

قسم زراعة نخاع العظم واللويميا

Bone Marrow Transplantation  
& Leukemia Department BMT



## تعليمات خروج المريض من قسم زراعة نخاع العظم واللويميا ..



**NUH**  
مستشفى النجاح الوطني الجامعي  
An - Najah National University Hospital



# يتقدم طاقم قسم زراعة نخاع العظم واللوكيميا بالتهنئة لكم بمناسبة خروجكم من المستشفى ويهدىكم هذه الإرشادات للعناية بأنفسكم في المنزل .....

## كيف سأعتني بنفسى في المنزل؟

### 1. غسل اليدين والنظافة الشخصية

- اغسل يديك كثيراً كحد أدنى 20 ثانية، يجب أن تغسل يديك قبل وبعد الأكل، بعد استخدام الحمام، بعد الاتصال بالناس وبعد ملامسة الحيوانات الأليفة، الخ.....
- الاستحمام يوميا
- يجب المحافظة على النظافة الشخصية لمنع حدوث العدوى ، لحين نضوج جهاز المناعة لديك بعد اجراء عملية الزراعة.

### 2. الوقاية من العدوى

- تجنب أي شخص مريض.
- تجنب الأماكن المزدحمة قدر الإمكان .
- بيئة المنزل: يجب أن يظل منزلك نظيفاً من التراب والغبار قدر المستطاع ، حاول أن لا تؤدي أي عمل من أنشطة المنزل اليومية مثل نفض الغبار أو الكنس على مدى الثلاثة أشهر الأولى بعد الزراعة
- استمر بالامتناع عن التدخين
- الالتزام بلبس الكمامة عند الاقتراب من الأشخاص

### 3. احتياطات النزيف

- تكون أكثر عرضة لخطر النزيف عندما يكون عدد الصفائح الدموية لديك 50000 أو أقل.
- اتخذ الاحتياطات التالية :
- استخدم فرشاة أسنان ناعمة عند تنظيف الأسنان
- لا تفرك عينيك بقوة
- لا تحك جلدك بقوة.
- لا تمارس الجماع حتى ترتفع الصفائح



- لا تحلق بشيفرة الحلاقة، استخدم فقط ماكينات الحلاقة لقص الشعر.
- لا تتناول الأسبرين أو المنتجات التي تحتوي على الأسبرين والأدوية المشابهة للأسبرين حتى ترتفع الصفائح لديك واستشر الطبيب إذا كنت تأخذ الأسبرين مسبقاً .

#### 4. النشاط البدني

- زيادة النشاط تدريجياً ، فمثلاً النشاط في الهواء الطلق كالمشي فهو جيد لك.
- (تستطيع العودة للعمل بعد انقضاء فترة الثلاث شهور وممارسة حياتك بشكل طبيعي)
- أخذ العلاج في أوقاته المحددة
- التزام الحضور في مواعيد المراجعة
- عدم تناول أي دواء دون استشارة طبية
- تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس قدر الإمكان ، لأن بشرتك ستكون أكثر حساسية تجاه الشمس بسبب الجرعات العالية من العلاج الكيميائي الذي تم أخذه

#### 5. النظام الغذائي وسلامة الغذاء

- احرص على تناول الغذاء الصحي وتناول الطعام المطبوخ فقط حتى يسمح الطبيب بغير ذلك.
- تحفظ الأطعمة في درجة حرارة مناسبة فالمأكولات الباردة تحفظ باردة (كالحليب ، الأجبان ، الألبان والعصير) والساخنة تستهلك ساخنة فور الإنتهاء من طبخها .



## التوصيات الغذائية التي يجب تجنبها لمرضى زراعة النخاع العظمي :

- تجنب تناول اللحوم، الدواجن، الأسماك النيئة أو المُجففة أو غير المطبوخة جيداً.
- تجنب تناول الحليب غير المُبستر.
- الحرص على عدم تناول الأطعمة التي تحتوي على البيض النيّي أو غير المطبوخ جيداً.
- تجنب تناول الفواكه والخضراوات غير المغسولة جيداً، والابتعاد عن الأطعمة التي لا يمكن غسلها كالتوت البري والعنب والفرولة، بالإضافة إلى تجنب تناول عصير الفواكه غير المُبستر.
- تجنب تناول الفطر الطازج.
- تجنب تناول عصير الجريب فروت؛ نظراً لتعارضه مع بعض أنواع الأدوية التي تعطى لمرضى زراعة النخاع خاصة الزراعة الغير ذاتية.



## 6. اتصل بطبيبك او احضر الى المستشفى (قسم الطوارئ) اذا كان لديك أي من الأعراض التالية أو حصل أي تغيير على حالتك الصحية:

- ارتفاع درجة الحرارة أكثر من 38C° ، أو قشعريرة.
- سعال شديد أو صعوبة في التنفس
- الصداع المستمر الغير محتمل
- مشاكل النزيف مثل: (نزيف الأنف، دم في البول أو البراز ، أو تقيؤ دم ، أو وجود دم مع البلغم )
- اسهال مستمر (إذا استمر أكثر من 3 نوبات خلال 8 ساعات)
- التهاب الحلق ، تطور تقرحات في الفم.



لا تتردد/ي في طلب المساعدة من الممرض/ة بأي سؤال او استفسار نحن هنا من أجل راحتك

مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية

فلسطين - نابلس - شارع عصيرة 97092331471 هاتف: 97092389683 فاكس: 797 صندوق البريد: البريد الالكتروني: nnuh@najah.edu الموقع الالكتروني: www.nnuh.org