

骨髓移植病人常見問題

Q： 接受骨髓移植後是否需要戒口？

A： 一般來說是不需戒口的，但移植後因免疫能力較弱，故宜採熟食及均衡飲食，並請遵循營養師的指引。如在服用環孢素期間，則不可吃西柚或飲西柚汁，因會影響血濃度。

Q： 是否要戒食貝殼類、牛、雞等食物？

A： 貝殼類食物多寄生蟲及較難洗淨，宜避免進食。而牛、雞等是可以進食的，除非對這類食物有過敏反應。

Q： 胃口差怎麼辦？

A： 少食多餐。嘗試不同種類食物及不同的烹調方法以增加食慾。

Q： 有什麼食物最有幫助？可否進食燉補品？

A： 宜均衡飲食，各類營養素均有攝取較合宜。可喝補湯，但避免加入中草藥。

Q： “健康食品”對康復是否有效？

A： “健康食品”以不過敏、成份標示清楚及不影響服用之藥物為原則。至於維他命丸應可以的。但宜避免食用所謂“增強免疫力”的食物如人參、靈芝等以避慢性排斥加劇。如真的想服用維他命丸或“健康食品”等，最好先徵詢醫生的意見。

Q： 可否睇中醫？

A： 可以但不要服用中草藥，及最好在完成所有藥物治療之後。當然最好先徵詢醫生的意見。

Q： 另類治療是否對病有幫助？

A： 視乎什麼治療。如音樂治療、氣功及太極等都有幫助。

Q： 骨髓移植手術之成功率有多少？

A： 在接受骨髓移植前，醫生在家庭會議中會向病人講解其移植之成功率。如果忘記請向醫生查詢。

Q： 骨髓捐贈者有否危險？何時復原？

A： 手術總有危險但捐贈骨髓之風險很低。捐贈者在捐骨髓後會給予大概一星期病假，請配合均衡飲食、多休息、繼續服用補血藥、及避免提重物和做劇烈運動。

- Q： 接受骨髓移植手術後，是否一定可以康復？
A： 不可以說得那麼實在。須定期覆診，看有否其他問題如排斥、感染或復發等情況。
- Q： 接受骨髓移植後是否一定有排斥？如有，通常會發生在那些器官？
A： 首先骨髓移植後是不一定有排斥。而急性排斥(骨髓移植後一百天內)主要影響皮膚、腸及肝此三大器官。至於慢性排斥(骨髓移植後一百天以外)則會影響較多器官，如皮膚、腸、眼、生殖器官、肝及肺。
- Q： 沒有排斥，是否正常？抑或是手術失敗？
A： 不能以排斥作為骨髓移植成功的指標，需定期覆診觀察。
- Q： 害怕排斥。
A： 害怕是很自然的事，但應避免擔心一些不可預知、不能預測或較難控制的事。
- Q： 治療過後，有沒有後遺症或長時間不適，如記憶、體力等問題？
A： 骨髓移植後可能有感染、排斥、疲累、白內障、不育、集中力不足等問題。應定時覆診，多做運動及與別人溝通。
- Q： 骨髓移植手術，對男性的“性功能”會否有影響？
A： 不可確定。或會受心理、體力、外表的改變而有所影響。需要耐性及多與伴侶溝通。如有問題請覆診時問醫生。
- Q： 女性病人害怕“性行爲”會容易受感染。
A： 不用害怕“性行爲”會容易受感染。最緊要注重個人衛生、留意白血球及血小板的指數方可進行性行爲，及作好安全措施避免懷孕。
- Q： 骨髓移植後，有沒有經期？
A： 每個人都不同，有些沒有經期，有些繼續有經期但更年期可能提早。
- Q： 接受骨髓移植後，要休養多久？何時可以上班或上學？
A： 自體移植者大約 6 至 9 個月。異體移植者則大約 1 年。整體也要視乎當時有否排斥、併發症及是否仍需服用抑制免疫力的藥物。
- Q： 出院之後到回復正常生活，這段時間是否需要九個月時間之久？
A： 自體移植復原較快，大約 3 個月至半年。而異體移植復原期一般約 9 個月至 1 年。
- Q： 接受骨髓移植後，何時可以外出？
A： 其實可以外出但謹記帶上口罩及避免到人多的地方如酒樓、戲院。

- Q： 休養期間，可否與小孩同住？
- A： 可以但要注意個人衛生。避免接觸剛注射防疫針的人(約分隔 4 星期)。最好在家庭成員注射防疫針前通知醫護人員以決定應否注射。
- Q： 可否談婚論嫁？
- A： 當然可以，不過一定要對方清楚你的病情。
- Q： 擔心外表容顏改變及擔心會影響婚姻和諧。
- A：
 - ◆ 頭髮會在移植後 3 個月慢慢生長。期間可配帶假髮、帽子或頭巾。
 - ◆ 膚色慢慢會回復正常，需要多些耐性。
 - ◆ 配合均衡的飲食習慣來保持正常體重。
 - ◆ 溝通極度重要。在真愛及包容下，一切外表的改變是應該不足以影響夫妻關係。
- Q： 擔心復發。
- A： 沒有人能預測何時會否復發，所以擔心不能預測的事，祇會對身心有害而沒有幫助，請抱平常心。
- Q： 治療過程常看到病友離開，故有死亡陰影。
- A： 心裡一定感到不舒服，但請明白死亡是自然的，故別想得太多。其實亦有很多已康復的病友繼續生活、繼續工作。
- Q： 如何算是正常人？
- A： 不要話自己不正常。放開枷鎖，給多一點自信。
- Q： 個人/家庭經濟困難如何解決？
- A： 可透過病房轉介到社會福利部求助。如有關自購藥物錢銀問題，病房同事可幫助詢問有否其他基金資助。但批核與否則視乎該基金所定之資格，一般一至兩日可知批核結果。