



造血幹細胞移植後自我照護須知

2015.06 制定
2022.11 修訂

造血幹細胞移植後，免疫力較低，容易造成感染，合宜的日常生活自我照護，能幫助你逐漸恢復健康，提高移植成功率。以下為造血幹細胞移植後相關自我照顧措施及注意事項：

一、飲食

(一) 餐具廚具

1. 使用前用開水燙過或烘碗機烘乾，使用後用清潔劑清洗。
2. 不共用餐具。
3. 生食及熟食的砧板及菜刀不建議共用。

(二) 食物以新鮮、熟食為原則

種類	建議	不建議
肉類	煮熟肉類	生魚片、未煮熟的肉類、加工肉品(肉乾、鮭魚絲、香腸、熱狗、臘肉、火腿)
蛋奶類	煮熟的蛋(蒸蛋、煎蛋、水煮蛋…)、奶粉、保久乳、焗烤過的起司	生蛋、糖心蛋、半熟蛋、沙拉、生奶製品(鮮奶、鮮奶油、起司、乳酪)、優酪乳、優格
蔬菜	煮熟的蔬菜	生菜沙拉、現打的蔬果汁
水果	可削皮(蘋果、木瓜…)或剝皮的水果(橘子、香蕉…)	不能剝皮的水果(草莓、藍莓、芭樂…)、現打的果汁
水及其他	蒸餾水或煮沸過的水、密封且滅菌過的飲料(如:利樂包、鐵鋁罐、寶特瓶、玻璃瓶)	生水、市售冰塊、冰棒、含有活菌製品(養樂多、乳酸飲料)、手搖飲料

二、穿著

- (一) 衣服及襪子：選擇乾淨、乾燥、寬鬆、易吸汗、棉質布料，每日需更換並清洗，置放衣櫃內太久的衣襪，穿前先曬太陽或用烘乾機及熨斗燙過。
- (二) 鞋子：選用尺寸大小合適且乾淨的包鞋。

三、居家環境

- (一)使用個人房間。
- (二)每日用濕布擦拭環境以維持乾淨，
- (三)應保持乾燥、空氣流通，建議使用空氣清淨機或除濕機。
- (四)建議被套、枕套、床單每週更換二次；棉被、枕頭每週曝曬或烘乾一次。
- (五)舊書籍報紙，易滋生黴菌及殘留灰塵，可選用電子書或有包裝的新書。
- (六)避免接觸植物盆栽、寵物及其大小便或用品，如：狗屋、貓沙、水族箱…等，若有接觸須徹底洗手。
- (七)同住的家人或朋友感冒時應戴口罩，避免與發燒和傳染病者接觸。

四、活動

- (一)適度的運動，可減緩疲倦感，避免劇烈運動，採溫和的運動，如：散步或伸展操…等。
- (二)建議外出時戴口罩，避免出入擁擠、密不通風的地方，如：搭乘公共交通工具、電影院、百貨公司…等。

五、個人衛生

- (一)頭髮
 - 1.移植後頭髮變的柔細且敏感，建議選用溫和的洗髮精，避免使用具藥性或去頭皮屑的洗髮精。
 - 2.選用乾淨且易清洗、易乾燥的頭巾、帽子、假髮，並每週清洗。
- (二)眼睛
 - 1.當感到疲累、乾燥、有砂砂的感覺，可使用人工淚液，不可與他人共用。
 - 2.若覺得視力改變時，請告知醫師處理。
- (三)皮膚
 - 1.移植後皮膚會變的比以前乾燥及脆弱，若皮膚搔癢，可用手輕拍或冰敷減輕不適；若有皮屑產生，不要強行去除讓其自然脫落。
 - 2.每天使用中性的肥皂洗澡，採淋浴方式，避免盆浴。
 - 3.避免接觸高溫，如：過熱的熱水淋浴、熱水袋、熱敷墊、烤燈…等。
 - 4.可塗抹嬰兒油、綿羊油、凡士林、乳液，以保持皮膚滋潤。
 - 5.外出時穿著長袖衣服、長褲、戴帽子或撐傘，以避免曝曬太陽。
- (四)口腔
 - 1.每日檢查口腔內有無新的潰瘍或異常症狀。
 - 2.進食後需刷牙及使用不含酒精的漱口水漱口，以維持口腔清潔。
 - 3.血小板大於2萬，可用軟毛牙刷，當血小板小於2萬時改用口腔棉棒或海綿

牙刷清潔口腔，並禁止使用牙線、牙籤剔牙。

4.若出現唾液比移植前少的口乾情形，可吃無糖口香糖或口含糖果刺激唾液產生、多喝溫冷的水，必要時可與醫師討論進一步用藥處理。

六、腸胃道不適

(一)腹瀉時照護

種類	建議	不建議
飲食	先禁食，症狀若有改善，再漸進性恢復腸道營養，順序如下： 1. 低渣、不含乳糖及咖啡因的液體：米湯、過濾果汁、稀釋運動飲料。 2. 低油低渣軟質飲食：白米飯或麵條、馬鈴薯泥、水煮蛋、白麵包、去梗葉菜類、去皮雞肉、蒸過的魚肉。 3. 一般飲食。	1. 刺激性食物：酒、辣、酸。 2. 產氣食物：乳製品、碳酸飲料、洋蔥、地瓜、蕃薯、玉米、豆類。 3. 難消化食物：竹筍、芹菜、年糕、粽子、糯米類製品、甜點、糕餅...等。
肛門黏膜照護	解便後使用中性肥皂及溫水洗淨，用濕紙巾擦拭。女性必須由前向後擦拭，避免感染。	過度的清潔、使用衛生紙用力擦拭。

(二)便秘時照護

1. 勿忍便，有便意須馬上如廁。
2. 早餐前可飲用開水刺激腸蠕動。
3. 養成定時排便的習慣。
4. 增加運動量及水分攝取。
5. 多攝取富含纖維的食物及膠質的食物，如：各種蔬菜(菇蕈類、根莖類、葉菜類、瓜果類、海藻類、黑木耳、秋葵等)、木瓜、香蕉、全穀根雜糧(糙米、燕麥、地瓜等)，豆類(黃豆、黑豆、豌豆等)。
6. 使用醫師開立的口服軟便劑，不要自行使用栓劑或灌腸。

七、性生活

重新恢復性生活是正常且重要的一部分，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。女性病患陰道的潤滑可能有所改變，適當使用水溶性潤滑劑，有助於避免出血或感染。

八、其他注意事項

- (一)若需輸血，需使用滅除白血球及照光處理的血品。
- (二)移植後半年至一年內，免疫能力尚未完全恢復易受疾病傳染，且身體易感到疲憊，應與主治醫師討論何時可恢復上學、上班或長途旅遊。
- (三)依照醫護人員指示服用抗排斥藥物，不可自行停藥、不可食用葡萄柚或葡萄柚汁。
- (四)需依醫師指示定期返診追蹤及施打疫苗。

九、需要立刻就醫的狀況如下：

- (一)發燒(耳溫>38 度)、發冷、寒顫。
- (二)異常的出血。
- (三)呼吸道：新出現或持續性加劇的咳嗽、流鼻水、呼吸困難、呼吸急促。
- (四)腸胃道：口腔及喉嚨疼痛、吞嚥困難無法進食、噁心嘔吐、腹痛、腹瀉、肛門疼痛。
- (五)泌尿道：尿道口有異常分泌物、解尿灼熱疼痛、解尿困難、異常的尿液顏色(混濁、血尿)。
- (六)傷口有發紅、腫脹、熱痛、滲液。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9：00-12：00，下午 2：00-5：00。

祝您 平安健康