

إرشادات الخروج عقب عملية زرع الخلايا الجذعية الخيفية (الذاتية).

كيفية الاتصال بطبيبك: 617.726.2066 . اسأل عن طبيبك

اتصل فورًا إذا كنت تعاني من الآتي:

- درجة حرارتك أعلى من 100.4
- قشعريرة
- صعوبة في التنفس
- نزيف
- براز أسود قطراني
- آلم في البطن أو صداع شديد مفاجئ

اتصل في اليوم التالي إذا كنت تعاني من الآتي:

- الغثيان والقيء
- الإسهال
- فقدان الوزن
- كدمات
- سعال أو احتقان في الحلق أو ارتشاح الأنف
- مشكلات في الجلد
- آلام في الجسم
- صعوبة في القسطرة المركزية

اغسل يديك:

- قبل الأكل أو العناية بالفم
- قبل لمس القسطرة المركزية
- بعد استخدام دورة المياه
- بعد لمس أي شيء متسخ
- بعد رجوعك من الخارج

ضع كمامة الوجه عندما تأت إلى المستشفى وإلا فسوف تتعرض للأشخاص الآخرين.

اتبع الإرشادات التالية لمدة 30 يوما ابتداءً من يوم الصفر:

- اغتسل باليدش يوميًا
- استخدم ماكينة حلاقة كهربائية
- لا تتشارك مع الآخرين في استخدام الفوط أو مناشف الوجه .
- ارتد ملابس نظيفة يوميًا
- ارجع إلى منزلك أو فندقك التنظيف واحرص على بقائه نظيفًا.
- نظّف فمك بعد الأكل وقبل النوم.
- تجنب التعرّض لأشعة الشمس واستخدم كريمًا واقياً من الشمس إذا كنت خارج المنزل
- لا تقم بأي أعمال بستنة أو تحتفظ بنباتات حية في الغرف التي تعيش بها.
- حافظ على نظافة حيواناتك الأليفة. ويجب أن يتولى شخص آخر العناية بالحيوانات الأليفة.
- لا تستقبل سوى الزوار الأصحاء فقط، وبعدهم محدود.
- لا تغيّر الحفاضات لطفل مريض أو تعتني به .
- ربما تكون متعبًا ولكن حببًا لو قمت بتمارين خفيفة كل يوم.
- ممنوع تناول المشروبات الكحولية أو التدخين.



MASSACHUSETTS
GENERAL HOSPITAL

CANCER CENTER

- يمكنك البدء في ممارسة الجنس عندما يكون عدد العدلات المطلق (ANC) لديك أكثر من 3000 وعدد الصفائح الدموية لديك أكثر من 50000. وعليك بممارسة الجنس الآمن.
- سوف تتلقى لقاحات بعد عملية الزرع.

تحدث إلى طبيبك قبل:

- أن يتلقى شخص يعيش معك لقاحًا.
- العودة إلى العمل أو المدرسة.
- بعد 30 يوم أسأل طبيبك عما إذا كان بإمكانك السباحة في حمام سباحة مياهه بها كلور أو في المحيط. لا يمكنك السباحة إذا كان لديك قسطرة مركزية. لا يمكنك السباحة في بحيرة أو بركة أو حمام سباحة عام لمدة 30 يومًا. لا يمكنك الاستحمام بمياه ساخنة أو استخدام الساونا لمدة 30 يوم أو أكثر إذا كان لديك قسطرة مركزية.

يجب عليك طوال عمرك ارتداء الحلي الطبية التي تفيد بالآتي:
 BMT- I RADIATED BLOOD PRODUCTS ONLY (منتجات دم مشع لمرضى زراعة نقي العظم فقط).

Discharge Guidelines Following Autologous Stem Cell Transplant

How to call your Doctor: 617-726-2066. Ask for your Doctor.

Call Immediately if you have:

- Temperature greater than 100.4
- Chills
- Trouble breathing
- Bleeding
- Black, tarry bowel movements
- Sudden, severe headache or abdominal pain

Call the next day if you have:

- Nausea and vomiting
- Diarrhea
- Weight loss
- Bruises
- Cough, sore throat or runny nose
- Skin problems
- Body aches
- Difficulty with your central line

Wash your hands:

- Before you eat or do mouth care
- Before you touch your central line
- After you use the bathroom
- After you touch anything dirty
- After you have been outside

Use a face mask when you come to the hospital or will be exposed to other people.

Follow the instructions below for 30 days after your day zero:

- Shower daily.
- Use an electric razor.
- Do not share towels or washcloths.
- Put on a clean set of clothes daily.
- Go home to a clean house or hotel and make sure it is kept clean.
- Clean your mouth after meals and before bed.



- Avoid sun exposure and use sunscreen if you are outside.
- Do not garden or keep live plants in the rooms where you live.
- Keep your pets clean. Pet grooming must be done by someone else.
- Have only healthy visitors and limit the amount.
- Don't change diapers or care for a sick child.
- You may be tired but you want to engage in mild exercise every day.
- No alcohol or smoking.
- You can start having sex when your ANC is greater than 3,000 and your platelets are greater than 50,000. Practice safe sex.
- You will receive vaccinations after your transplant.

Talk to your doctor before:

- Someone you live with gets a vaccine
- Going back to work or school
- After 30 days ask your doctor if you may swim in a chlorinated pool or the ocean. You may not swim if you have a central line. You may not swim in a lake, pond or public pool for 30 days. No hot tub or sauna for 30 days or longer if you have a central line.

For one year you should wear medical jewelry that indicates
BMT-IRRADIATED BLOOD PRODUCTS ONLY.