









# 骨髓及週邊造血幹細胞移植 健康護照

台中榮總 W96 骨髓移植中心  
(04)23592525-8096

## 目錄

-  個人基本資料
-  移植方式
-  血液檢查報告
-  日常生活自我檢查
-  複診大記事
-  導管沖洗紀錄
-  移植團隊叮嚀
-  緊急情況處理

## 個人基本資料

姓名：\_\_\_\_\_

性別：男 女

出生：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

診斷：\_\_\_\_\_

移植日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

移植醫院：\_\_\_\_\_

病歷號碼：\_\_\_\_\_

移植主治醫師：\_\_\_\_\_

緊急聯絡人：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_

## 移植方式

移植方式：

自體    週邊造血幹細胞    骨髓

異體    親屬    非親屬

血型：

移植前：\_\_\_\_\_ 移植後：\_\_\_\_\_

輸血注意事項：

---

---

過敏史及禁忌：

---

---

## 血液檢查報告

檢查日期		月/日	月/日	月/日	月/日	月/日
項目	正常值	檢查結果	檢查結果	檢查結果	檢查結果	檢查結果
白血球 WBC	3.5-11 10 <sup>3</sup> /cmm					
血色素 Hb	男13-17g/dL 女12-16g/dL					
血小板 Platelet	150-400 10 <sup>3</sup> /cmm					
肝功能 SGOT	0-34 U/L					
肝功能 SGPT	0-36 U/L					
腎功能 BUN	6-21 mg%					
腎功能 Cr	0.4-1.4 mg%					
乳酸脫清醇 素 LDH	47-140 U/L					
鹼性磷酸酶 ALP	28-94 U/L					
黃疸指數 (BILI.T/D)						
巨細胞病毒 數 CMV						
CsA LEVEL						

## 血液檢查報告

檢查日期		月/日	月/日	月/日	月/日	月/日
項目	正常值	檢查結果	檢查結果	檢查結果	檢查結果	檢查結果
白血球 WBC	3.5-11 10 <sup>3</sup> /cmm					
血色素 Hb	男13-17g/dL 女12-16g/dL					
血小板 Platelet	150-400 10 <sup>3</sup> /cmm					
肝功能 SGOT	0-34 U/L					
肝功能 SGPT	0-36 U/L					
腎功能 BUN	6-21 mg%					
腎功能 Cr	0.4-1.4 mg%					
乳酸脫清醇 素 LDH	47-140 U/L					
鹼性磷酸酶 ALP	28-94 U/L					
黃疸指數 (BILI.T/D)						
巨細胞病毒 數 CMV						
CsA LEVEL						

## 血液檢查報告

檢查日期		月/日	月/日	月/日	月/日	月/日
項目	正常值	檢查結果	檢查結果	檢查結果	檢查結果	檢查結果
白血球 WBC	3.5-11 10 <sup>3</sup> /cmm					
血色素 Hb	男13-17g/dL 女12-16g/dL					
血小板 Platelet	150-400 10 <sup>3</sup> /cmm					
肝功能 SGOT	0-34 U/L					
肝功能 SGPT	0-36 U/L					
腎功能 BUN	6-21 mg%					
腎功能 Cr	0.4-1.4 mg%					
乳酸脫清醇 素 LDH	47-140 U/L					
鹼性磷酸酶 ALP	28-94 U/L					
黃疸指數 (BILI.T/D)						
巨細胞病毒 數 CMV						
CsA LEVEL						

### 日常生活自我檢查

項目	日期(月/日)						
	/	/	/	/	/	/	/
體重							
溫度							
呼吸道							
口腔							
眼睛							
皮膚							
小便							
飲食							
排泄							
服藥情況							
月經							



日常生活自我檢查

項目	日期(月/日)						
	/	/	/	/	/	/	/
體重							
溫度							
呼吸道							
口腔							
眼睛							
皮膚							
小便							
飲食							
排泄							
服藥情況							
月經							

### 日常生活自我檢查

項目	日期(月/日)						
	/	/	/	/	/	/	/
體重							
溫度							
呼吸道							
口腔							
眼睛							
皮膚							
小便							
飲食							
排泄							
服藥情況							
月經							















## 移植團隊叮嚀

以下是移植後日常生活各方面的建議：

### 飲食方面

營養不足容易造成黏膜損傷而導致增加嚴重 GVHD 的機率。

飲食注意事項：

- \* 每次用餐前需洗手
- \* 不要到**吃到飽餐廳用餐**，在外用餐需選擇熟悉或有聲譽的餐廳
- \* 食材應切小，以便完全煮熟，不要食用超過24 小時的食物
- \* 使用微波爐解凍的功能，而非放在室溫下慢慢解凍
- \* 冷食應小於攝氏4.4°C，第一次煮熟的食物應大於60°C，再次加熱食用的食物應大於73°C，以避免細菌滋生。
- \* 一年內避免食用生的海鮮及肉類
- \* 不吃儲存性食物(如：生力麵、牛肉乾及醃漬食品等)
- \* 採高蛋白飲食(肉、蛋、豆、起司)，多吃含豐富鐵質食物，如豬肝、菠菜、小排骨、瘦肉、芭樂、蘋果、葡萄等
- \* 避免辛辣刺激性食物，（如咖啡、濃茶、菸、酒...等）及太硬的食物
- \* 海產、螃蟹、海螺類少吃（多寄生蟲）
- \* 烹調原則:食物要新鮮、清潔、煮熟

- \* 少量多餐，均衡飲食，勿偏食
- \* 水果去皮再吃
- \* 飲用水需經煮沸，不喝隔日水、不可生飲水（包括RO水）
- \* 病人要有自己的進食器具〈避免使用木製材質〉，清洗後要烘乾或晾乾。

#### 衣著方面：

- \* 以棉質內衣褲和衣物最佳，每日更換清洗
- \* 可用烘乾機烘乾或熨斗燙過衣物
- \* 最好每週曝曬棉被、床單、被套（強日下 1-2 小時）
- \* 鞋子要大小合宜，不穿時放在通風處，保持乾燥
- \* 足部若有黴菌感染痊癒後，勿再穿舊鞋襪以免再感染
- \* 假髮每週送至理髮店清洗

#### 居住方面：

- \* 床單、枕頭套、窗簾等須時常清洗或曬太陽
- \* 勿與家中有感冒或其他傳染性疾病的人接觸
- \* 垃圾勿放在房間，以隨時保持空氣新鮮
- \* 家中勿堆積物品，以防灰塵堆積及蚊蟲滋生
- \* 保持室內通風良好，必要時可使用空氣清淨機，定期更換空氣清淨機及冷氣機的濾網（冷氣馬達一年清一次，濾網 2-3 星期

清洗一次)

- \* 浴室廁所應常清洗，保持通風乾燥避免黴菌滋生，肥皂宜使用吊掛式才易保持乾燥
- \* **室內**避免養植植物及擺放鮮花，因土壤及容器易滋生細菌，暫時不養寵物，直到免疫力恢復。

#### 行的方面：

- \* 避免出入公共場所，避免到海邊或公共泳池，避免到灰塵多的地方，如：施工處，直到免疫力恢復。
- \* 避免搭乘大眾交通工具
- \* 外出活動請戴口罩，戶外活動時，穿著長袖衣褲、戴帽子或撐傘，避免日光直接照射，防曬至少一年。

#### 育樂方面：

- \* 每天運動三次，每次最少十分鐘，可**踩**腳踏車或散步，若運動時感到喘或疲倦，應休息，感覺好一點時再繼續。
- \* 作擴胸運動，可增加病患胸部擴張，降低肺炎機率。
- \* 外出運動宜選擇清晨或人少的時候，免疫力未恢復前，勿勉強復學或上班。
- \* 避免至公共游泳池游泳或洗三溫暖、泡溫泉。
- \* 充足的休息與睡眠，定時就寢不熬夜，保持心情愉快為原則。

## 性生活：

全程應使用保險套最符合衛生。注意體力上的負荷，簡單的親吻及愛撫也可增加生活情趣（在性伴侶無感冒的情形下），女生可能會因為移植後的副作用而有陰道萎縮或乾澀的情形，可使用潤滑劑或求助婦產科大夫，正值青年期病人、已存精子或卵子的病人，何時想懷孕，應與婦產科及腫瘤科大夫慎重討論後再行動

## 其他方面：

- \* 常洗手，尤其是在吃飯前或上完廁所後
- \* 洗澡時注意水溫避免燙傷，以溫水淋浴較好
- \* 修剪指甲時注意不要剪破皮膚或剪太短，不要擠壓或抓破面皰，以免皮膚感染
- \* 避免戴隱形眼鏡
- \* 勿與他人共用盥洗用具
- \* 避免接觸太小的小孩，因太小的小孩不知道要維持身體清潔，身上容易帶有病菌，抱完小孩應馬上洗手，也應避免剛接種疫苗的小孩，接種活菌疫苗 4-6 週後才能抱，若家中有就學小孩，放學回家先洗澡、漱口以避免流行性疾病傳染回家中，例如：腸病毒、水痘。
- \* 依醫囑按時服藥，抗排斥藥，勿自行停藥，服藥兩小時內嘔吐，

需補足藥量，若忘記服用一次，應立即補服。

\* 門診當天早上若需抽血請勿先服藥，此外，不可私自亂服藥物或購買藥物服用。

\* 人工血管須每個月回門診沖洗，PICC 管路需每週回門診沖洗及更換敷料，傷口保持乾燥，應適當固定，避免拉扯導管。

\* 門診追蹤檢查的頻率：移植後 3 個月每週一次；移植後 3-6 個月每兩週一次；移植後 6-12 個月每月一次；移植後 1-2 年每兩個月一次，實際情況由主治醫師決定。

#### 醫療配合：

\* 依醫囑指定時間返院檢查

\* 有以下情況應立即至急診室求診：體溫 38 度以上、皮膚有紅疹或紅點出現、腹脹不適或腹瀉。

\* 導管傷口有異常分泌物請立即返診。

※若有任何疑問，可來電(04)23592525-8096 (九六病房)

## 緊急情況處理

若有緊急情況無法立即返回原醫院求治，可就近找血液專科醫院就醫。

就醫時請將此護照給您就醫之醫師過目並請醫師填寫治療過程及用

藥項目。

### 北部：

台大醫院台成幹細胞治療中心	(02)2356-2522
台大醫院兒童醫療大樓 5PW 骨髓移植病房	(02)2312-3456#70533
馬偕醫院	(02)2543-3535
和信醫院	(02)2897-0011
台北榮民總醫院	(02)2871-2121
林口長庚醫院	(03)328-1200

### 中部：

彰化基督教醫院	(04)723-8595
中國醫藥學院	(04)2205-2121
台中榮民總醫院	(04)2359-2525
台中中山醫院	(04)2473-9595

### 南部：

台南成大醫院	(06)235-3535
高雄醫學院	(07)312-1101
高雄榮民總醫院	(07)342-2121
慈濟大林醫院	(05)264-8000
奇美醫院	(06)281-2811
高雄長庚醫院	(07)731-7123
嘉義基督教醫院	(05)276-5041
台大雲林分院	(05)532-3911

### 東部：

花蓮慈濟醫院	(038)8561-825
門諾醫院	(038)8241-234

# 骨髓及週邊造血幹細胞移植健康護照手冊

作者:林玫徽

編輯:吳麗華

審視:滕傑林

地址:台中榮總 移植中心(第二醫療大樓9樓)

初版日期:100年03月16日

二版日期:104年10月16日