









# 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：\_\_\_\_\_

出生年月日：\_\_\_\_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%					
乳酸脫清酵 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%					
乳酸脫清酵 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%					
乳酸脫清酵 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							





複診大記事

日期 (移植後天數)	症狀及診斷	處置









## 移植團隊叮嚀

以下是移植後日常生活各方面的建議：

### 1. 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
- \* 不要吃吃到飽，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
- \* 飲用的水需煮沸後飲用，不喝隔日水、不可生飲水（包括RO的水）
- \* 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。

## 2. 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

## 3. 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、或其他傳染疾病的人過度接觸
- \* 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

清淨機及冷氣的機濾網(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

\* 避免養植室內植物及擺放鮮花，因土壤中及容器易滋生細菌，暫時不適合養寵物，直到免疫力恢復。

#### 4. 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，小心防曬至少一年。

#### 5. 育樂方面：

\* 病患應每天運動三次，每次最少十分鐘，可採腳踏車或散步，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。

## 6. 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，正值青年期病患或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

## 7. 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  
皸，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。
- \* 人工血管護理須每個月回門診沖洗一次，PICC 管路需每週一次，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。

#### 8. 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