

РЕКОМЕНДАЦИИ БОЛЬНЫМ, ПЕРЕНЕСШИМ ТРАНСПЛАНТАЦИЮ КОСТНОГО МОЗГА В ОТДЕЛЕНИИ ПО ПЕРЕСАДКЕ К.М. В БОЛЬНИЦЕ "ШИБА"

После выписки из отделения больные приглашаются для дальнейшего прохождения лечения и наблюдения в амбулаторном отделении клиники – "ишпуз ём".

Перед выпиской один из представителей мед.персонала проконсультирует вас о препаратах, необходимых вам для приёма дома.

ЦИКЛОСПАРИН(в капсулах)-лекарство, подавляющее иммунную систему и предотвращающее отторжение пересаженного костного мозга. Этот препарат также снижает риск возникновения болезни GVHD, в переводе означает "трансплантант против хозяина". На одной из страниц будет более подробно описано это состояние. Циклоспарин принимается больным 2 раза в день: утром и вечером в течение нескольких месяцев согласно рекомендации врача. Прекращение препарата по собственной инициативе недопустимо!

Возможные побочные действия, вызываемые приёмом этого лекарства:

1. повышение артериального давления;
2. головная боль;
3. лёгкая дрожь в руках и ногах;
4. скопление жидкости в теле;
5. увеличение волосяного покрова на лице и теле.

В большинстве случаев эти побочные явления проходят по окончании приёма циклоспарина. Во всё время приёма этого препарата необходимо потреблять много воды, т.к. она выводит остатки этого лекарства через почки.

АНТИБИОТИКИ

Так как вы принимаете препарат, подавляющий иммунную систему организма, возрастает риск заражения различными инфекциями. Поэтому вам будут назначены антибиотики против этих инфекций.

RESPRIN (в табл.) оказывает действие, направленное против заражения одним из видов воспаления лёгких. Принимается по 1 табл. 3 раза в неделю.

ACICLOVIR, или ZOVIRAX (табл.) – против заражения наружных частей тела – таких, как герпес.

GANZIKLOVIR – против вируса CNV. Препарат принимается

внутривенно. Принимается в случае заражения этим вирусом. Возможно получение этого лекарства самостоятельно больным при содействии фирм "Тева" и "CURE". Рекомендации по приёму и обучение, как вводить препарат внутривенно, вы получите в случае заражения этим вирусом.

FLUCANOL, или FLUCANAZOLE или TRIKAN, (капсулы) предотвращает заражение грибком.

MAGNEZIUM-важный минерал для работы мышц сердца и тела. В связи с приёмом циклоспарина ожидается понижение уровня магнезии в крови. Поэтому необходим дополнительный приём этого минерала. Приём возможен, как внутривенный, так и пероральный (в виде порошков или таблеток).

PREDNIZON – лекарство из группы стероидов. Назначается больным в случае возникновения признаков, указывающих на GVHD (отторжение костного мозга). Препарат принимается утром после еды. Длительный приём этого препарата может вызвать следующие побочные явления:

1. нарушение сна;
2. беспричинные изменения в настроении;
3. слабость мышц;
4. повышение аппетита;
5. отёчность лица;
6. появление или увеличение волос на лице.

Чаще всего по окончании приёма лекарства эти явления проходят. Если это мешает вам в обычной жизни, обратитесь к своему врачу!

ВАЖНО

После пересадки костного мозга в связи с понижением гемоглобина в крови и медленным ростом тромбоцитов возникает опасность в появлении кровотечений. Вам могут понадобиться продукты крови: PS, FFP, PLT. Если вы окажетесь в другой больнице, и вам понадобится один из продуктов крови, вы обязаны показать карточку, которую вы получили при выписке от мед. сестры в нашем отделении. В карточке указано, что вам можно вливать только "мукранит бельвад" (облучённая кровь).

Больные, перенесшие трансплантацию костного мозга от донора - алогенную трансплантацию, – должны помнить о том, что кровь может поменять группу на группу донора. Поэтому вы должны перед приёмом крови сообщить об этом мед. сестре, обслуживающей вас, и

знать свою группу крови на момент перед получением крови из банка крови.

После пересадки костного мозга в вашем организме развивается новая иммунная система от стволовых клеток вашего донора. Продолжительность восстановительного периода колеблется от 3-х месяцев до года, до полного восстановления иммунной системы. Поэтому в первый период после пересадки необходимо соблюдать некоторые ограничения и правила:

1. чистота и личная гигиена;
2. чистота окружающей вас среды;
3. чистота и свежесть продуктов питания.

Врач, наблюдающий вас, расскажет в личной беседе о продолжительности соблюдения каждого из этих предписаний.

ОБЩЕНИЕ С ВНЕШНИМ МИРОМ

В первое время после трансплантации костного мозга ограничьте контакт с больными людьми и детьми, перенесшими прививку против кори, свинки, краснухи, ММР и полиомиелита в течение 3-х недель после прививки. Нежелателен контакт с детьми, больными ветрянкой, у которых сыпь появилась 6 недель назад. В случае, если всё же произошёл контакт с больными или такими детьми, сообщите об этом своему врачу!!!

В первое время после выписки ограничьте своё время нахождения в общественных местах: каньонах, магазинах, поликлиниках и больницах, автобусах, кафе и ресторанах. Не рекомендуется купание на море и в бассейнах, микве. Старайтесь избегать мест, где идёт ремонт или много пыли. Если в доме есть животное, можно оставить его, но при условии получения животным всех необходимых прививок, стараясь не контактировать с ним, не соприкасаться с его выделениями и испражнениями. Не брать в руки корм для домашних рыбок.

ЕДА

Продукты, которые можно принимать без ограничения: молоко и молочные продукты, прошедшие пастеризацию и соответствующие срокам годности. Сыры в вакуумных упаковках, сухое молоко и каши для новорожденных, соски в вакуумных упаковках, пастеризованные соки, консервы и фрукты. Сухофрукты, орехи в закрытых упаковках. Приправы и сухие супы только после варки. Майонезы, кетчупы лучше употреблять в маленьких упаковках для немедленного использования. Свежие соусы храните только в холодильнике. Не употребляйте в пищу соусы, содержащие сырые

яйца и сыры. Запрещено есть сыр "Рокфор". Варенье, сиропы храните в холодильнике. Мёд можно есть только пастеризованный! Свежие овощи и фрукты можно употреблять только с разрешения лечащего врача! И только после тщательной обработки, очищенными от кожуры. Нельзя употреблять овечий и копчёный сыры, готовые весовые салаты. Нежелательны также весовые хумус, тхина, майонез, соусы и приправы. Нельзя есть плохо прожаренную рыбу, копчёные рыбы и мясо не из вакуумных упаковок, яйца всмятку и глазунью.

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ

Для восстановления нормальной жизнедеятельности организма после пересадки костного мозга необходимо больше энергии. Поэтому рекомендуется употреблять пищу и при отсутствии чувства голода. БЕЛКИ – необходимый компонент в еде для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма. Они необходимы для восстановления и урегулирования водного баланса в теле. Поэтому так необходимы в рационе питания такие продукты, как мясо, рыба, молочные продукты, круто сваренные яйца. И ВЫПИВАТЬ, КАК МИНИМУМ 2 ЛИТРА ВОДЫ! Возможно изменение вкуса еды, но это явление временное.

Для повышения аппетита полезно смешивать безвкусную пищу с пищей, обладающей приятным вкусом. Для лучшего переваривания и усвоения пищи употреблять жидкость во время еды. Если вы не в состоянии употреблять достаточное количество жидкости, вам следует употреблять жидкую добавку к пище, которую вы сможете приобрести в аптеках по рецепту врача. Это - Skandi, Shake, Enzure. Вы можете получить дополнительную информацию о питании у медицинского персонала отделения по пересадке костного мозга.

ТОШНОТА И РВОТА.

Во время пересадки костного возможны тошнота и рвота, которые могут продолжиться и после выписки из больницы. Для облегчения физического состояния необходимо выполнять несложные правила, а именно: уменьшите порции приёма пищи, медленно пережёвывайте еду, не ешьте сухую и жирную пищу! Перед приёмом пищи неплохо было бы прогуляться на улице. И постарайтесь оградить себя от неприятных вам запахов! Существуют также препараты, облегчающие это состояние, но необходимо помнить, что они вызывают сонливость, вялость и затуманенность сознания. Поэтому не употребляйте их до и во время вождения автомобиля.

СЛАБОСТЬ И БЕССИЛИЕ

Во многих случаях после пересадки костного мозга больные жалуются на бессилие и слабость, которые продолжаются по несколько месяцев. Чтобы начать привычный образ жизни, нужно обмануть усталость. Вот некоторые советы:

1. стараться избегать одиночества и не быть дома одной;
2. не закрывать двери, включая двери ванной и туалета;
3. во время приёма ванной или душа держаться рукой за ручку на стене;
4. стелить под ноги в ванной комнате резиновый коврик;
5. в ванной не стоять, а сидеть, в душевой кабине поставить пластмассовый стул;
6. иметь необходимые средства по предупреждению падений.

Выполняйте только те действия, которые вам необходимы и под силу и избегайте ненужных физических нагрузок. Отдыхайте, как только почувствуете в этом необходимость.

Если вам позволяет ваше здоровье и физическое состояние, можете заняться спортом. Работайте над расслаблением: медитация, йога, упражнения по дыханию.

ХОДЬБА

Рекомендуется для восстановления здоровья ходьба, так как она положительно влияет на улучшение аппетита, уменьшение рвоты, помогает прийти в себя, повышает сердечную деятельность и работу лёгких, укрепляет мышцы и улучшает сон.

СОН.

Ухудшение сна может возникнуть в результате приёма таких лекарств, как стероиды, и в связи с длительным нахождением в стационаре, из-за перемен в окружении и вследствие изменений в настроении. С ухудшением сна такого вида можно бороться. Нужно обратиться к своему лечащему врачу или медсестре.

ВОЖДЕНИЕ

Вождение – это дополнительный шаг к состоянию независимости и самопередвижению. Но садитесь за руль только при наличии чувства полной уверенности в своих силах. Важно знать! Что только при наличии в крови высокого уровня тромбоцитов и в случае, если вы не принимаете препараты, действующие на ваше состояние бодрости, вы можете водить автомобиль.

ИНТИМНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Ваше нынешнее состояние может затронуть и сексуальное влечение и возможности. Это состояние проявляется по-разному у мужчин и

женщин. У женщин могут прекратиться менструации и появиться признаки, характерные для климакса: приливы, жар, нарушение сна, изменения в настроении, сухость во влагалище, уменьшение сексуального влечения. Важно посещать гинеколога для проверок. У мужчин возникают проблемы с эрекцией и уменьшением влечений. Чаще всего это проходит в первый месяц, как только больной приходит в себя после выписки. В случае необходимости обратитесь к урологу. Очередь к этим специалистам можно сделать и в отделении "ишпуз ём", куда вы будете ездить для регулярных обследований и продолжения лечения.

ВНЕШНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Из-за химиотерапии и состояния GVHD возможно потемнение кожного покрова. Нахождение под солнцем усугубит это, и кожа потемнеет ещё больше. **ОЧЕНЬ ВАЖНО** укрываться от дневных солнечных лучей хотя бы в первый год после трансплантации костного мозга.

ВОЛОСАТОСТЬ

На лице, шее и других частях тела возможно увеличение волосающего покрова. Это побочное действие, вызванное приёмом циклоспори-на, которое закончится вместе с окончанием приёма этого препарата. Не рекомендуется снимать эти волосы, так как они сами выпадут после окончания курса приёма лекарств.

GVHD – это состояние организма после пересадки костного мозга, которое обычно появляется в первые 3 месяца. Костный мозг, или гемопоэтические стволовые клетки, выделенные из периферической крови донора, вырабатывает иммунитет и составные крови в организме, которые распознают чужие клетки.

Функцией иммунитета является распознавание чужеродных клеток, находящихся в вашем теле, и отторжения их. После получения этих клеток от донора в организме формируется иммунитет донора. Несмотря на схожесть и совместимость ваших с донором клеток, организм всё-таки улавливает их чужеродность. Когда лимфоциты трансплантата начинают атаковать ткани органов реципиента, то есть ваши органы, начинается конфликт - состояние, называемое GVHD.

Только при аутологичной трансплантации костного мозга (от самого себя), т.е. при получении назад своих же клеток не происходит конфликта, а идёт решительное распознавание клеток друг друга. При алогенной пересадке костного мозга (от донора), даже при высокой совместимости, нет опознания клеток, и поэтому есть

вероятность отторжения- GVHD. Наиболее уязвимы при этом кожа, печень,кишечник.

Как бороться с GVHD?

Приём специальных лекарств,помогающих избавиться от этого состояния(группа стероидов).

Во время и после пересадки вы принимаете препарат циклоспарин, который помогает бороться с этим.

Несмотря на то,что это состояние нежелательно и тяжело переносится организмом,оно несёт позитивный,положительный эффект(если протекает в лёгкой или средней форме).Возникновение GVHD – явление необязательное, и нет определённого времени появления этого состояния. Существуют две формы проявления этого заболевания:острая и хроническая.

1.Острая форма GVHD появляется в течение первых 3-х месяцев после пересадки.Возможные признаки :сыпь на коже,покраснение,сухость и зуд кожи,боли в животе,понос,повышение температуры,жар,ухудшение анализов крови,желтуха.

2.Хроническая форма появляется спустя 3 месяца после

трансплантации.Признаки:сыпь,краснота,сухость,зуд кожных покровов,сухость и ранки во рту,боль в суставах,кашель,желтуха.

При появлении первых признаков GVHD больному назначается лекарственное лечение,включающее в себя стероиды.Больной при появлении первых признаков состояния GVHD или возникших сомнений по этому поводу обязан немедленно связаться с врачом или медсестрой из отделения.

Вопросы к пациенту амбулаторного отделения
"ишпуз ём"

Здравствуй,пациент! Знаешь ли ты,что твои ответы на поставленные вопросы,помогут нам в улучшении качества обслуживания и лечения больных? Ответы на вопросы предназначены для накопления данных и анализа их и анонимны.

1.Ты перенёс пересадку к.м.: а) от донора; б) от себя.

(подходящий ответ обведи кружком)

2. Сколько времени вы наблюдаетесь в "ишпуз ём" ? _____

3. Что вы знали об этом отделении до его посещения впервые_?

4. Есть ли информация,которую бы вы хотели получить? _____

5. В какой форме вы бы хотели получить эту информацию?

а)индивидуальной;в)в группе;с) другой.

6. Каким образом вы бы хотели её получить?
а)устно от мед.персонала;б)короткий фильм (через компьютер);в)письменное изложение текста;г)другое _____
7. Есть ли темы,нуждающиеся,на ваш взгляд,в дополнительной информации,касающиеся вашего лечения в "ишпуз ём"?
а)время прибытия в отделение;б)время ожидания;в)место нахождения;отношение к больным медперсонала;г)другое _____
-

Спасибо за содействие.Медперсонал отделения по пересадке костного мозга больницы "Тель-ха-шомер"

Лист информации пациента,направленного для дальнейшего наблюдения после пересадки костного мозга в амбулаторное отделение – "ишпуз ём".

После вашей выписки из стационара вы направляетесь для дальнейшего наблюдения и лечения в амбулаторное отделение нашей больницы.Для упрощения вашего прихода в отделение "ишпуз ём"предлагаем познакомиться с необходимой для этого информацией.

Отделение работает 5 дней в неделю:с воскресенья по четверг.Время работы :с 7.00 до 15.00

День посещения назначает ваш врач в зависимости от вашего состояния.

К вашему приходу в отделение медсестра из стационара,оформлявшая вам выписку ,подготовит и передаст все необходимые документы в "ишпуз ём".

Вам необходимо принести тофес 17 из вашей больничной кассы, который вы получите на основании письма-выписки из стационара.

Порядок прохождения процедур и анализов.

- 1.Забор крови для анализов.
- 2.Обработка икмана или пиклайна.
- 3.Получение продуктов крови.
- 4.Внутривенное получение жидкости.
- 5.Получение препаратов.
- 6.Беседа с медсестрой.
- 7.Встреча с врачом,обсуждение результатов анализа и дальнейшего лечения.

Общая информация.

1. В первые недели посещения отделения вам необходимо измерять температуру и сообщать её медсестре.

2. Во время нахождения в амбулаторном отделении вы должны быть готовы к длительному ожиданию – до нескольких часов. Запаситесь терпением и найдите, чем себя занять на это время.
3. Неплохо было бы присутствие кого-то из близких вам людей.
4. Постарайтесь прибыть в отделение как можно раньше.
5. Во время нахождения в отделении возможно изменение порядка процедур или лечения, если так решит врач.
6. Наберитесь терпения! Характер работы медперсонала в отделении таков, что первоочередность той или иной процедуры определяется важностью этой процедуры на данный момент по сравнению с другой. Поэтому медперсонал отделения вправе изменить порядок процеду
7. Если вас направили на проверку в другую больницу, вам необходимо взять у своего лечащего врача результаты анализов и обследований.
8. После окончания процедур вы ожидаете приглашения к врачу для беседы с ним по обсуждению результатов анализов в зале ожидания.
9. После завершения беседы врач назначает вам встречу, и вы должны заказать себе очередь на эту дату в регистратуре отделения

Лекарства

1. На день нахождения в "ишпуз ём" вам необходимо принести с собой все препараты, которые вы принимаете ежедневно.
2. В день нахождения в амбулаторном отделении перед сдачей анализа крови нельзя принимать циклоспарин. Все остальные препараты можете принимать, если нет дополнительных распоряжений от врача.

Обработка икмана и пиклайна

1. В день посещения отделения "ишпуз ём" вам нужно принять душ дома, обработать место входа в тело икмана, как вам это делали в стационаре.
2. При себе необходимо иметь всегда карточку наблюдений .

Медперсонал отделения "ишпуз ём" рад помочь вам во всём, что связано с вашим лечением, назначением очереди. Обращайтесь к нам по телефону 035305340 по любым вопросам. Если вы нуждаетесь в срочной помощи во время рабочего дня, можете приезжать без приглашения, но рекомендуем вам всё же позвонить по этому телефону о вашем возможном приезде.

В случае, если возникла необходимость в нашей помощи после окончания работы отделения, вы можете обратиться по телефону

035305290. Вы также можете, в случае острой необходимости, прийти в отделение приёмного покоя или стационарное отделение по пересадке костного мозга.