病。

### Q2 哪些人適合接受造血幹細胞移植？

- 淋巴瘤、白血病、多發性骨髓瘤、嚴重型再生不良性貧血、嚴重型地中海貧血、脂類或粘多糖儲存疾病、生殖細胞癌、神經母細胞瘤，經醫師詳細評估後，可接受幹細胞移植。

### Q3 造血幹細胞要由哪裡取得？

- 由骨髓、週邊血液、臍帶血，可取得造血幹細胞。

### Q4 造血幹細胞由誰提供？

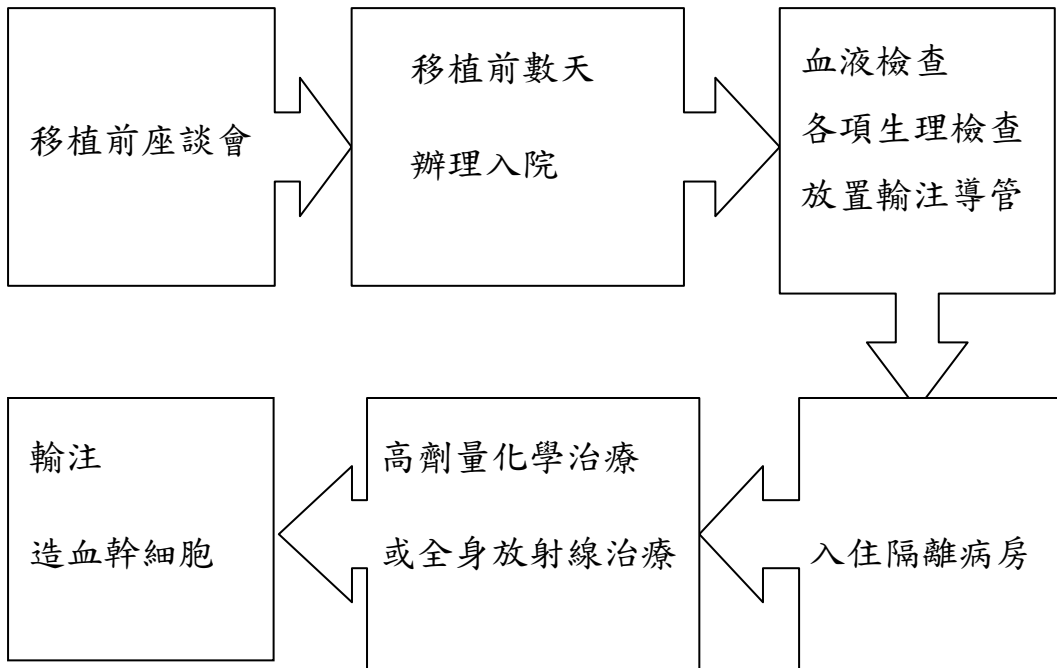
- 自體移植：病人本人。
- 異體移植：
  - ①親屬：雙胞胎、兄弟姊妹、父母。
  - ②非親屬：慈濟骨髓庫或其他相關骨髓庫。

### Q5 造血幹細胞移植會如何進行？

- 收集自己的血液幹細胞，或與自己「人類白血球抗原」相符的捐髓者之血液幹細胞，再由靜脈注射方式，輸注回體內。



## Q6 移植前我需要做哪些準備？



## Q7 為什麼需要住隔離病房？

- 移植前會執行高劑量化學治療，部分病人會執行全身放射線治療，這兩種治療會消滅腫瘤細胞或異常細胞，但同時也會使免疫系統受到抑制，有高度感染的風險，所以需要入住隔離病房。

## Q8 我需要住在隔離病室多久？

- 於移植前入住，到移植完畢，需要觀察一段時間待病情穩定才可轉出至普通病房或出院，少則 2 週，多則 1 個月以上，醫師會視病情狀況調整。

## Q9 我的家人可以在隔離病室內陪伴我嗎？

- 因移植期間免疫力降低，有高度感染的風險，所以你的家人無法於隔離病室內陪伴你。但病室外設置有訪視走道，每天有兩個時段可於訪視走道探視你。

## Q10 移植過程中會有哪些不舒服？

- 噁心、嘔吐
- 口腔粘膜潰瘍
- 感染
  - ◇ 發燒、寒顫、發抖、夜間盜汗
  - ◇ 小便時有灼熱感
  - ◇ 嚴重的咳嗽、喉嚨痛
- 容易出血



## Q11 移植過程中的不舒服，該如何處理？

- 噁心、嘔吐
  - ◇ 護理人員會給予止吐劑或輕微的鎮靜劑來緩解不適
  - ◇ 噁心嘔吐造成無法進食，必要時會給予靜脈營養支持
  - ◇ 少量多餐進食
  - ◇ 避免氣味重、油膩的食物
- 口腔粘膜潰瘍
  - ◇ 使用漱口水維持口腔清潔
  - ◇ 使用軟毛牙刷、海綿牙刷或洗牙機
  - ◇ 使用護唇膏保持嘴唇潤濕



- ◇ 必要時使用含有止痛藥物的漱口水、止痛噴劑、口內膏、抗細菌藥物



- ◇ 避免過燙或刺激性的食物
- ◇ 口含開水製成的冰塊，減緩不適
- 感染
  - ◇ 使用抗生素、抗病毒、抗原蟲等藥物預防感染的發生
  - ◇ 隔離病室內每日會有清潔人員消毒病室
  - ◇ 隔離病室內的物品都經過滅菌處理
  - ◇ 需配合每日洗澡
  - ◇ 必要時配合每日使用碘酒泡盆
  - ◇ 每日使用呼吸訓練器
  - ◇ 使用乳液、凡士林塗抹全身，保持皮膚滋潤及完整





➤ 容易出血

- ◇ 護理人員會每天觀察你的身上有無出血點或出血現象
- ◇ 定期抽血檢查
- ◇ 活動時動作宜輕柔
- ◇ 避免過度用力的咳嗽及嘔吐
- ◇ 如有出血的情形，立即向護理人員或醫師反應

**Q12 什麼是急性排斥反應，每個人都會發生嗎？**

- 並不是每個人都會發生，只會發生在異體移植的病人身上。是因輸注於你體內的捐贈者細胞，對抗你體內的細胞，進而產生皮膚、肝臟、腸道不適的情形

**Q13 急性排斥會有哪些症狀呢？**

- 皮膚：紅疹出現於臉部、手掌、腳掌，嚴重會蔓延全身進展為水泡
- 腸胃：腹瀉
- 肝臟排斥：黃疸、肝腫大、右上腹疼痛、腹脹、腹水

**Q14 急性排斥產生的皮膚及全身的紅疹及水泡，該如何處理？**

- 使用類固醇藥膏或是環孢靈，來控制皮膚的紅疹
- 疼痛時給予止痛藥物使用
- 於紅疹及水泡處冰敷



### Q15 急性排斥產生的腹瀉時該如何處理？

- 必要時禁止由口進食，讓腸道休息
- 使用靜脈注射點滴補充營養
- 使用止瀉藥物

### Q16 體重增加、黃疸腹脹、腹水該如何處理？

- 每日測量體重、量腹圍
- 定期抽血檢查肝臟數值
- 必要時使用利尿劑



### Q17 移植完回家，我需要注意什麼？

知道如何照顧自己是極為重要的，新骨髓生成的過程是漫長的，你必需慢慢來，別感到挫折，要把每一天都當成邁向復原之路的里程碑！我們希望您儘快恢復正常生活，但很重要的也請您繼續遵守以下注意事項：

- 情緒 

當你返回家園時，會擔心不知道如何監測健康狀況，或是害怕離開醫院中熟悉的照護環境，因此感到挫折與困擾。適時調整自己的步調，用正向的態度去面對移植後的改變，並運用護理人員教導的相關技能來照顧自己，有信心的迎接新的生活。

## ➤ 食



◇ 由六大類食物中攝取均衡及足夠份量的食物，可在兩餐之間吃些少量的點心。

◇ 避免未煮熟的食物，如：生魚片、生菜沙拉。

◇ 所有開水需煮沸，且避免喝隔夜水，包括未煮過的礦泉水及逆滲透水。

◇ 當餐煮的食物，當餐食用完畢。

◇ 避免冷凍及冷藏即食品，如：超商便當、關東煮、御飯糰、豬血糕。

◇ 避免食用加工品，如肉乾、魷魚絲、香腸、熱狗、臘肉、火腿…等。

◇ 不可食用鮮奶、優酪乳、優格、養樂多，可選擇保久乳或奶粉，但添加益生菌的奶粉或營養品應避免。

◇ 避免食用高油脂及難消化的食物，如油條、燒餅、糯米製品等。

◇ 油脂類避免沙拉醬、花生醬、大蒜醬、鮮奶油、卡士達醬、提拉米蘇。

◇ 選擇可剝皮、可削皮、當季新鮮為原則或煮熟的水果。食用前先徹底的洗淨外皮，削皮水果，用溫熱開水沖洗過後才吃。



- ◇ 需使用單獨餐盤、筷子、湯匙。
- ◇ 進食的餐具宜乾淨與乾燥，可用開水燙過或烘碗機烘乾。
- ◇ 食用營養品及保健食品，需與醫師或營養師討論後才可食用。

## ➤ 衣

- ◇ 衣服因流汗而變濕，請立刻更換。衣服若無法曬乾，請用烘乾機烘乾或熨斗燙乾，置放於衣櫃內太久的衣服，穿前請先曬太陽。

- ◇ 衣物選擇寬鬆、乾淨、易吸汗、純棉或麻質紗料。



- ◇ 襪子需乾淨、乾燥的棉襪，每日更換清洗。
- ◇ 鞋子須選擇新鞋、乾淨、尺寸大小合適的包鞋。



## ➤ 住

- ◇ 保持住處通風與乾淨，儘量避免外人進出。
- ◇ 避免租閱及借閱舊書報。
- ◇ 原來所養的寵物可保留於家中，但不可養新的寵物。
- ◇ 避免接觸寵物的大小便。
- ◇ 不要觸摸水族箱。
- ◇ 但植物盆栽可放在室內，但避免接觸植物。

- ◇ 血球值仍低時，不要直接接觸土壤或清潔鳥籠。
- ◇ 待移植後 100 天以後，可戴手套從事園藝工作及清潔鳥籠或寵物的大小便盒。
- ◇ 使用的被套、枕套、床單至少每週更換二次。
- ◇ 被心、枕頭、床墊每週曝曬陽光一次。



## ➤ 行

- ◇ 每天做肌肉按摩及適量運動可以維持關節的活動性，防止關節僵硬。
- ◇ 養成運動習慣，如：散步或騎腳踏車，避免劇烈的運動。
- ◇ 流行性感冒季節期間，避免出入擁擠、密不通風的地方，不要靠近工地、重新裝潢、灰塵多、空氣污染的地方或充滿煙味之處。
- ◇ 在移植後一年內，儘量避免至人多與擁擠的公共場所，如：教堂、寺廟、戲院、百貨公司或商店，外出時避免搭乘擁擠的公車並戴著口罩。
- ◇ 避免與任何傳染者(感冒、流行性感冒、水痘、皰疹)有密切接觸，家人中有人生病時，避免接觸生病者，不要與他公用茶杯或餐具。



## ➤ 個人衛生

### ① 眼睛

會感到疲累、乾燥、有砂砂的感覺。這是正常的反應，如果這些持續困擾你，可使用人工淚液的商品，但此瓶子須你個人使用且保持清潔。若你發現視力改變，請告訴你的醫師。

### ② 皮膚

- ◇ 至少每隔一天使用中性肥皂來洗澡，採淋浴的方式，避免採熱水盆浴方式。
- ◇ 會比以前乾燥且薄也可能會癢，但不要抓癢，可用手輕拍或冰敷減輕不適。
- ◇ 避免使用過熱沖洗皮膚或泡熱水澡。
- ◇ 不要除去脫皮，讓它們自然的掉落。
- ◇ 避免使用熱水袋、熱敷墊、烤燈。
- ◇ 選擇溫和滋潤的沐浴用品。
- ◇ 塗抹嬰兒油、綿羊油、凡士林…等來補充不足的油份，以保持皮膚的滋潤。
- ◇ 在移植後 6 個月內，避免曝曬太陽，外出時穿著長袖衣服、長褲、戴著具有帽緣的帽子或撐傘。

### ③ 指甲

外觀和輪廓的可能會改變，避免撕掉或剪掉指甲周圍的皮膚，剪指甲時要小心。

### ④ 頭髮

- ◇ 可能像嬰兒的頭髮一般的柔細且敏感，選用溫和的洗髮乳、潤絲乳，避免藥用或去頭皮屑的洗髮精。
- ◇ 可以選用乾淨且易清洗、易乾燥的頭巾、帽子、假髮，帽子，直到你的頭髮長出來為止。
- ◇ 假髮也必須每週清洗。

### ⑤ 口腔照顧

- ◇ 避免吃會刺激性食物。
- ◇ 使用漱口水維持口腔清潔。
- ◇ 注意口腔內有新的潰瘍或異常疼痛，則請教醫護人員。
- ◇ 去看牙醫師時，請告訴他你曾做過骨髓移植。
- ◇ 唾液比移植前少，可吃無糖的酸糖果或嚼口香糖刺激唾液產生、多喝水的、必要時使用人工唾液。移植後 6 至 8 個月，口乾的情形改善。
- ◇ 血小板大於  $50,000/\text{mm}^3$  和顆粒球大於  $1,000/\text{mm}^3$ ，可恢復使用軟毛牙刷和牙線。



## ➤ 便秘

- ◇ 每天注意排便的情形。
- ◇ 可增加運動量，養成每天規則的解便時間並多攝取水分。
- ◇ 不要使用栓劑或灌腸，使用醫師開立的口服軟便劑。
- ◇ 多食用高纖維的食物，如蔬菜、南瓜、蕃薯、玉米、海帶。
- ◇ 避免精製食品，如：豆漿、白吐司、白米飯。



## ➤ 腹瀉

- ◇ 有腹瀉的情形請就醫。
- ◇ 嚴重腹瀉時先禁食，之後漸進式恢復腸道營養(水、米湯、稀釋運動飲料、無油清湯→白稀飯、白米飯、白麵條、白吐司、蒸蛋→去皮雞肉、魚肉→恢復正常飲食)
- ◇ 限制刺激腸胃道的食物，如：奶類、乳製品、刺激性調味料、酒精、油炸品
- ◇ 避免產氣食物，如：洋蔥、地瓜、蕃薯、玉米、豆類、汽泡式飲料等。
- ◇ 避免不好消化的食物，如竹筍、芹菜、年糕、粽子、糯米類製品、甜點、糕餅。
- ◇ 持續使用低油低渣飲食。

◇ 肛門口周圍的照顧，於每次解便後用中性肥皂和溫水洗淨。女性必須由前向後擦拭，避免感染。

### ➤ 導管的照顧

導管拔除後，請按照在醫院所學得的方法，執行照顧，密切觀察導管傷口處是否有發紅腫脹疼痛情形。

### ➤ 性生活

重新恢復性生活是一正常的且是恢復中重要的一部分，在性交期間的清潔和適當的潤滑是需要的，以避免刺激和可能的出血或感染。女性病患必須知道你的正常的陰道潤滑可能有所改變，使用水溶性潤滑劑，將有助於避免潛在的問題。

### Q18 出現哪些症狀，需要立刻就醫？

- 發燒、發冷發抖或頭暈。
- 導管出口處或傷口有紅、腫、熱、痛、分泌物情況。
- 新的或持續性的咳嗽。
- 在休息或運動時有呼吸短促的現象。
- 任何方式的出血。
- 新的或持續性腹瀉或便秘。
- 尿液顏色的改變。
- 口腔、喉嚨疼痛或吞嚥困難。



- 噁心嘔吐厲害。
- 無法進食或服用醫師所開的藥物。

### Q19 其他注意事項



- 輸血的血品，只能使用放射線照射過的血品。
- 需與原主治醫師討論後才可接接種疫苗。
- 異體移植後一年內及自體移植後三個月內，免疫能力尚未完全恢復及較易感到疲倦，且易遭到他人疾病的傳染，故建議你暫時先休學、停止上班或至國外旅遊，但實際上則視個人身體狀況而定。
- 需定期的返診追蹤。
- 服用抗排斥藥物環孢靈，需每日規則服用，不可自行停藥、不可食用葡萄柚汁。

在出院後，若有任何疑問或顧慮，可隨時打電話至骨髓移植病房，我們會很樂意幫助您：

馬偕醫院淡水院區 造血幹細胞移植病房  
(02)2809-4661 轉 2846

## 參考資料：

吳若儒(2013)•一位骨髓發育不良症候群患者經異體幹細胞移植後併發

急性排斥之照護經驗•*腫瘤護理雜誌*，13(1)，63-73。

骨髓移植病房主任血液腫瘤科主治醫師:王博南醫師(文章摘錄來源

出處:長庚醫訊第25卷第5期骨髓移植專刊)

蕭逸美、邱倫瑋(2013)•造血幹細胞移植後急性移植物抗宿主疾病及其

護理•*腫瘤護理雜誌*，13(2)，15-25。

蕭逸美(2009)•異體造血幹細胞移植後移植物抗宿主疾病所引起的皮膚

病變及其護理•*腫瘤護理雜誌*，9(2)，23-31。

Anders, V. , & Burke, M. B. (2007). Graft-versus-host disease: Complex

sequae of stem cell transplantation. In S. Ezzone &

K. S. Pokorny(Eds), *Blood and marrow stem cell*

*transplantation : Principles, practice and nursing*

*insights*. (pp. 147-181). Sudbury, MA : Jones and Bartlett

Coughlan, M. , & Healy, C. (2008). Nursing care, education and

support for patients with neutropenia. *Nursing Standard*

, 22(46), 35-41.

Dignan, F. L. , Clark, A. , Amrolia, P. , Cornish, J. , Jackson, G. , Mahengr

a, P. , ... Potter, M. N.



(2012). Diagnosis and management of acute graft versus host disease. *British Journal of Haematology*, 158(1), 30-45. doi : 10.1111/j.1365-2141.2012.09129.x.