



المملكة العربية السعودية
وزارة الحرس الوطني - الشؤون الصحية
قسم الأورام
قسم زراعة الخلايا الجذعية



نصائح وإرشادات عامة لما بعد
زراعة خلايا الدم الجذعية

General Instructions and Guidelines
Post Stem Cell Transplant

عندما تنمو الخلايا الجذعية في الدم وينتعافى المريض بما فيه الكفاية يحين وقت مغادرة وحدة الزراعة. يوصي الفريق الطبي ببقاء المريض على مقرية من المستشفى حيث تمت عملية الزراعة للمريض، بحيث يمكن أن يراقب الأطباء حالته عن كثب خلال الأشهر الأولى من فترة النقاهة. إذا كان منزل المريض بعيداً عن المستشفى، سيتم ترتيب الإقامة المناسبة لك بالقرب من المستشفى.

► يعطى المريض قبل مغادرة الوحدة بطاقة خاصة وكتيب يحتوي أرقام الطوارئ الهامة التي تعمل على مدار ٢٤ ساعة، وتعليمات بسيطة عند إرتفاع درجة الحرارة أو الشعور بتعب، يجب أن يحتفظ المريض بجميع التعليمات المهمة معه في جميع الأوقات، وخاصة عندما يبتعد عن المستشفى.

أول ثلاثة أشهر من الزراعة First 3 months of transplant

يحتاج المريض زيارة العيادة مره أو مرتين في الأسبوع، يجب على المريض ما يلي:

- الالتزام بمواعيد العيادة وإحضار جميع الأدوية عند كل زيارة

خلال هذه الزيارات يجب أن تتوقع حدوث ما يلي:

- سحب الدم للإطمئنان وقياس مستوى علاج تثبيط المناعة في الجسم (يجب عدم تناول دواء الزراعة إلا بعد أخذ عينه الدم).
- الإستمرار بأخذ جميع العلاجات المتضمنة مضادات الإلتهابات الفطرية والفيروسية.
- الإستمرار بأخذ علاج مثبط المناعة حتى لا يحدث مهاجمه.
- قد تحتاج أحياناً إلى نقل دم وصفائح دموية.
- قد تحتاج إلى إعادة تنويم في المستشفى في حالة حدوث أعراض شديدة.

أمور يجب أن تؤخذ في الاعتبار

Things you should take into consideration

من المهم جداً أن تتوافق مع طبيبك أو فريق التمريض للحصول على إستشارة فوراً خلال اليوم في حال واجهك أي عارض صحي كالتالي:

- ارتفاع درجة حرارة تصل إلى ٣٨ أو أكثر أو الشعور بالتواء و / أو الرعشة التي لا يمكن السيطرة عليها
- النزيف أو الكدمات، على سبيل المثال خروج الدم مع البول والتغير في عملية الإخراج والسعال مع خروج للدم ونزيف اللثة أو نزيف الأنف المستمر.
- الغثيان أو القيء الذي يمنع المريض من تناول الطعام أو الشراب أو تناول أدويته العادية.
- الإسهال وتشنجات المعدة أو الإمساك.
- السعال المستمر أو ضيق في التنفس.
- ظهور طفح جلدي جديد واحمرار الجلد والحكمة.
- صداع مستمر.
- آلام حادة جديدة أو وجع غير مبرر مستمر في أي مكان من الجسم.
- إذا لاحظت وجود ألم أو تورم أو احمرار أو صديد حول القسطرة الوريدية المركزية.
- إذا إعتقد المريض أنه قد تعرض للشخص مصاب بمرض "معدى" ، على سبيل المثال جدري الماء(العنقرز) أو الحصبة أو الحزام الناري أو شخص كان قد تلقى مؤخراً لقاح مثل لقاح شلل الأطفال.

الاحتياطات الواجب اتباعها (العناية الذاتية) Precautions (self-care)

١- الوقاية من العدو

يستغرق الجهاز المناعي عدة أشهر للعودة إلى وظائفه الطبيعية. خلال هذا الوقت يحتاج المريض إلى إتخاذ الاحتياطات للحد من خطر العدو. وهي تشمل:

- غسل اليدين بانتظام.
- الاستحمام اليومي.
- العناية الدائمة بالفم ونظافة الأسنان.
- إستخدام الكمامات الواقية في حال الحضور للمستشفى أو التعرض لمرضى آخرين.
- تجنب التعرض للأشخاص الذين يشتبه في إصابتهم بنزلات البرد والإنفلونزا وغيرها من الأمراض المعدية.
- تجنب التعرض للأشخاص الذين كانوا على إتصال مع الأطفال المصابين بداء الجدري أو الحصبة أو الفيروسات الأخرى، أو التعرض للأطفال الذين تلقوا حديثاً لقاحاً مثل شلل الأطفال.
- ينصح بعدم الخروج من المنزل وحضور الحفلات والتجمعات خاصة أول ٣ أشهر من الزراعة.
- ينصح باتباع الإرشادات الخاصة بتناول الأطعمة المسموح بها ما بعد الزراعة.

٢- رعاية القسطرة الوريدية المركزية

ننصح بالرجوع إلى كتيب (ما يجب أن تعرفه عن القسطرة الوريدية المركزية) لمعلومات أكثر. لابد من حضور موعد العناية بالقسطرة مره واحدة إسبوعياً في العيادات الخارجية.

٣- العناية بالفم

العناية بالفم مهمة جداً بعد مغادرتك المستشفى. حفاظك على فمك نظيفاً خصوصاً بعد الأكل سيساعدك على الوقاية من حدوث التهابات الفم. من المهم جداً أن تخبر الطبيب عن أي ألم تشعر به في فمك أو عند نزيف اللثة أو عند حدوث أي تقرحات.

٤ - الرغبة في تناول الطعام

يجد معظم الناس أن شهيته تحسن بمحرد مغادرتهم المستشفى، لكن قد يستغرقون بعض الوقت قبل أن يتمكنوا من تناول الطعام بالقدر الذي اعتادوا عليه قبل إجراء الزراعة. يجد كثيرون من الناس أن الطعام لا طعم له ولا رائحة كما كان قبل عملية الزراعة وقد تحتاج لبعض الوقت لتعود حاسة التذوق والشم إلى وضعها الطبيعي. في هذه الأثناء، تنظيف الفم قبل تناول الطعام وزيادة السكر أو الملح قليلاً يمكن أن يساعد على تحسين طعم الطعام. إذا واجه المريض صعوبة في تناول كميات كبيرة في أوقات الوجبات، فعليه أن يحاول تناول كميات صغيرة مع زيادة عدد الوجبات. من المهم دائمًا شرب السوائل حتى لا يصاب المريض بالجفاف (من ستة إلى ثمانية أكواب في اليوم).

يمكن أن تكون المشروبات المغذية مثل مخفوق الحليب والعصائر والحساء بدائل جيدة للأغذية الصلبة خلال هذا الوقت.

- ننصح بالرجوع إلى كتيب التغذية ما بعد الزراعة.

٥- إنخفاض مستويات الطاقة وممارسة الرياضة

- من الطبيعي أن يستمر الشعور بالتعب والإرهاق لعدة أسابيع أو أشهر بعد عملية الزراعة حيث يحتاج جسمك إلى بعض الوقت للتعافي من العملية.
- تحدث مع طبيبك في حال لاحظت إنخفاض مفاجئ في مستوى الطاقة.

٦- العناية بالبشرة

- إذا لاحظت أن جلدك جاف أو حساس بعد العملية فتحتاج إلى استخدام كريم ترطيب أو زيت.
- من المهم جداً تجنب أشعة الشمس خاصة إذا كانت البشرة حساسة فقد يتعرض الجلد للحرائق بسهولة.
- يجب عليك حماية جلدك من الشمس بلبس قبعة أو قميص بأكمام طويلة وسراويل وأيضاً وضع كريم واقٍ من أشعة الشمس الضارة لأي منطقة مكشوفة من جسمك.
- يجب إعلام الطبيب عند حدوث تغيرات واختلاف في ملمس الجلد أو ظهور طفح جلدي.

٧- العودة إلى العمل

يفضل أن يتغيب المريض أول ٣ شهوراً إلى ٦ أشهر عن العمل ومن ثم يعود للعمل بدوام جزئي ويزيد عندها عدد الساعات حسب قدرته على العطاء. مسألة عودتك للعمل مسألة أخرى يجب أن تناقشها مع طبيبك.

٨- التطعيمات ما بعد الزراعة

بعد عملية الزراعة بشكل عام ستضعف المناعة ضد بعض الأمراض المعدية التي تم تلقيحها ضدتها في الطفولة. مثل: الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية وشلل الأطفال. سيقوم الفريق الطبي بإعطائك التطعيمات مرة أخرى من الشهر السادس بعد الزراعة.

٩- المضاعفات المتأخرة

- قد تحدث المضاعفات بعد عدة شهور أو سنوات من عملية الزراعة وقد تكون بسيطة عند البعض وأكثر شدة عند الآخرين. حتى لو شعرت بتحسن فإنه من المهم المتابعة وإجراء الفحوصات الموصى بها فغالباً ما يكون من السهل معالجة المشكلات عندما يتم الكشف عنها مبكراً وقبل حدوث الأعراض.
- أنت بحاجة إلى المتابعة المستمرة في عيادات زراعة الخلايا الجذعية بالإضافة إلى المراجعة السنوية في عيادة المتابعة طويلة الأمد.

بعض أعضاء الفريق الطبي المسؤول عن حالتي:

- طبيب الزراعة:
منسق الزراعة:
الأخصائي الاجتماعي:
الممرض:
أخصائي التوعية الصحية:

برنامج الزراعة من متبرع

جدول المتابعة طويلة الأمد

اسم المريض:

الرقم الطبي:

الاجراء	التاريخ	ملاحظات	
تحليل الخلايا الجذعية (كاييميرزم)		في حالة العلاج التحضيري المخفف	الشهر الاول
إزالة القسطرة			الشهر الثاني
عينة نخاع العظم		(تقييم الاستجابة للزراعة)	الشهر الثالث
تحاليل دم			
أشعاعات مقطعة/نوبية			
تحليل الخلايا الجذعية (كاييميرزم)			
اختبار جهد النفس (PFT)			الشهر الرابع
تطعيم			الشهر السادس
تحويل للأسنان			
تحليل الخلايا الجذعية (كاييميرزم)		في حالة العلاج التحضيري المخفف	
تطعيم			الشهر الثامن
تحليل الخلايا الجذعية (كاييميرزم)		في حالة العلاج التحضيري المخفف	الشهر التاسع
تطعيم			الشهر العاشر

الإجراء	التاريخ	ملاحظات	السنة الاولى
تطعيم		(الإجراءات السنوية)	
تحاليل دم			
تحويل لعيادة العيون			
تحويل لعيادة النساء (للنساء فقط)			
التقييم النفسي			
تحليل الخلايا الجذعية (كيميرزم)			
الفحص المبكر للأورام الأخرى		منظار للجهاز الهضمي (سنة وأكبر) الفحص السنوي لأورام الثدي (سنة وأكبر)	
اختبار جهد النفس (PFT)			الشهر ١٤
تطعيم			السنة الثانية
تطعيم			

•سيتم المتابعة سنوياً مع إجراء الفحوصات الالزمة في عيادة الزراعة

•سيتم إعطاء تطعيم الإنفلونزا في شهر (١٠) أكتوبر من كل سنة

برنامج الزراعة الذاتية

جدول المتابعة طويلة الأمد

اسم المريض:

الرقم الطبي:

الاجراء	التاريخ	ملاحظات
إزالة الغسطرة		نهاية الشهر الاول
عينة نخاع العظم		
تحاليل دم		
أشعة مقطوعية/ نووية		
تطعيم		الشهر السادس
تحويل للأسنان		
تطعيم		الشهر الثامن
تطعيم		الشهر العاشر
تطعيم		السنة الاولى (الإجراءات السنوية)
تحاليل دم		
تحويل لعيادة العيون		
تحويل لعيادة النساء		للنساء فقط
التقييم النفسي		
الفحص المبكر للأورام الأخرى		منظار للجهاز الهضمي (سنة وأكبر) الفحص السنوي للأورام الثدي (سنة وأكبر)
تطعيم		
تطعيم		
		الشهر ١٤
		السنة الثانية

سيتم المتابعة سنويًا مع إجراء الفحوصات الالزمة في عيادة الزراعة

سيتم إعطاء تطعيم الإنفلونزا في شهر (١٠) أكتوبر من كل سنة كما
سيتم إرفاق جدول خاص بالتطعيم



www.ngha.med.sa
2020