



ANUH
مستشفى النجاح الوطني الجامعي
An - Najah National University Hospital

دليل المريض لزراعة النخاع الذاتي

دليلكم لفهم ما يمكن حدوثه خلال مرحلة زراعة نخاع العظم



قسم اللوكيميا وزراعة نخاع العظم

2022

تنبيه!!

تم تصميم هذا الدليل لمساعدتك ومساعدة ما حولك على فهم ما يمكن حدوثه خلال مرحلة زراعة النخاع .
في هذا الدليل سيتم شرح بعض الصعوبات والتحديات التي تواجه البعض خلال عملية الزراعة والشفاء ولكن هذا لا يعني أنه سيكون لديك كل منهم لذلك يجب عليك عدم مقارنة نفسك بالآخرين الذين تعرفهم او سمعت انهم خاضوا عملية زراعة النخاع كل شخص مختلف عن الاخر .

أهمية التواصل

■ خلال مرحلة الزراعة من المهم جدا التواصل الواضح مع الفريق الطبي وضرورة اخباره باي شيء يتعلق بالمريض او يزعجه حتى لو كان بسيطا .

■ كلما كان التواصل واضح زادت القدرة على مساعدتك خلال هذه الفترة .





أساسيات الخلايا الجذعية ونخاع العظم

الخلايا الجذعية

■ الخلايا الجذعية هي خلايا غير ناضجة تنمو في نخاع العظم وتنتج جميع خلايا الدم في الجسم (خلايا الدم البيضاء التي تقاوم العدوى والجراثيم, خلايا الدم الحمراء التي تنقل الاكسجين والصفائح الدموية التي تساعد في وقف النزيف .

■ تنقسم الخلايا الجذعية دائما لتحل مكان خلايا الدم القديمة .

■ تنقسم الخلايا الجذعية لانتاج خلايا جذعية حيث أن معظم هذه الخلايا موجودة في نخاع العظم (الانسجة الرخوة في المساحات الموجودة في العظام) وغالبا ما تتواجد في المساحات الكبيرة من العظام مثل عظام الفخذ والصدر والحوض والقليل منه موجود في مجرى الدم.

■ قد تسمع عن عملية زرع تسمى زرع الخلايا الجذعية أو زراعة نخاع العظم. زرع نخاع العظم هو نوع معين من زراعة الخلايا الجذعية. حيث يتم أخذ الخلايا الجذعية من نخاع العظم. مع زراعة الخلايا الجذعية ، يتم أخذ الخلايا الجذعية من نخاع العظام أو من مجرى الدم .



■ بعد تجميع الخلايا الجذعية يدخل المريض الى قسم زراعة نخاع ويحصل على جرعات عالية من العلاج الكيماوي. يقتل العلاج بجرعة عالية الخلايا السرطانية، ولكنه يقضي أيضًا على الخلايا الجذعية المنتجة للدم المتبقية في نخاع العظام. بعدها، ستُعاد (اعطاء) الخلايا الجذعية التي تم جمعها، ويتيح ذلك لنخاع العظام تكوين خلايا دم جديدة .

الاستعداد لعملية الزرع الخاصة بك

قبل الزراعة: سيتم عمل تجهيزات في قسم عيادات الاورام لعملية الزراعة. هناك بعض الأشياء التي قد يحتاج المريض إلى للاستعداد لها بتنسيق ممرضة مرضى زراعة نخاع العظام

- مقابلة أخصائي اجتماعي .
- ترتيب إجازة من العمل .
- اتخاذ قرارات بشأن الخصوبة .
- الترتيب لرعاية الأطفال .
- اتخاذ قرارات بشأن الشعر .
- مقابلة أخصائي التغذية العلاجية .
- التأكد من جاهزية التحويلة .

فريق الزراعة



■ سيكون الطبيب الأخصائي المعالج مسؤولاً عن رعاية المريض طوال فترة العلاج، و الطبيب المقيم الذي يعمل مع الطبيب الاخصائي لوصف العلاج اللازم .

■ **الطاقم التمريضي:** سيتعامل مع المريض طاقم من الممرضين القانونيين سواء كان في العيادات الخارجية او في قسم الزراعة وهم طاقم مدرب جيدا للتعامل مع مرضى زراعة النخاع سيكون متواجد طيلة الوقت في قسم الزراعة.

■ **الأخصائي الاجتماعي :** سيساعد في التخلص من التوتر، هم متاحون للاستماع وتقديم المشورة.



■ **أخصائي التغذية:** هو خبير في الغذاء سيقدم النصائح الخاصة في الحمية التي يجب اتباعها وسيتم عمل تقييم لحالة المريض الغذائية , وسيقدم المساعدة في تغيير الحمية عند حدوث بعض الاعراض الجانبية .

التعامل في الابتعاد عن أطفالك

التكلم معهم دائماً عن طريق البرامج ومواقع التواصل، تسجيل فيديوهات لهم او تسجيل صوت لقصص لهم .

تقييم ما قبل الزراعة

قبل ان يتم ترشيح المريض للزراعة ، سيتم تقييم لحالته الجسدية وعمل عدة إجراءات وفحوصات مخبرية .

■ صورة اشعاعية للصدر ليتم التأكد من عدم وجود اي التهابات .

■ تحاليل الدم لمراقبة الدم والمناعة ووظائف الكبد والكلية.

ومعرفة اذا تم التعرض لفيروسات سابقا مثل التهاب الكبد الوبائي

■ مسحات الزراعة وتعاد ثلاثة مرات قبل الدخول للتأكد من انها نظيفة.

■ فحص البول للتأكد من عدم وجود التهاب في البول .

■ صورة ايكو للقلب لاعطاء المعلومات عن صحة القلب.

■ تصوير مقطعي (او صورة طبقية) لاعطاء صورة واضحة عن

الاعضاء والانسجة الداخلية اوضح من الصورة الاشعاعية العادية حسب

طلب الطبيب.



صورة نووية يتم فيها فحص نشاط المرض والخلايا السرطانية ورؤية عمل اعضاء الجسم.

فحص الأسنان: يجب فحص الاسنان قبل الزراعة للتأكد من عدم وجود التهابات او ثقوب في الاسنان او حشوات متضررة او التهاب لثة ويجب فحصها قبل ثلاثة شهور من عملية الزراعة.

فحص خزعة العظم: يتم عملها للتأكد من عدم وجود نشاط للخلايا السرطانية.

اذا كنت تتلقى العلاج الاشعاعي يجب مشاورة الطبيب بخصوص ذلك لوضع خطة العلاج .

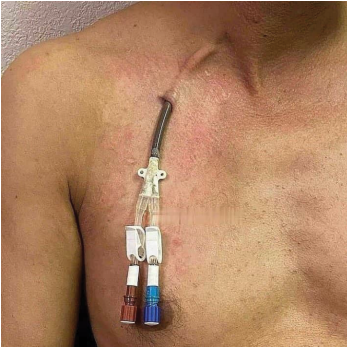
يتم عمل هذه الفحوصات قبل شهر من البدء بعملية زراعة النخاع من خلال المعرضة المنسقة لمرضى الزراعة ويتم عمل جدول مع تعريض العيادات الخارجية لعمل جدول لاجراء الفحوصات، ويتم استخدام نتائج هذا الفحوصات لوضع خطة العلاج والتأكد من انها آمنة .

موعد ما قبل الدخول

عند الانتهاء من التقييم وعمل جميع الفحوصات يتم حجز موعد للدخول وغالبا ما يكون قبل اسبوع لاسبوعين وعندها يتم مراجعة خطة العلاج كاملة مع الطبيب وتوقيع ورقة الموافقة على اجراء عملية زراعة النخاع والعلاج الكيماوي المرافق لها.

وضع القسطرة الوريدية

توضع للمرضى الذين يعانون من ضعف الأوعية الدموية فقط وتساعد في اعطاء الخلايا الجذعية و اعطاء الدم ومشتاقته عند الحاجة, وسحب الفحوصات المخبرية.



ماذا تتوقع ان يحص اثناء مكوثك في المستشفى

■ يحتوي هذا القسم على معلومات أساسية حول ما يمكن توقعه في المستشفى خلال مرحلة الزراعة. هذا ينطبق إذا كان لديك مريض في الاقسام أو في العيادات الخارجية.



ستتوقع الآتي

■ ستكون في عزلة وقائية مزودة بفلاتر هواء لتقليل خطر الإصابة بعدوى.

■ إذا كنت معرضًا لخطر السقوط ، فسيكون شخص ما متاحًا لمساعدتك في الذهاب إلى الحمام وسيتم اخبارك بالمزيد حول كيفية منع السقوط.

1 الفحوصات المخبرية والتقييمات

قراءة الساعة 7:00 صباحًا كل يوم ، سيقوم أحد من الطاقم التمريضي أو المختبر بأخذ عينة من دمك لمعرفة عدد خلايا الدم البيضاء لديك والحمراء والصفائح الدموية. سيتم إجراء اختبارات الدم الأخرى حسب الحاجة فحص الكلى والكبد ، ومراقبة الالتهابات وكذلك اخذ الوزن يوميًا.

2 سيتم أخذ العلامات الحيوية الخاصة بك كل 4 ساعات ، حتى أثناء الليل.

3 النشاطات و ممارسة الرياضة

الشعور بالتعب والهلز أمر طبيعي بعد تلقي العلاج الكيماوي وزراعة النخاع ولكن على الرغم من ذلك يفضل المشي قدر المستطاع وممارسة بعض التمارين الخفيفة للمحافظة على نشاط الجسم وعدم زيادة الكسل والارهاق، ينصح بالحركة يوميًا.

4 التواصل

تحتوي كل غرفة على جرس يمكن قرعه عند الحاجة لشيء لنتمكن من تقديم المساعدة للمريض

5 التغذية

بشكل عام هناك حمية خاصة لمرضى زراعة النخاع يجب اتباعها سيتم مناقشة حمية كل مريض بشكل مفصل مع إخصائية التغذية وسيتم إعداد وجباتك بما يتناسب مع الوضع الصحي وحسب ما يتم الاتفاق عليه مع إخصائية التغذية، ويمنع احضار أي وجبات خارجية دون السماح من التمريض

6 الاستحمام

يتوقع من المريض الاستحمام يومياً , للمحافظة على نظافة الجسم والتقليل من فرصة حدوث التهابات، وبامكان المريض طلب المساعدة اذا كنت بحاجة للتأكد من سلامته مع مراعاة تجنب وصول الماء لمكان القسطرة الوريدية

7 العناية بالفم

من الضروري الاهتمام بنظافة الفم لمنع حدوث تقرحات والتهابات





المرحلة الاولى: التكييف

- في هذه المرحلة يتم تلقي العلاج الكيماوي لقتل أي خلايا سرطانية متبقية في الجسم والتي بدورها تساعد على تثبيط جهاز المناعة لاعطاء فرصة للخلايا الجذعية الجديدة بعدم رفضها .
- تنتهي هذه المرحلة عند اخذ الخلايا الجذعية .
- تمتد الفترة الزمنية من يوم دخول المستشفى حتى يوم الزراعة .

المرحلة الثانية: من يوم الزراعة الى بداية عمل خلايا نخاع الجعيد ونتاج خلايا جديدة

- وفي هذه المرحلة سوف تبدأ اعراض الزراعة وهي خلايا الدم الحمراء و البيضاء سوف تقل الى مستوى منخفض .
- قد يحصل عند المريض اسهال، امساك، غثيان، تقيؤ او تقرحات في الفم .
- سوف يكون المريض عرضة للعدوى بشكل اكبر .
- قد يحتاج الى نقل دم و صفائح .
- تمتد الفترة من يوم الزراعة من 10 أيام الى شهر بعد الزراعة .



المرحلة الثالثة: من يوم بدأ عمل خلايا النخاع الجديد ونتاج خلايا جديدة الى يوم الخروج .

■ سوف تبدأ أعداد الخلايا بالتحسن بكل تدريجي وتبدأ عملية التعافي.

المرحلة الرابعة: فترة التعافي بعد الخروج

سوف تستمر اعداد خلايا النخاع بالتحسن ولكن النظام المناعي لن يعمل بالشكل الصحيح بعد وسوف يبقى المريض معرض للعدوى وقد تستمر على بعض الادوية من اجل الوقاية وسوف يقوم المريض بالمراجعة الدورية في عيادة الطبيب وتستمر من وقت الزراعة الى سنة بعد الزراعة.

المرحلة الخامسة: فترة ما بعد التعافي

هنا يكون النظام المناعي استعاد كامل طاقته وسوف يتمكن الشخص من العودة للوضع الطبيعي وبعدها من الممكن ان تتلقى الطعومات وأدوية وقائية ضد الفيروسات والبكتيريا حسب وصفة الطبيب .

المرحلة الأولى: الجرعات الكيماوية

الاعراض الجانبية لجرعات العلاج الكيماوي وهي

1 العدوى



العلاج الكيماوي يقتل الخلايا السرطانية ولكنه يقوم ايضا بالقضاء على خلايا طبيعية وهو ما يسبب الاعراض الجانبية مثل الهزال والضعف العام، انخفاض اعداد خلايا الدم، ضعف الجهاز المناعي مؤقتا، تساقط الشعر، تقرحات الفم الغثيان، التقيؤ، الاسهال وفي بعض الحالات العقم.

من أجل حماية المريض من التعرض للعدوى سوف يتم اعطائه بعض المضادات الحيوية كوقاية قبل التعرض لاي عدوى من اجل منع اي بكتيريا او فيروس من التسبب بعدوى مع العلم انه من الممكن التعرض للعدوى حتى مع هذه الادوية وارتفاع حرارة الجسم من اهم مؤشرات وجود العدوى وفي حال تعرض المريض لاي عدوى سوف يتم عمل فحوصات زراعة دم وبول والبدأ على مضادات حيوية اقوى ولكن لا داعي للقلق معظم انواع العدوى تتم معالجتها من خلال المضادات الحيوية بشكل فعال .

من اجل تجنب التعرض لاي عدوى

اتباع الحماية الغذائية حسب تعليمات اخصائية التغذية في المستشفى لأن الطعام هو بيئة خصبة لنمو البكتيريا و الجراثيم مثل منتجات الالبان, الاطعمة التي لا تحفظ في الثلاجة, الاطعمة الغير مطهية جيدا, بعض الفواكه والخضروات والعصائر الغير مبسترة ومن اجل تقليل العدوى من الطعام اتبع ما يلي :

- تناول الطعام من المستشفى او من البيت بعد التأكد من سلامة التحضير وحفظ الطعام .
- يجب حفظ الطعام في الثلاجة او في مكان مناسب.
- استخدام أدوات طعام أحادية الاستخدام عند تناول الوجبة والتخلص منها بعد ذلك .
- الاستحمام بشكل يومي واستخدام الصابون المعقم الموجود في المستشفى وبالإمكان احضار شامبو للشعر حسب الرغبة .
- العناية بالفم: يجب احضار فرشاة اسنان لينة و من المهم المحافظة على نظافة الاسنان بغسلها جيدا 3 مرات يوميا بعد الاكل واستخدام الغسول المقدم من قبل الطاقم الطبي بعد الاكل حيث ان الفم هو بيئة خصبة بالجراثيم لذلك من المهم المحافظة على نظافة الاسنان





2 فقر الدم / أنيميا الدم

من أعراض فقر الدم :

- الهزال والضعف العام.
- تسارع نبضات القلب وسرعة.
- التنفس.
- الصداع.

في حال كان لدى المريض فقر دم سوف يتم :

3 نقص الصفائح الدموية

وهو ما قد يسبب النزيف ومن أكثر الأماكن شيوعاً للنزيف الانف اللثة، الجلد والجهاز الهضمي في حال كان لدى المريض اي نزيف سوف يتم اعطائه الصفائح الدموية ومن الامور الي يجب تجنبها خلال هذه الفترة هو تجنب الادوات والاغراض الحادة مثل شفرات الحلاقة، المقصات و قصاصة الاظافر و استبدالها بماكينه حلاقة كهربائية والتي لا تحتوي على شفرات ،ارتداء ملابس فضفاضة و تجنب التعرض لأي كدمة خلال الحركة .

4 الغثيان والتقيؤ

هي من اشهر مضاعفات العلاج الكيماوي وقد يكون سببها ايضا التوتر او مجرد التفكير في الادوية الكيماوية، وسوف يتم تقديم ادوية لتقليل الشعور بالغثيان ووقف التقيؤ قبل الجرعة وخلال التواجد في المستشفى حسب الحاجة .

5 الإسهال

قد يكون بسبب الادوية الكيماوية ،الادوية العلاجية، عدوى بكتيرية توتر ، الاطعمة الغير نظيفة او اسباب اخرى، ومن الضروري المحافظة على تناول الطعام والسوائل بكميات كافية لمنع التعرض للجفاف ومن الممكن تناول البطاطا المسلوقة والخبز للمساعدة على تخفيف حدة الاسهال.

7 الامساك

قد يحدث الامساك بسبب الادوية الكيماوية، ادوية الغثيان او بسبب نوعية الطعام وقلة الحركة، من المهم المحافظة على شرب كميات وافرة من الماء وتناول الفواكه (المسموح حسب اخصائية التغذية) مع المداومة على المشي اليومي وفي حال امتد لاكثر.

8 تقرحات الفم

جرعات العلاج الكيماوي تؤثر على الطبقات الداخلية للفم والجهاز الهضمي حيث تبطن نموها مما يؤدي الى تضررها وهو ما قد يؤدي الى التهاب الفم الذي يكون على شكل احمرار، انتفاخ و تورم في الطبقة الداخلية للفم واللسان والشفيتين، وقد يمتد ايضا للحلق والذس قد سشيب صعوبة في البلع، سوف يتم اعطائك علاجات وقائية للحد من هذه المضاعفات و من المهم المحافظة على نظافة الفم باستخدام الغسول الخاص وغسلها بعد تناول الطعام .



8 تساقط الشعر

يحدث تساقط الشعر نتيجة العلاجات الكيماوية ومن المستحسن ازالته اذا كان المريض يرغب بذلك , يقوم بعض المرضى بحلق شعرهم قبل الدخول المستشفى من أجل تفادي ذلك ويمكن استخدام الباروكة او غطاء للرأس حسب ما يفضل .

9 تغييرات الجلد

قد يسبب العلاج الكيماوي تغييرات في الجلد مثل الجفاف، تغير لون الجلد او اغمقائه، وقد يصبح الجلد حساس للشمس ويتعرض لحروق الشمس بسرعة لذلك من المهم تفادي اشعة الشمس في فترة الذروة واستخدام واقية شمس، ارتداء نظارات شمسية و ملابس ذات كم طويل.

10 يوم الراحة

بعد اخذ اخر جرعة من العلاج الكيماوي سوف يكون هناك يوم للراحة قبل الزراعة حتى يأخذ العلاج الكيماوي مفعوله ويقوم الجسم بالتخلص منه بشكل كامل حتى لا يؤذي خلايا نخاع الجديدة.

11 يوم الزراعة

بعد اخذ الجرعات الكيماوية سوف يتم اعطاء المريض خلايا النخاع التي تم تجميعها مسبقا عن طريق الوريد. سوف يتم نقل الخلايا للجسم عم طريق كيس يشبه عملية نقل الدم ويتم عمله في القسم على سرير المريض وبعد ذلك سوف تقوم هذه الخلايا بالتنقل حتى تستقر في مكانها في نخاع العظم وتقوم بانتاج خلايا جديدة .



12 عميلة زراعة النخاع

■ سوف يتم اعطاء المريض أدوية قبل الزراعة بنصف ساعة من اجل التقليل من الاثار الجانبية التي قد تحصل خلال الزراعة.

■ سوف يتم احضار الخلايا من بنك الدم إلى غرفة المريض .

■ سوف يتم اعطاء المريض الخلايا عن طريق الوريد وسوف يتم مراقبة واخذ العلامات الحيوية قبل، خلال وبعد العملية .

■ قد يعاني المريض من بعض الاعراض الجانبية خلال الزراعة مثل الغثيان, نعومة في الحلق, سعال, شعور بارتفاع الحرارة, الاحساس بثقل على الصدر وهي نادرة الحصول سوف تزول مع انتهاء الزراعة .

■ قد يلاحظ رائحة مميزة او طعم يشبه الثوم في فم المريض وقد تصبح رائحة العرق والبول كذلك وهي بسبب المادة الحافظة التي تستخدم لحفظ للخلايا و سوف تزول تدريجيا خلال يومين وقد يتغير لون البول الى الوردي او الاحمر بعد الزراعة وسوف يعود الى الطبيعي خلال 14 ساعة بعد الزراعة وهو بسبب تخلص الجسم من خلايا الدم الحمراء الزائدة التي لا يحتاجها .



المرحلة الثانية: من يوم الزراعة الى بدأ انتاج خلايا جديدة

بعض الامور التي قد تحدث خلال هذه الفترة :

■ سوف يتم عمل فحوصات للدم بشكل يومي عند فترة الصباح وفحوصات للبول وصور الاشعة عند الحاجة لمراقبة وضع الجسم وتطورات الزراعة .

■ قد تستمر الاعراض الجانبية للعلاج الكيماوي خلال هذه الفترة وسوف يتم اعطاء الادوية اللازمة للتخفيف منها .

■ الالتزام بحمية غذائية مناسبة وامنة حسب اخصائية التغذية بحيث يكون الطعام قليل البكتيريا (مغسول ومطهي جيدا) ولا يحتوي على اي جراثيم .

■ قد يحتاج المريض الى نقل الدم والصفائح بناء على فحوصات الدم و الوضع الصحي .

■ من المهم المحافظة على نشاطا الجسم خلال هذه الفترة من خلال الحركة والمشي في ممر القسم مع المحافظة على السلامة وعدم التعرض للسقوط .

■ سوف يتم اعطاء المريض ابر مناعية منشطة للنخاع بشكل يومي للمساعدة في عمل الخلايا الجديدة .



المرحلة الثالثة: من يوم عمل النخاع الجديد وبدء انتاج خلايا جديدة الى يوم الخروج

- عملية انتاج خلايا جديدة وبدء عمل النخاع الجديد تختلف من شخص لآخر قد تمتد من 10 أيام إلى شهر، وعند بدأ النخاع الجديد بالعمل سوف ترتفع عدد خلايا الدم البيضاء، الحمراء والصفائح الدموية
- قد يعاني المريض من آلام في العظام و الظهر وهي غالبا مؤشرا ايجابيا على بدء عملية انتاج الخلايا الجديدة وقد يعاني من ارتفاع درجة الحرارة وهو ما سوف يتم اعطاء العلاج المناسب له وعمل الفحوصات اللازمة .

المرحلة الرابعة: فترة التعافي بعد الخروج

- وهي تمتد من يوم الخروج الى سنة بعد الزراعة وخلال هذه الفترة سوف يبقى المريض تحت مسمى مريض زراعة نخاع العظم .
- ما زال الجهاز المناعي ضعيف و لم يكتمل نموه وقد يحتاج الى بعض الادوية للمساعدة في تخلي هذه المرحلة وسوف يتم متابعة المريض من خلال المراجعة الدورية في قسم عيادات الاورام .

1 منع التعرض للعدوى

- يحتاج الجهاز المناعي من 3 الى 12 شهر من اجل التعافي من عملية زراعة النخاع وسوف يتم متابعة فحوصات الدم الخاصة بالمريض من قبل الطبيب لمتابعة وضعه الصحي .



و هذه بعض النصائح من اجل التقليل من امكانية التعرض للعدوى

- غسل اليدين جيدا بالماء والصابون او باستخدام المعقم الكحولي.
- الابتعاد عن مخالطة الناس خاصة المصابين بامراض معدية مثل امراض الجهاز التنفسي (الرشح, الكورونا) او الذين تعرضوا لعدوى من فترة قصيرة .
- ارتداء الكمامة في حال الخروج من المنزل او مخالطة الاهل.
- المحافظة على النظافة الشخصية والاستحمام اليومي باستخدام صابون معقم خاص .
- تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة خاصة في فترة الذروة .
- المحافظة على نظافة الفم والاسنان من خلال استخدام فرشاة الاسنان بعد تناول الطعام وتنظيف الفم جيدا من بقايا الطعام .
- تناول 3 وجبات يوميا من الطعام الصحي المطهي جيدا والابتعاد عن تناول الاطعمة الجاهزة وسريعة التحضير .

بعض اعراض وعلامات التعرض لعدوى

- عند ظهور اي من هذه الاعراض يجب ابلاغ الطبيب مباشرة, عدم تناول اي من الادوية الخافضة للحرارة مثل الاكامول وهي.
- ارتفاع درجة حرارة الجسم لأكثر من 38.0, من المهم اخذ حرارة الجسم عدم الشعور باختلاف في الجسم .



- احمرار، تورم او انتفاخ في الجلد، تعرق زائد او قشعريرة .
- السعال، العملاس، سيلان في الانف، صعوبة في التنفس او ألم في الصدر.
- احمرار، تورم او ألم في الحلق، العي، الاذن، المفاصل او منطقة البطن.
- التبول الزائد و الشعور بحرقة خلال التبول او تغير لون البول الى اللون الاسود او الاحمر .
- وجود ألم في فتحة الشرج او نزول دم من منطقة الشرج .
- ظهور بثور حول منطقة الفم او على اي مكان من الجسم.

2 بيئة المنزل

من المهم ابقاء المنزل نظيف و خالي من الغبار لحماية المريض من اي مشاكل لذلك يفضل الابتعاد عن اماكن البناء او التصليحات في المنازل، الحرص على تهوية المنزل بشكل جيد.

3 تربية الحيوانات

يفضل الابتعاد عن التعامل مع الحيوانات الخارجية كونها تحمل الكثير من الامراض ويمكن لمس الحيوانات الاليفة الخاصة بالشخص فقط اذا كانت قد اخذت كامل اللقاحات ولا يختلط بحيوانات اخرى .

4 الأقارب والزوار

من المهم التقليل من الاختلاط بالناس والاكتفاء بمخالطة الاهل من الالتزام بارتداء الكمامة عند الاقتراب المباشر من اي شخص.

4 البيئة خارج منزلك

المشي هو امر مهم من اجل استعادة الصحة لذلك من المهم المحافظة على ممارسة المشي يوميا ولكن يجب تفادي الاماكن المزدحمة او الغير نظيفة مثل اماكن انشاء الابنية او الاماكن العامة خلال الاشهر الاولى بعد الزراعة يجب تجنب الذهاب الى هذه الاماكن اماكن التسوق والمحلات التجارية، السينما، المدارس، المطاعم، وسائل النقل العامة، اماكن تجمع الناس .

النزيف

اذا اصيب الشخص بضربة او اصابة وسببت له حدوث نزيف، لا داعي للذعر والهلع والرجاء اتباع الخطوات التالية لتحديد نوع الاصابة .

الجروح المفتوحة : إذا جرح الشخص نفسه، يجب وضع قطعة شاش أو قطعة قماش نظيفة وجافة على الجرح. والضغط عليها بقوة. الاستمرار في الضغط حتى توقف النزيف. إذا لم يتوقف النزيف ، يجب رفع المكان المصاب فوق مستوى القلب والاتصال بالطبيب .

نزيف الانف: إذا كان الشخص يعاني من نزيف في الأنف ، اولا الجلوس والانحناء قليلا إلى الأمام. وعدم امالة الرأس للخلف. الضغط على أعلى الانف بقوة بين الابهام والسبابة لمدة 10 دقائق على الأقل دون تركها. إذا لم يتوقف النزيف ، الاستمرار في الضغط على الانف وضع كيسا صغيرا من الثلج على اعلى الانف حتى يتوقف النزيف. إذا استمر النزيف لمدة تزيد عن 30 دقيقة يجب الاتصال بالطبيب .

الحوادث: اذا تعرض الشخص لحادث وتطلب منه أخذ دم أو أحد مشتقاته يجب أن يكون دم مفلتر حتى لا يحدث رفض للدم الجديد نتيجة احتوائه على كريات دم بيضاء .



استكمال الأنشطة اليومية

- يمكن ممارسة النشاطات اليومية خلال ثلاثة شهور التمارين: يمكن ممارسة الرياضات الخفيفة التي لا يكون فيها اتصال مباشر مع الآخرين .
- يمكن العودة للعمل أو المدرسة خلال اربع شهور .
- يفضل عدم السفر بعد الخزعة خلال 100 يوم الاولى لمدة تتجاوز الساعة .
- تجنب ممارسة الجنس اذا كانت الصفائح الدموية أقل من 50000 , واذا كانت فوق 50000 يمكنك استخدام الواقي المصاطي .
- بإمكانك الذهاب لطبيب الأسنان لعمل فحوصات روتينية .

الأدوية الشائعة التي يجب تجنبها

عدم تناول الاسبرين أو الادوية التي تحتوي عليه , وعدم أخذ الادوية الستيرويدية الا بوصفة طبية من الطبيب المعالج .



التطعيمات

إن إجراء عملية الزراعة يزيل كل المناعة التي حصل عليها الشخص خلال حياته قبل الزراعة الغير ذاتية بما في ذلك اللقاحات التي تلقاها عندما كان صغيرا. لهذا السبب , يحتاج الشخص لتلقي هذه اللقاحات مجددا بمجرد أن يتعافى الجهاز المناعي, وذلك يحدث عادة بعد حوالي سنة من الزراعة .





مستشفى النجاح الوطني الجامعي
An - Najah National University Hospital

رسالتنا النجاح

للاستفسارات والتواصل يرجى الاتصال عبر :

nnuh@najah.edu

+970592444010

+9709233147

NajahNNUH

www.nnuh.org