

免疫治療和細胞移植療法

# 患者指南

免疫治療和細胞移植療法患者資源



KNIGHT  
CANCER  
*Institute*

## 簡介

我們知道骨髓移植、幹細胞移植和 CART 細胞療法可能會對身體、情緒和財務狀況造成挑戰。我們將盡最大努力確定並找到您在 OHSU 接受照護所需的資源和支援。請通讀本患者指南，如果您有任何疑問，請諮詢您的照護團隊。



## 目錄

CHH2 簡介和前往 OHSU 的交通說明	2
支援服務	9
細胞療法簡介	23
移植和 CAR T 細胞療法的營養建議	29
住院	33
診所護理	35
居家生活	37
管理症狀和副作用	39
來自供體的幹細胞	41
治療可能產生的副作用	
副作用處理及預防與管理	43
出血及呼吸問題	44
腹瀉、噁心、嘔吐	45
發燒和感染、記憶和思考等方面的問題	46
口腔疼痛和黏膜炎(口腔潰瘍)、疲勞	47
皮膚變化或紅疹	48
CAR T 細胞療法簡介	49

## CHH2 簡介和前往 OHSU 的交通說明

### 診所和治療地點

我們在 Center for Health and Healing (CHH) 的第 2 大樓的 9、10、11 和 12 樓都設有腫瘤科診所。治療樓層位於 11 樓和 12 樓。每次約診結束時，我們都會為您提供下一次約診的指示。

### 赴診時的停車地點

#### Center for Health and Healing (CHH)

我們建議將車停在 CHH 的第 1 大樓和第 2 大樓下的停車場。那裡有免費的代客停車，並且前往兩棟大樓都很方便。

#### Rood Family Pavilion

您也可以將車停在 Rood Family Pavilion。這個大樓位於 CHH2 東邊的街區。使用 SW Whitaker Street 前往地下停車場以及 Rood Pavilion 停車。

請瀏覽 [www.ohsu.edu/visit/south-waterfront-campus](http://www.ohsu.edu/visit/south-waterfront-campus) 以取得 South Waterfront 院區的地圖以及路線和停車資訊。

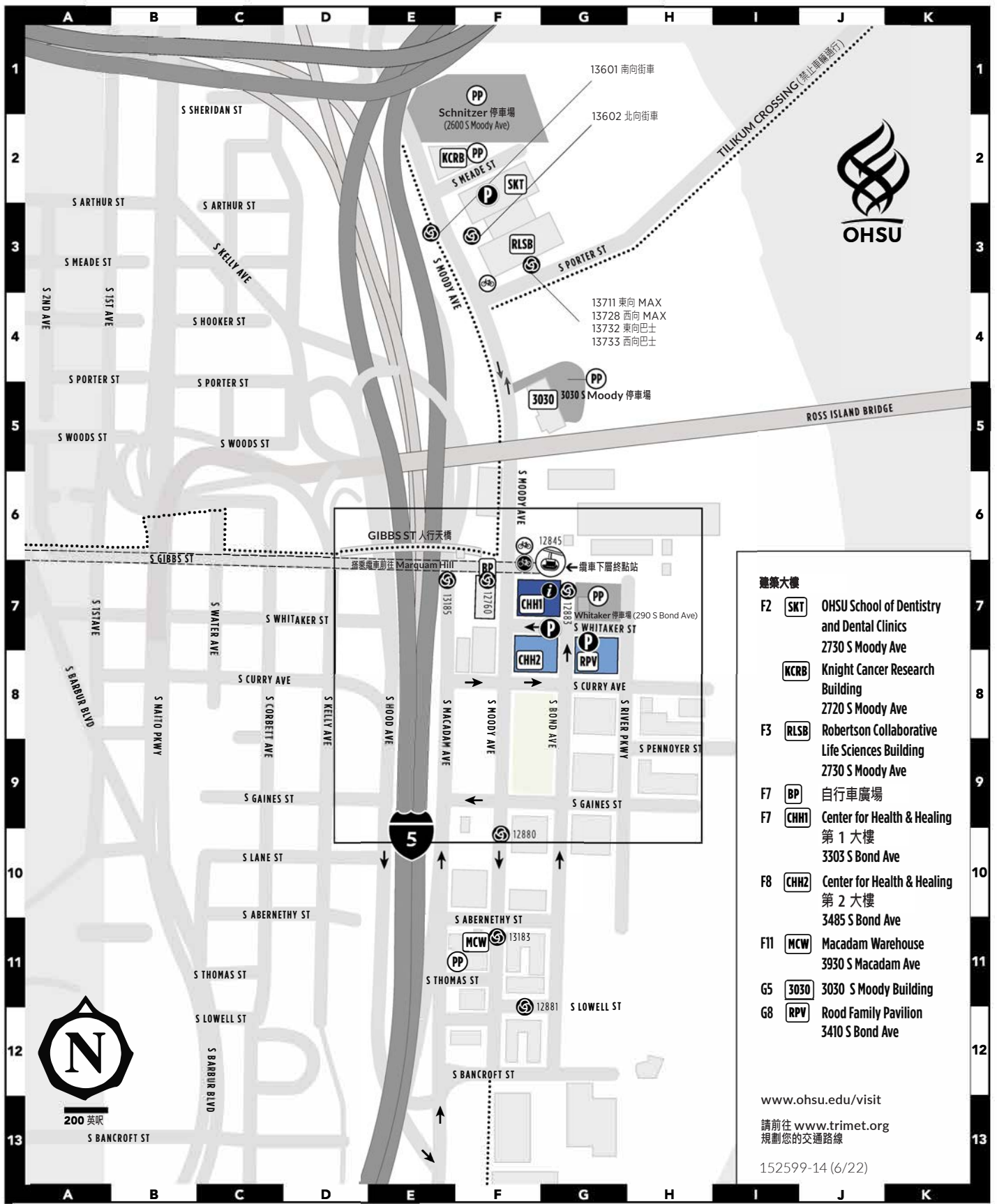
[www.ohsu.edu/visit](http://www.ohsu.edu/visit)

請前往 [www.trimet.org](http://www.trimet.org)  
規劃您的交通路線



#### 健康與治療中心·第 2 大樓

3485 S Bond Ave., Portland, OR 97239



# SOUTH WATERFRONT CAMPUS

## 在哪裡為約診掛號

請前往 CHH 第 2 大樓的 1 樓大廳接待處。接待人員將為您提供下一次約診的指示。



## 要記住的幾個樓層

為了引導您前往 CHH2 就診，您需要記住幾個樓層：

CENTER FOR HEALTH AND HEALING 第 2 大樓	
1 樓	<b>大廳接待處</b> 週一至週五服務時間為 5:30 a.m.–6:30 p.m.； 週六和週日的週末服務時間為 6:30 a.m.–6 p.m.
1 樓	<b>藥房</b> 週一至週五服務時間為 8 a.m.–6 p.m.； 週六和週日的週末服務時間為 8 a.m.–4:30 p.m.
1 樓	<b>實驗室</b> 週一至週五服務時間為 5:30 a.m.–6:30 p.m.； 週六和週日的週末服務時間為 6:30 a.m.–6 p.m.
10 樓	<b>Knight Cancer Institute : 診所</b> 週一至週五服務時間為 8 a.m.–5 p.m.； 週六和週日休息
11 樓	<b>Knight Cancer Institute : 治療中心</b> 週一至週五服務時間為 7 a.m.–7 p.m.； 週六和週日的服務時間為 8 a.m.–6 p.m.

## 如果您需要更改約診時間

如果您需要取消約診或重新安排約診，請立即與我們聯絡。另外，如果您將遲到，請來電通知我們。

如果您感到不適，請致電本診所。我們會讓您諮詢護士協調員。如果您的照顧者生病了，請致電本診所以取得有關如何保持安全的建議。如果您在本診所下班時間來電，本診所的電話會將您轉接至值班的醫生。

### 位於 OHSU CHH2 的 Center for Hematologic Malignancies 及診所

#### 如需聯絡此診所，請致電

503-494-5058。謹此提醒，如果您的照顧者生病了，請致本電診所以了解如何保持安全。

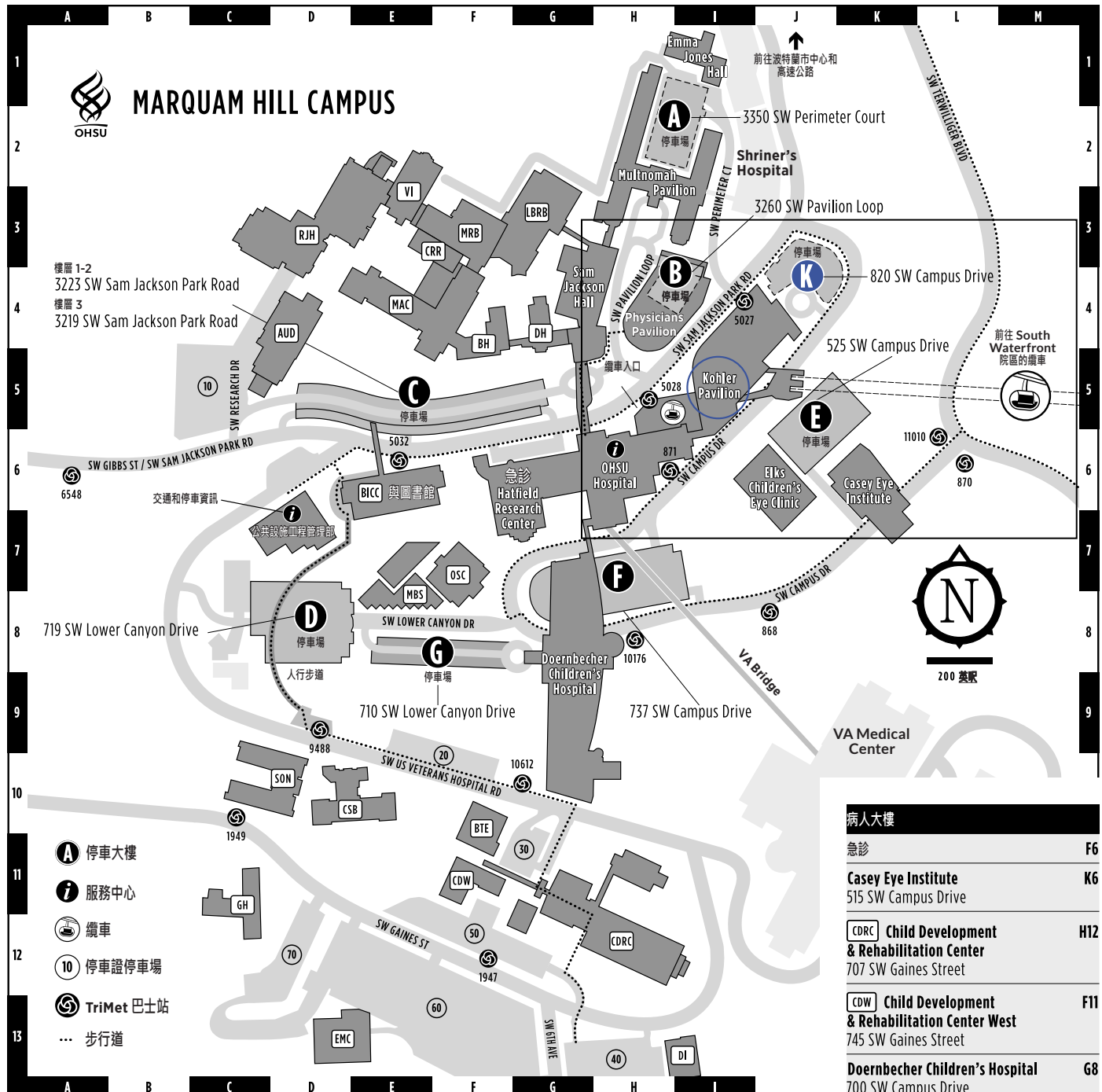
對於下班時間、週末（週六或週日）和假日的緊急問題，請撥打

503-494-8311 致電 OHSU 總機，並要求呼叫腫瘤內科值班的醫生。

若有任何危及生命的緊急情況，請撥打 911。



# MARQUAM HILL CAMPUS



樓層 1-2  
3223 SW Sam Jackson Park Road  
樓層 3  
3219 SW Sam Jackson Park Road

719 SW Lower Canyon Drive

- A** 停車大樓
- i** 服務中心
- 纜車
- 10** 停車證停車場
- TriMet 巴士站
- ... 步行道

<b>病人大樓</b>	
急診	F6
<b>Casey Eye Institute</b> 515 SW Campus Drive	K6
<b>CDRC Child Development &amp; Rehabilitation Center</b> 707 SW Gaines Street	H12
<b>CDW Child Development &amp; Rehabilitation Center West</b> 745 SW Gaines Street	F11
<b>Doernbecher Children's Hospital</b> 700 SW Campus Drive	G8
<b>Elks Children's Eye Clinic</b> 545 SW Campus Drive	J6
<b>Hatfield Research Center</b> 3250 SW Sam Jackson Park Road	F6
<b>Kohler Pavilion</b> 808 SW Campus Drive	I5
<b>Multnomah Pavilion</b> 3161 SW Pavilion Loop	H3
<b>OHSU Hospital</b> 3181 SW Sam Jackson Park Road	H6
<b>Physicians Pavilion</b> 3270 SW Pavilion Loop	H4
<b>Sam Jackson Hall</b> 3245 SW Pavilion Loop	G4

<b>BH Baird Hall</b> 3225 SW Pavilion Loop	F4	<b>DI Dotter Institute</b> 630 SW Gaines Street	H13	<b>MBS 模組化辦公大樓</b> 705 SW Lower Canyon Drive	E7
<b>BICC 生物醫學資訊與傳播中心及圖書館</b> 3280 SW Sam Jackson Park Road	E6	<b>EMC 能源管理中心</b> 810 SW Gaines Street	E13	<b>AUD OHSU 禮堂</b> 3286 SW Research Drive	D4
<b>BTE 第 28 大樓</b> 3515 SW US Veterans Hospital Road	F10	<b>GH Gaines Hall</b> 840 SW Gaines Street	C11	<b>OSC OHSU 學生中心</b> 722 SW Campus Drive	F7
<b>CSB 院區服務大樓</b> 3505 SW US Veterans Hospital Road	E10	<b>LBRB Lamfrom Biomedical Research Building</b> 3215 SW Pavilion Loop	G3	<b>RJH Richard T. Jones Hall</b> 3222 SW Research Drive	D3
<b>CRR 放射化學研究中心</b> 3244 SW Research Drive	E3	<b>MAC Mackenzie Hall</b> 3266 SW Research Drive	E4	<b>SON School of Nursing</b> 3455 US Veterans Hospital Road	D10
<b>DH Dillehunt Hall</b> 3235 SW Pavilion Loop	G4	<b>MRB 醫學研究大樓</b> 3252 SW Research Drive	F3	<b>VI Vollum Institute</b> 3232 SW Research Drive	E3



## 前往 OHSU

### 波特蘭空中纜車

前往 OHSU 的方法之一是搭乘波特蘭空中纜車。

波特蘭空中纜車往返於 OHSU 下院區 (稱為 South Waterfront) 和上院區 (稱為 Marquam Hill) 之間。

病人可以免費搭乘纜車赴診。請向您的診所索取纜車通行證。您也可以向 CHH 的第 1 大樓或第 2 大樓服務中心索取。

一般民眾可購票搭乘纜車。如欲了解更多詳情，請瀏覽 [www.gobytram.com](http://www.gobytram.com)。

### Marquam Hill 院區停車

供患者停車的主要停車大樓是位於 Marquam Hill 中的 Peter O. Kohler Pavilion 中 **K**，靠近 SW Sam Jackson Park Road 和 Campus Drive 的交叉口。

從停車大樓搭乘電梯至 9 樓。若要前往 Kohler Pavilion 13 或 14 樓，請搭乘 **K** 電梯。這些都在纜車站附近。

以下是一些有助於認識院區內行車路線的建議。

我們知道，一開始在 OHSU 中找路可能深具挑戰性。如有疑問，請詢問您的療護團隊或任何 OHSU 工作人員。您也可以在抵達前先瀏覽 [www.ohsu.edu/visit](http://www.ohsu.edu/visit)，以協助您找到路線。



### South Waterfront 院區中的咖啡補給站及重要地點

- **Vesta's** 提供早餐和午餐。  
CHH2 一樓。營業時間：週一至週五  
7 a.m.–2 p.m.
- 纜車處的 **Daily Café** 咖啡館。  
CHH1 一樓。營業時間：  
週一至週五 7 a.m.–5 p.m.
- 前往 **CHH1 的天橋**。CHH2 三樓。  
每天開放。設有零食自動販賣機。

### Marquam Hill 院區的咖啡補給站及重要地點

- **Starbucks Coffee** 位於  
OHSU Doernbecher Children's  
Hospital 9 樓。Doernbecher  
大廳。請搭乘有袋鼠圖片的電梯。
- **Summit Coffee** 位於  
OHSU Hospital 9 樓，近  
Kohler Pavilion 和纜車站附近。
- **食品及點心補給站**分別位於  
OHSU Hospital 3 樓咖啡廳、  
9 樓的健康食品店及其他地點。
- **OHSU 禮品店**位於  
OHSU Hospital 9 樓。
- **天橋** (前往退伍軍人事務部  
(Veterans Administration, VA)  
醫院) 位於 OHSU Hospital  
9 樓。VA 內有一家商店，營業時間  
為週一至週五，7:30 a.m.–5 p.m.。



## 支援服務



### 為您的身心靈提供支援

許多事情都在於是否擁有良好的健康。健康的身心靈三者缺一不可，彼此相互關聯。在癌症治療期間，您的心理、心靈、社交和情緒等各項的健康與您的身體健康同樣重要。

## 社會工作服務

社工可以在癌症治療期間和治療後為您提供支援。他們可以幫助您為自己 and 家人查找資訊、協助和服務等事項。這些事項包括：

- 根據您的診斷調整提供靈活的支援
- 協助您和您的醫療團隊之間的溝通
- 社區服務資訊和轉介
- 哀痛與失落支援
- 為您、您的照顧者和家人提供支援
- 協助調解與疾病有關的家庭衝突
- 協助交通和住宿或安頓住房等事項
- 協助造訪認識 OHSU
- 協助設立預立醫療指示和臨終問題事務
- 協助緩和療護事項
- 財務和保險事項的資訊和轉介

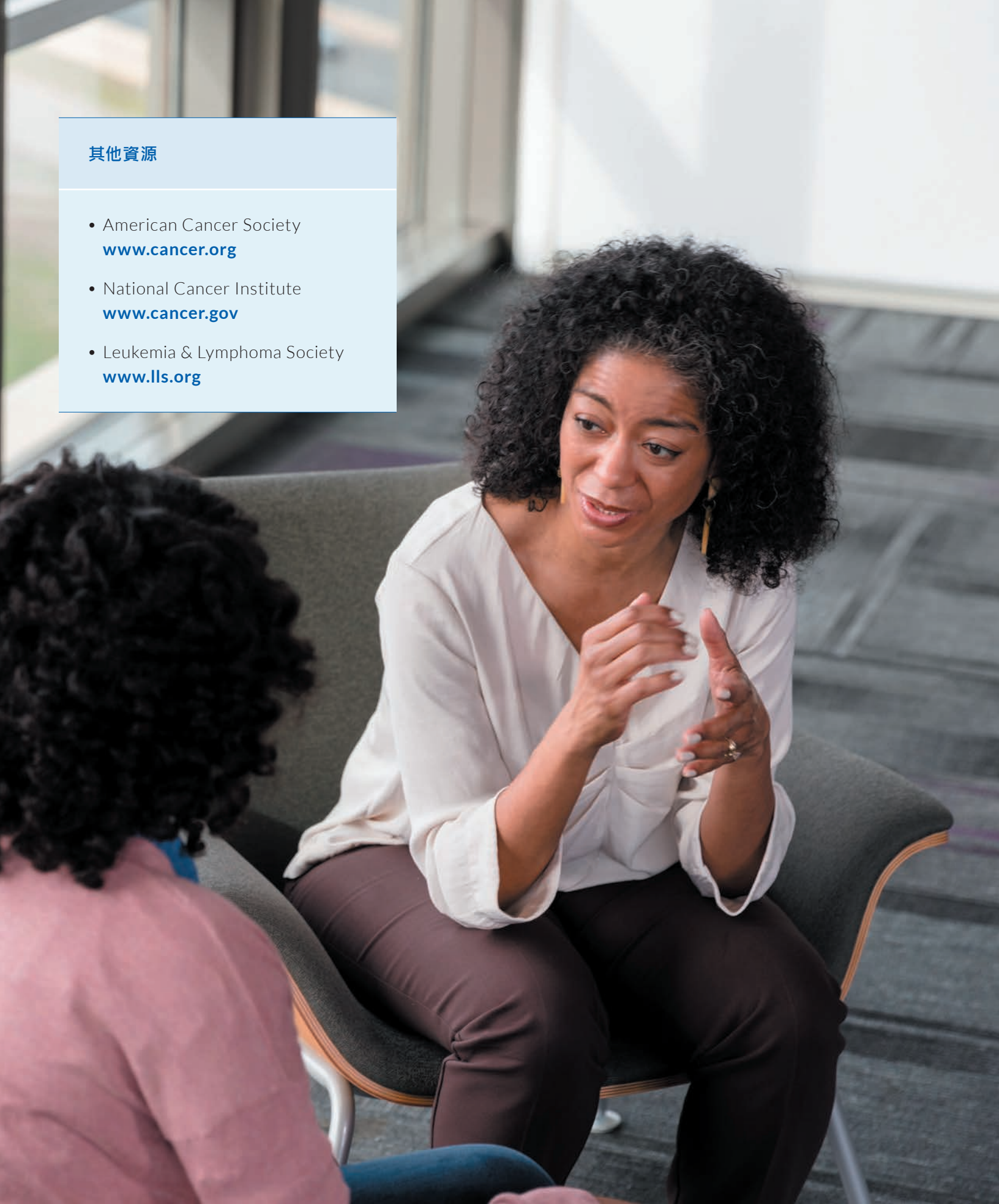
## 我們的緩和療護診所

- 緩和療護是一種專門的醫療照護，照護重點是緩和嚴重疾病對病人造成的不適症狀和壓力。
- 緩和療護的目標是改善病人及其家人的生活品質。
- 緩和療護由經過專門訓練的醫生、護士和其他專家團隊提供，他們與病人的其他醫生合作，提供額外的支援。
- 緩和療護適用於任何年齡和嚴重疾病的任何階段，並且可以與積極性治療合併提供。

請諮詢您的腫瘤科醫師、護士或社工，他們可以決定轉診至緩和療護診所是否適合在您的旅程中為您提供支援。

## 其他資源

- American Cancer Society  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)
- National Cancer Institute  
[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)
- Leukemia & Lymphoma Society  
[www.lls.org](http://www.lls.org)



## 適應癌症

當您得知自己患有癌症時，您可能會感到多種情緒反應。例如，您可能：

- 感到震驚和不知所措
- 感到迫切需要立即採取對策
- 認為「這不可能發生在我身上」
- 感覺自己好像在做惡夢
- 無法思考或集中注意力

### 我該怎麼做？

- 談談您的感受
- 告訴他人您正在經歷的情況
- 想方法掌控自己能掌控的事項



### 其他資源

- [www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings](http://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings)
- [www.cancer.org/cancer/survivorship/coping/adjusting-to-life-with-cancer.html](http://www.cancer.org/cancer/survivorship/coping/adjusting-to-life-with-cancer.html)

您可能會對以下事情感到害怕。當您得知自己患有癌症時，這些都是常見的反應。

- 面臨死亡
- 失去獨立能力
- 治療無效，或癌症稍後復發
- 治療的副作用
- 您的生活、日常生活和人際關係的變化

您也可能會感到焦慮或憂鬱。例如，您可能會注意到自己：

- 心跳加快或胡思亂想
- 感覺「暴躁」：緊繃或不安的感覺
- 睡眠困擾
- 對任何事都無精打采，甚至對喜歡的活動也沒有興趣
- 無法處理日常生活中的例事情
- 悲傷或憂鬱
- 有自殘的念頭

感覺到焦慮和憂鬱是正常的，而且是因為感到壓力增大就有可能產生。不確定性及不知道自己的日常生活會發生什麼或怎樣改變會讓這種情況變得更糟。

#### 我該怎麼做？

- 與社工討論如何處理您的負面想法和應對日常活動。
- 與您的醫師討論用藥事宜。

癌症可能會影響其他人在面對您之時的行為。他們可能：

- 不知道該說什麼或做什麼
- 說一些或做一些不適當或無助益的事情
- 表達他們對您得到癌症的感受，而這可能讓您無法因應

癌症還可能改變您與他人的關係。您可能會注意到：

- 家人和朋友有新的行為方式或做新的事情
- 大家在您面對您時的行為改變
  - 有些朋友似乎變得疏離
  - 有些朋友則變得更親近或更積極

#### 對於關係的變化，我能怎麼做？

- 談談您的感受。
- 告訴朋友和家人什麼會有所助益及您需要什麼。
- 如果您覺得自己會不自在，可請一位朋友或家人代您表達。

罹患癌症可能會對上班的氛圍帶來改變。您可能會注意到：

- 他人對待您的方式改變，有些人可能會避開您
- 難以完成工作或無法整天工作
- 您必須減少工作，甚至無法工作
- 您的僱主可能會支持您，但也可能不會

#### 對於工作中的變化，我能怎麼做？

- 與您的家人、朋友和社工討論工作中的任何變化
- 諮詢公司的人力資源部門。您可以詢問有關：
  - **家庭病假** — 這是當您或家人生病時法律規定的病假。
  - **病假** — 您生病時的另一種病假。
  - **殘疾** — 這是一種您因健康問題而無法上班時提供賠付的保險。

### 您的健康保險和其他福利

您的醫生可能需要填寫有關您的健康資訊的文件。  
您可以在赴診時攜帶這些文件。

您花在癌症治療上的費用可能會獲得稅收抵免。這有時稱為「**抵扣**」或「**沖銷**」。這表示政府不會要求您為這筆費用納稅。

請保留所有癌症治療費用的收據。這包括各類用品、藥物、赴診的交通費等等。您可能應諮詢負責報稅的會計師。





## 財務諮詢

財務顧問可以幫助您了解治療費用並尋找方法來支付此筆款項。  
您可以諮詢 OHSU 的財務顧問。

他們能：

- 協助您了解您的健康保險將支付的治療部分。
- 如果您沒有保險，可協助您尋找方法來支付此筆款項。
- 尋找保險以外的其他方法來支付此筆款項。

如果您需要財務諮詢，請致電 **503-494-6842** 或發送電子郵件至 **[oncfc@ohsu.edu](mailto:oncfc@ohsu.edu)** 聯絡我們。



## 授予財務授權書

如果您喪失行為能力，您可以選擇他人來為您處理帳單和費用事項。這在法律上稱為「授權書」。律師可以協助您寫下此人被授權事項的指示。請務必盡快完成這項授權，最好是在開始治療之前。

您掌控被授權的人可使用授權書的事項。他們被授權的事項多寡都由您決定。

這可以包括：

- 支付您的個人帳單
- 支付醫療費用
- 繳稅
- 管理財產，例如您的房屋或農場
- 管理您的銀行帳戶或投資
- 如果您需要免費或平價法律資源，請諮詢您的社工。

## 預立醫療指示

預立醫療指示是一份文件，說明如果您喪失說話的能力時，您的醫療護理可作出的醫療選擇是什麼。這份文件同時還說明了，如果您病情嚴重到無法做出選擇，則誰可以做出選擇。這很重要，因為我們想知道什麼對您很重要，以為您提供您想要的治療。了解您的價值觀對我們來說很重要，因為我們希望能實現您的心願。

如果您已有預立醫療指示，請帶給我們一份副本。如果沒有，請考慮準備（或填寫）一份。我們可以為您留存一份副本作為記錄。





## 復健

物理治療、語言治療和職能治療都可以幫助您應對癌症和治療。

復健治療師可幫助您在以下方面的問題：

- 疲倦感 (疲勞)
- 走動或保持平衡有問題
- 手、腳甚至身體其他部位感到麻木刺痛 (週邊神經病變)
- 肌肉疼痛和無力
- 譫妄且無法思考 (即化療腦)
- 手臂周圍腫脹 (淋巴水腫)

## 針灸

請諮詢您的醫療服務提供者，以了解移植或 CART 細胞療法後何時可以安全地進行此治療。

針灸是一種使用細針協助能量在體內四處移動的治療方法。針灸治療師會將針刺入特定的部位來解決特定的問題。您可以在治療期間或治療後的任何時間接受針灸治療。針灸有助緩解癌症症狀及治療後的副作用。

針灸有助緩解癌症治療的以下副作用：

- 噁心和嘔吐
- 潮熱和口乾
- 便秘、腹瀉和其他消化問題
- 手腳麻木和刺痛 (週邊神經病變)
- 睡眠問題與疲倦 (疲勞)
- 疼痛
- 焦慮和憂鬱

## 情緒起伏

由於您服用的藥物、荷爾蒙濃度的變化以及治療的壓力，您可能會經歷各種情緒反應。

常見的情緒有：

- 憂鬱
- 焦慮
- 憤怒
- 對未來的恐懼 (憂慮)
- 壓力感

您可以隨時與您的醫生、護士、社工或我們團隊的其他人討論。與家人和朋友談談會有所幫助。我們的團隊可以協助，因為我們經常看到病人經歷些情緒。

## 您最有可能需要什麼支援？

疲勞和情緒變化是癌症治療過程中最常見的問題。有時您可能會同時出現這兩種副作用。您的情緒可能從快樂或還好轉變為悲傷或憤怒，且有時是瞬間轉變。而且預期您會比平常更累。



## 睡眠問題

癌症和癌症治療可能會導致睡眠問題。請試著建立一個放鬆的就寢習慣。您也可以與您的醫生討論取得可有助您睡眠的藥物。



## 身體變化

癌症和癌症治療可以改變您對自己的看法和感覺。

這些變化可能包括：

- 疲勞和身體變化或虛弱
- 掉頭髮
- 體重增加或減輕
- 某些部位腫脹
- 臉色蒼白

### 以下是您可以採取的一些措施來幫助您管理身體的變化

- 請注意您對這些變化的感受。
- 請與家人、朋友或您的療護團隊談論您的感受。
- 想辦法應對他人對您的外貌的反應。
- 如果您脫髮，請考慮戴假髮、帽子、圍巾，以讓頭部保暖。

## 性與親密關係

在癌症治療期間，您可能減少對性或身體碰觸的興趣。很多人都有這種情況。

其原因包括：

- 壓力
- 身體的改變和身體意象的改變
- 治療：您可能感覺不舒服
- 不確定性行為是否安全
- 疼痛或不適

## 化療藥物可能不利您的伴侶。如果您懷孕了，則也會傷害胎兒。

我們建議：

- 在接受化療期間，使用保險套、避孕藥或口腔保護膜作為性行為的物理屏障。這些類型的避孕措施可以防止化療藥物進入您伴侶的身體。
- 停止治療後使用物理屏障方法 1 至 3 個月。

您的醫生可能希望您在治療結束後的 6 至 24 個月中採取避孕措施。這有助於預防懷孕。接受化療後立即懷孕可能會傷害胎兒。詢問您的醫生什麼方法適合您。如果您對避孕有任何疑問或疑慮，請告訴醫生。

您需要有足夠的健康才能在癌症和治療期間進行性行為。這表示您的血小板計數應超過 50,000。您的 ANC 應大於 1,000。使用溶於水的潤滑劑（水基）。請勿使用任何含有香料或色素的潤滑劑。

如果性生活和親密關係讓您擔心，您可以：

- 與您的療護團隊的人討論治療對於您的性生活健康造成的影響。
- 與您的伴侶談論您的感受。
- 請瀏覽 [www.cancer.gov/aboutcancer/coping/self-image](http://www.cancer.gov/aboutcancer/coping/self-image) 以取得 National Cancer Institute 的資訊。



## 應對癌症和癌症治療的一些方法

在癌症和癌症治療期間的某些自我支持方法包括：

- 做些放鬆運動或有助於身心的活動，例如瑜珈或冥想。
- 獲得家人和朋友的支持
- 與諮詢師交談
- 做運動，只要感覺好即可
- 飲食健康
- 進行靈性活動，例如祈禱或閱讀靈性書籍。
- 照顧好您的身心靈
- 設下限制
- 尋求協助
- 休假，利用《家庭病假法》(Family Medical Leave Act, FMLA) 的病假可以不用上班而得到休息。
- 了解有關病人和家人隱私和資訊相關的法律 (HIPAA)。





### 治療期間尋找交通工具

- 您的保險公司可能會支付您前往 OHSU、您的約診或您需要前往的其他護理地點所需的部分或全部費用。American Cancer Society 有一個名為「Road to Recovery」的交通計畫。請致電 **1-800-227-2345** 以了解更多資訊或進行安排。
- Ride Connection 是另一個選項。請致電 **503-226-0700** 聯絡這些機構即可開始使用。

### 如果您需要在 OHSU 接受治療時的住宿地點

OHSU 有一個計劃可以協助您找到住宿地點。我們在院區內設有露營車停車場以及一些可供家庭使用的客房。我們還可以協助您尋找波特蘭地區的住宿地點。

請致電我們的診所團隊 **503-494-5058** 以了解更多資訊。





## 細胞療法簡介

如果您的照顧者生病了，請致電 **503-494-5058** 聯絡我們。我們將與您討論如何保持安全並提供您需要的協助。

### 我將接受哪種類型的細胞療法？

您的醫師會與您討論最適合您的治療類型。

您可能會接受：

- 您自己的幹細胞 (自體移植)
- 由健康供體捐贈的幹細胞 (同種異體移植)
- 來自您自己或健康供體的改造過的 T 細胞

如果您有疑問，請諮詢您的護士協調員或醫生。

### 您的治療團隊

您的治療團隊可能包括：

- 醫生
- 護理師和醫師助理
- 護士協調員
- 社工
- 財務顧問
- 護士和護理助理
- 化療診所工作人員
- 營養師



## 評估和準備

### 檢測和檢查

在開始治療之前，您可能需要進行以下的部分項目或所有項目：

- 牙科檢查
- 心臟和肺部檢查
- X光和其他掃描
- 血液和尿液檢查
- 骨髓切片檢查、  
腰椎穿刺檢查或兩者
- 社會工作評估

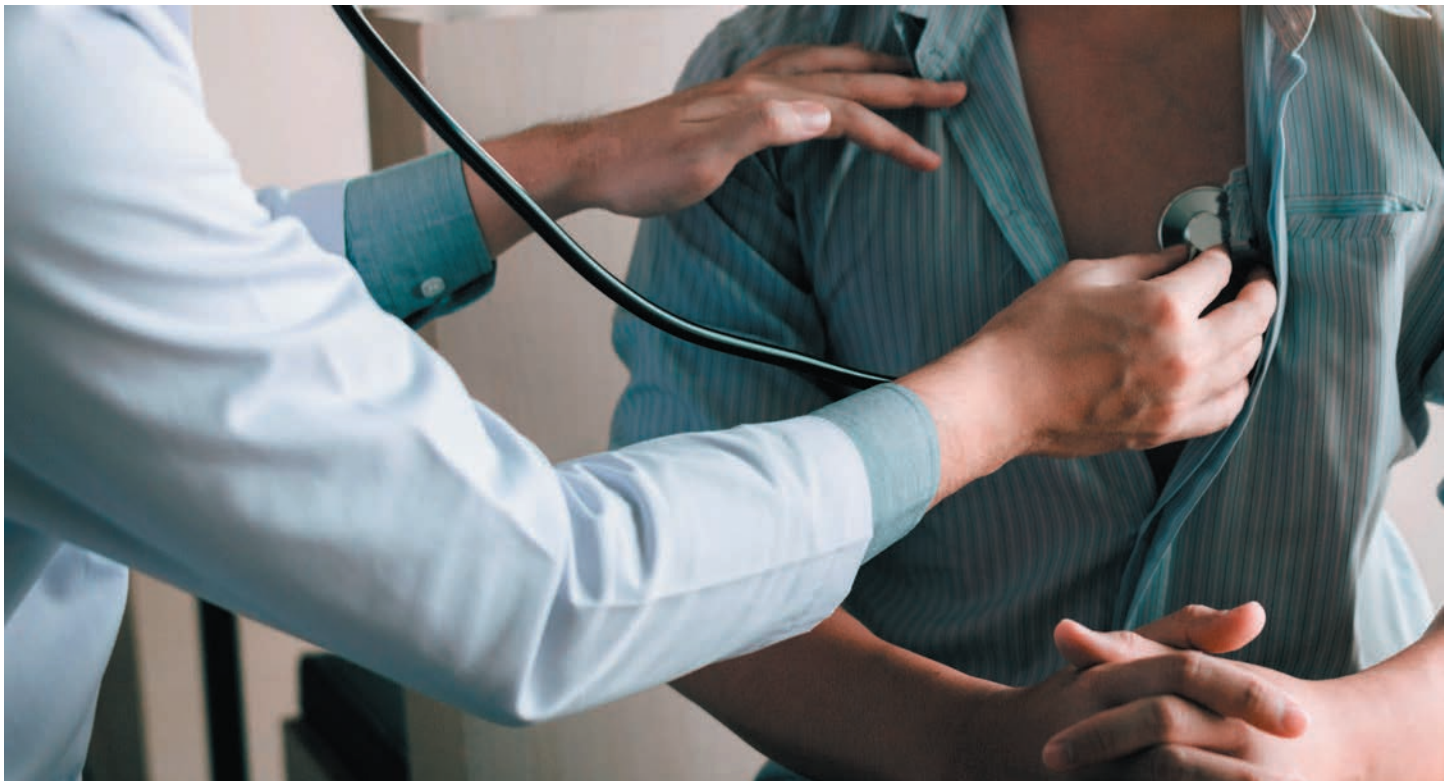
### 您需要做好治療準備的方法

您需要盡可能保持健康以及飲食健康，為治療做好身體準備。了解您的治療並獲得支持，做好情緒上的準備也很重要。

您可以諮詢財務顧問和您的保險公司，為治療費用和付款做好財務準備。如果您將前往波特蘭接受治療，您應該在您離開期間為您的家和寵物做好安排。

為了解您在治療過程中的進展情況，我們會使用某些術語：

- 接受幹細胞移植或 CAR T 細胞之前的日子稱為「負天數」(minus days)。這指的是您輸注細胞之前的天數。
- 您進行幹細胞移植的那一天稱為第 0 天(零)。您的療護團隊將之後的日子稱為「正天數」(plus days)。
- 您輸注 CAR T 細胞的那一天稱為第 0 天(零)或第 +1 天，視您的治療情況而定。請諮詢您的醫療服務提供者，以了解輸注當天將使用哪個術語。



如果您的照顧者生病了，請致電  
**503-494-5058** 聯絡我們。我們將  
 與您討論如何保持安全並提供您需  
 要的協助。



### 保持清潔和多動

每天洗澡和刷牙很重要。在您的醫療團隊允許的情況下，請務必要多動，例如散步。除非您的醫療服務提供者或療護團隊另有建議，否則每天至少嘗試喝 2 公升液體，以在移植或 CAR T 細胞療法的準備過程中和整個過程中維持身體中的水分，這一點很重要。

**化驗檢查監控：** 您應該了解我們定期監控的幾項化驗檢查。

血球計數	電解質
白血球數	鉀
紅血球數	鎂
血小板	磷
請注意：您可能需要輸血，視您的紅血球和血小板的濃度而定。	鈣
	可以給予靜脈注射或口服補充電解質以維持安全水平

## 您的照顧者

完成移植後，您需要有人全天候照顧您。這位照顧者需要協助您乘車、用餐、服藥。他們還協助您的居家安全並為您提供情緒支持。

您可能需要照顧者不同的持續時間，視您的移植類型而定。

- 如果您是使用自己的幹細胞 (自體移植) 或接受 CAR T 細胞療法，則需要 3-4 週的時間
- 如果您是從健康的供體獲得幹細胞 (同種異體移植)，則需要約 3 個月的時間

## 您的照顧者能做什麼

您的照顧者將：

- 如果需要，協助您在家中走動
- 烹飪和準備食物
- 給予情緒支持
- 協助您服用藥物
- 留意是否出現問題
- 清潔您的生活空間
- 開車接送您



如果您的照顧者生病了，請致電  
**503-494-5058** 聯絡我們。  
我們將與您討論如何保持安全並提供您需要的協助。

### 收集幹細胞 (自體移植) 或 T 細胞 (CAR T 細胞療法)

您將接受靜脈注射 (IV)，或放置中心導管來收集您的細胞。如果您需要中心導管，請：

- 約診前一晚午夜後請勿進食或飲水。
- 請司機接送您往返約診地點。

### 您的中心導管

當您輸注幹細胞或 CAR T 細胞時，您還需放置一條中心導管。在您輸注之前，我們會將小管插入您的胸部或手臂。我們將使用這條導管來輸注您的細胞、抽血化驗、根據您的需求為您提供藥物和液體。

我們將指導您如何護理您的中心導管。只要您的醫生表示您需要該導管，您就一直需要保留該導管。

- 如果您是使用自己的幹細胞 (自體移植) 或 CAR T 細胞，則需要 2–8 週的時間
- 如果您是從供體取得幹細胞 (同種異體移植)，則大約需要 3 個月的時間

### 在移植或 CAR T 細胞療法前接受化療

在接受移植或 CAR T 細胞療法之前，您將接受化療。這個化療的目的是清除舊細胞，為新細胞騰出空間。化療可以在診所或醫院完成，您的醫生將決定哪裡最適合您。

您可能會注意到這個化療的副作用與以前不同。請與您的療護團隊討論您經歷的任何副作用。

### 如果您的照顧者生病了

您需要照顧者的全天候照護。因此，如果您的照顧者生病或無法照顧您，請致電 **503-494-5058** 與我們聯絡。我們可以幫助您管理保持安全的方法。

## 移植和 CART 細胞療法的營養建議

### 以下網站將可提供更多資訊

- [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov)
- [www.cdc.gov/foodsafety](http://www.cdc.gov/foodsafety)
- [www.cdc.gov/healthywater](http://www.cdc.gov/healthywater)

由於調理治療和移植而導致免疫低下可能面臨食源性感染的風險。我們的目標是在避免攝取較有可能含有會引起感染的微生物的特定食物之際，同時要盡可能選擇健康的食物。當您接受癌症治療時，攝取健康食物並確保食物安全非常重要。

攝入變質的食物或錯誤的食物可能會讓您生病，攝取健康食物對您的健康很重要。請注意牛奶和其他食物和飲料上否有「巴氏殺菌」一詞。這表示食物已經過了殺菌處理。

當您購買食物時，請注意：

- 食物是否過期
- 食物和飲料的容器是否漏出



## 將食源性疾病的風險降至最低的辦法：

清潔
處理食物和進食前用肥皂溫水洗手 20 秒。
在準備每種食物之間清洗切菜板、盤子、餐具和料理檯面。
如有可能，請使用紙巾或漂白水濕紙巾。如果使用洗碗布或海綿，請經常清洗。
將新鮮水果和蔬菜放在水龍頭下沖洗。
打開罐頭食品之前，請先清潔罐頭蓋。

避免	
避免食用散裝食物 (除非是用作烘焙或烹飪的食材)	禁食益生菌和含有益生菌的食物，如康普茶、酸乳酒等
禁食生堅果或未烤堅果	禁食使用粉末或茶葉製成的抹茶 (瓶裝的沒關係)
禁止生豆芽	避免以下酸奶：Nancy's 優格、Dan Active 優格和 Activia
禁食生肉或半熟肉、魚或禽肉；禁食冷燻魚	禁食自製罐頭食品
禁食含生蛋的食品 (沙拉醬、蛋酒)	禁飲井水
禁食溏心蛋黃	禁食未經高溫消毒的果汁或蘋果酒
禁食未經高溫消毒的乳製品	禁食生蜂蜜

分隔
將生肉、家禽、魚和雞蛋與購物車或冰箱中的其他食物分開。請生鮮雜貨店的店員將這些食物單獨裝袋。
使用一張切菜板切水果和蔬菜，使用另一張切菜板切肉、家禽和魚。每次使用後/在準備菜餚和備菜之間徹底清洗。
不要將煮熟的食物或生鮮蔬果放在裝有生的肉、魚或禽肉的盤子或表面上。
切勿重複使用生肉、魚或禽肉的醃料。
請勿在多個容器中使用同一個器皿來烹調或盛裝食物。

冷藏
請於購回食物後或飯後迅速將食物進行冷藏。所有易腐爛的物品 (很快就會變質的食物) 應在 1-2 小時內放入冰箱。
切勿在室溫下 (在料理檯面上) 解凍食物。在冰箱、冷水或微波爐中解凍。
經常清理冰箱中的食物。
剩飯剩菜 2 天內吃完。
在食物產品的有效期限內使用食物。



## 攝取量及攝取次數

不要開始特殊飲食，或嘗試減肥、擔心飲食中的脂肪含量。您需要攝取足夠的熱量才能維持體重。

如果您很難攝取足夠的食物，請嘗試每天吃 5 到 6 次小餐，而不是每天吃 3 次大餐。

在家進食的時候：

- 避免油膩或辛辣的食物
- 確保食物完全煮熟，不要吃未煮熟或半熟的食物
- 煮過的食物要立即放入冰箱
- 避免喝含咖啡因的飲料，或只喝少量
- 嚴禁飲酒
- 每天補充 2 公升液體，除非您的醫療服務提供者或療護團隊另有建議。可嘗試添加運動飲料、奶昔或含乳清蛋白粉的冰沙或營養補充品以取得熱量與蛋白質。

## 外出用餐時

享用快餐、餐廳食物以及自助沙拉吧或自助餐的時間安排將根據您的療程而有所不同。

如果您接受自體移植或 CAR T 細胞療法，則您需要等待 30 天才能享用快餐和餐廳食物，自助沙拉吧和自助餐則必須等待 60 天。

如果您進行異體移植，則快餐和餐廳食物需要等待 45 天，自助沙拉吧和自助餐則需要 100 天。

## 位於 OHSU CHH2 的 Center for Hematologic Malignancies 及診所

如需聯絡此診所，請致電

503-494-5058。診所的營業時間為週一至週五 8 a.m. 及 5 p.m.。謹此提醒您，如果您的照顧者生病了，請致電診所以了解如何保持安全。

對於下班時間、週末和假日期間的緊急問題，請致電 OHSU 總機，503-494-8311 並要求呼叫值班的腫瘤內科醫師。

若有任何危及生命的緊急情況，請撥打 911。

## 關於醫用大麻

對於醫用大麻的風險和優點的研究不多。如果您有疑問，請諮詢您的醫生有關使用大麻的問題。

即使您的醫生說可以在家使用，您也不得攜帶任何類型的大麻去醫院。



## 住院

並非每個病人都需要住院治療。您的醫療服務提供者和療護團隊將通知您是在診所或醫院接受治療。

將以下物品交給您的照顧者，以便您在住院後取用，特別是如果您在治療後搬遷到波特蘭地區：

- 個人藥物
- 金錢、信用卡
- 隱形眼鏡和牙線

### 去醫院要攜帶的物品：

- 舒適的衣物
- 防滑鞋底的鞋子或拖鞋
- 您的眼鏡 (如有佩戴)
- 您想要攜帶的個人物品，例如照片、音樂、遊戲、書籍以及筆記型電腦或平板電腦
- 您想在醫院吃的食物，在家製作或在商店購買 (請勿購買餐廳的食物)
- 另外，您的移植或 CAR T 細胞書籍

### 關於訪客和照顧者的重要訊息：

通常情況而言，醫院都會有訪客。12 歲以下兒童請勿進入醫院。

一名 18 歲以上的人士可在您的房間留宿。我們為訪客提供浴室和淋浴設備。還有一間臥室可供使用。由於只有一間，如果其他人正在使用，則您的照顧者可能需要等待。

然而，有時會有暫時限制訪客的情況。在赴診之前，請務必與您的療護團隊確認訪客規定。



## 保持清潔和多動

每天洗澡和刷牙很重要。在您的醫療團隊允許的情況下，請務必多動，例如在大廳中散步。請試著每天至少喝 2 公升液體，身體中保持水分非常重要。

## 出院

在您出院前，您應該：

- 每天至少喝 2 公升液體，除非您的醫療服務提供者或療護團隊另有建議。
- 至少 24 小時內沒有發燒或感染。
- 能夠在照顧者的協助下穿脫衣物、如廁及進行其他日常活動。
- 能夠清晰地思考和理解事物。
- 了解如何服藥並護理中心導管。在您回家之前，這一點尤其重要。

## 醫院中的每日例行事項

您的療護團隊在進入您的房間時應先洗手，然後再與您接觸。如果您沒有看到他們洗手，您可以請他們洗手。有時您的醫療團隊需要戴口罩和手套。如果有必要，您的團隊將與您討論。

**護理查房：**此外，您的護士將在每次值班開始時開會討論您的護理計劃。您也可以選擇參與此討論。您的醫療團隊每天都會與您會面，討論您的進展情況。

您的護士也會每天日夜時多次檢查您的心率、呼吸、體溫和血壓。他們將在午夜採集血液樣本。他們還會記錄您的體重、飲食量以及上廁所的頻率。

如果您有中心導管，您的護士將負責護理您的中心導管。護士也會經常查看您是否出現意識混亂或無法思考的情況。

**化驗檢查監控：**您應該了解我們每天監控的幾項化驗檢查。

血球計數	電解質
白血球數	鉀
紅血球數	鎂
血小板	磷
請注意：您可能需要輸血，視您的紅血球和血小板的濃度而定。	鈣
	可以給予靜脈注射或口服補充電解質以維持安全水平

## 診所護理

### 位於 OHSU CHH2 的 Center for Hematologic Malignancies 及診所

#### 如需聯絡此診所，請致電

**503-494-5058**。診所的營業時間為週一至週五 8 a.m. and 5 p.m.。

謹此提醒您，如果您的照顧者生病了，請致電診所以了解如何保持安全。

對於下班時間、週末和假日期間的緊急問題，請致電 OHSU 總機，

**503-494-8311** 並要求呼叫值班的腫瘤內科醫師。

若有任何危及生命的緊急情況，請撥打 911。

## 在診所接受護理

您的診所就診可能包括抽血化驗、醫療服務提供者門診以及滿足任何輸注或治療需求的輸注約診。當天所需的時間視乎您的驗血結果以及您當天的狀況而定。

### 您的診所約診

對於 **CAR T 細胞療法**，在輸注後前 7 天每天進行隨訪。然後在接下來的 7 天中每隔一天一次，之後是每 3 天一次直到第 30 天為止。

對於**自體移植療法**，在您出院後，每週在診所進行 2-3 次的隨訪，持續約 2-3 週。

對於**同種異體移植療法**，在您出院後約 3 個月內，每週在診所進行 2-3 次隨訪。





#### 去診所就診時需要攜帶的東西

- 首次就診時請攜帶您所有的藥物。
  - 同時也要攜帶您出院時服用藥物的清單。
  - 如果您對任何藥物有疑問，請攜帶藥瓶。
- 請攜帶日常藥物，例如胰島素或血壓藥等。
- 如果您要去赴診或看醫生，請務必讓您的照顧者陪同。
- 如需住院，可以用冷藏箱或袋子帶點零食和飲料。
- 攜帶一些讓您打發時間的東西，例如書籍、音樂、工作或遊戲。

#### 中心導管

我們每週都會更換您中心導管的繃帶。如果需要，我們也可以教導您的照顧者如何護理導管。

淋浴時請確保蓋住導管，以免弄濕。如果您的敷料被弄濕，請撥打掛號熱線 (triage line)，我們可以安排診所預約以更換敷料。

## 居家生活

如果您搬遷到波特蘭地區，  
這即表示是搬入您的臨時住所。



以下是一些可幫助您避免在進行移植或 CART 細胞療法後被感染的提示：

- 對您的家好好來一次「春季大掃除」。
- 使用泵式皂液而不是肥皂塊洗手。
- 使用濕紙巾清潔水槽和馬桶，並且在使用後將濕紙巾丟棄。
- 在家時，您的照顧者或其他人應負責任何涉及接觸體液或污垢的事項。
- 移植病人請務必遠離室內植物。  
將植物移至另一個房間或家中離您很遠的區域。

### 個人護理以及寵物

- 您的寵物不需要額外注射疫苗，但在您從醫院回家之前請人為寵物洗澡。  
不要讓您的寵物舔舐您的臉。讓照顧者清理貓砂盆並在動物排便（大小便）後立即清理乾淨。
- 避免蜥蜴、鳥類、蛇、烏龜、兔子、天竺鼠等。
- 外出時避免陽光照射，並使用防曬乳（SPF 30 或更高）。
- 避免使用任何可能引起刺激的護膚產品。
- 當您覺得自己非常健康時，您就可以恢復活動，  
但請先諮詢您的療護團隊。

### 避免感染的其他方法

- 避開人群和公共場所。
- 出門時請戴上口罩。
- 避開正在施工或改建的地方。
- 每天淋浴並用乾淨的毛巾擦乾。
- 經常洗手。

如果您的照顧者生病了，請致電 **503-494-5058** 聯絡我們。我們將與您討論如何保持安全並提供您需要的協助。

### 照顧者和訪客

謝絕任何生病或感覺不適的人士的探視。他們可以打電話、發送電子郵件、發送簡訊、進行視訊訪問或發送卡片。

### 聯絡我們

- 我們將給您一張卡片，上面有我們診所團隊的聯絡資訊。
- 如有疑問，您也可以致電 **503-494-5058**。
- 本診所服務時間為週一至週五，8 a.m. – 5 p.m.

如需在營業時間外聯絡我們，請致電 **503-494-8311**，以防您在我們下班後需要協助或遇到問題。我們隨時都有一名團隊成員為您提供協助，因此如有疑問或疑慮，請隨時致電，並要求轉接至值班的腫瘤內科醫生。



立即聯絡我們很重要。如果您有問題需要快速解答，請於週一至週五致電 **503-494-5058**，下班時間、週末或假日請致電 **503-494-8311**。



## 管理症狀和副作用

### 位於 OHSU CHH2 的 Center for Hematologic Malignancies 及診所

#### 如需聯絡此診所，請致電

**503-494-5058**。診所的營業時間為週一至週五 8 a.m. and 5 p.m.。  
謹此提醒您，如果您的照顧者生病了，請致電診所了解如何保持安全。

**對於非工作時間、週末和假日的緊急問題**，請致電 OHSU 接線員 **503-494-8311** 並要求呼叫值班的腫瘤內科醫師。

若有任何危及生命的緊急情況，請撥打 **911**。

## 如何聯絡我們

我們希望您對 OHSU 提供的護理感到舒適和信任。

如果您感到不適，請致電本診所。我們會讓一位護士接聽您的電話。

如果您的照顧者生病了，請致電本診所以取得有關如何保持安全的建議。如果您在本診所下班時間來電，本診所的電話會將您轉接至值班的醫生。

位於 OHSU CHH2 的 Center for Hematologic Malignancies 及診所：

如要聯絡本診所，請致電 **503-494-5058**。診所的營業時間為週一至週五 8 a.m. 及 5 p.m.。謹此提醒您，如果您的照顧者生病了，請致電診所了解如何保持安全。

- 對於下班時間、週末和假日期間的緊急問題，請致電 OHSU 總機，**503-494-8311** 並要求呼叫值班的腫瘤內科醫師。
- 若有任何危及生命的緊急情況，請撥打 **911**。

## 何時致電我們

如果您有以下情況，您或您的照顧者應來電聯絡我們：

- **發燒** 華氏 100.4 度 (或攝氏 38 度) 或更高的度數、發冷或「發抖」
- **小便 (尿液) 或大便 (糞便) 中有血**
- 呼吸問題，例如喘鳴、咳嗽或鼻塞
- **腹瀉**：如果您在 24 小時內排便 3 次以上，請來電，尤其是在您接受了供體移植的情況下
- **紅疹**，尤其是在您接受了供體移植
- **難以做到** 每天至少喝 2 公升液體，除非您的醫療服務提供者或療護團隊另有建議。
- **譫妄或失去方向感**

對於任何這些跡象，我們都會通知您是否應該去診所或急診室。

## ! 何時撥打 911

如果您或您照顧的人出現以下問題，請撥打 911。

- 無法止住的流血，或持續流血
- 暈倒或失去知覺
- 噎住或無法呼吸
- 胸痛
- 任何中風的跡象。

這些跡象包括：

- 單側臉部下垂
- 手臂無力
- 說話困難

## 何時檢查是否發燒

發燒是指體溫達到華氏 100.4 度或攝氏 38 度或更高的度數。每天測量體溫 2 至 3 次。即使您感覺不舒服，也請測量。

- 在因任何原因服用乙醯胺酚 (商品名泰諾) 之前，請先檢查您的體溫。這個藥物可以讓您看起來好像沒有發燒，但實際上您已經發燒了。

## 如果您需要來醫院

您可能需要回到醫院，但您應該知道：

- 這是接受移植或 CART 細胞療法的病人的常見情況
- 這是為了確保您的安全
- 您和您的照顧者沒有犯任何錯
- 一旦我們確認您回家沒有安全的疑慮後，您就可以回家



## 來自供體的幹細胞

這僅適用於同種異體移植病人。  
如果您接受了自體移植或 CAR T 細胞療法，請跳至第 49 頁。



### 免疫系統藥物

請不要在前往診所看診的日子中服用這些藥物。但是，請隨身攜帶您的藥物，以便在抽血進行化驗後服用。我們將在您赴診是查看您的血濃度和劑量。然後我們會通知您是否需要更改。

## 什麼是移植抗宿主疾病？

移植抗宿主疾病 (簡稱 Graft Versus Host Disease, GVHD) 可能是在您接受捐贈的幹細胞後出現的副作用。發生這種情況是因為新的健康細胞來自與您自己不同的免疫系統。

健康的免疫系統會攻擊不屬於自己的細胞。在 GVHD 中，新的免疫系統會攻擊您的身體。

GVHD 很常見。大約一半接受幹細胞移植的病人都有此問題。它可能在移植後不久發生 (急性 GVHD) 或稍後發生 (慢性 GVHD)。

## 急性和慢性 GVHD

### GVHD 的徵兆或症狀包括

- 腹瀉 (一天超過 3 次)
- 紅疹
- 皮膚變黃

如果在移植後的前 100 天內出現任何這些症狀或加重的情況，請立即致電診所。

急性 GVHD 會在移植後不久 (即最初 100 天內) 發生。這大約是 3 個月的時間。通常會影響皮膚、消化系統和肝臟。

慢性 GVHD 發生在移植後 100 多天。這大約是 3 個月的時間。通常會影響皮膚、肝臟、眼睛和肺部。

## 藥物

抑制免疫系統的藥物

您的移植團隊將開立治療 GVHD 的藥物。

這些藥物可能包括：

- Methotrexate
- Cyclosporine 或 tacrolimus
- Prednisone 或 methylprednisolone
- Mycophenolate

位於 OHSU CHH2 的  
Center for Hematologic  
Malignancies 及診所

如需聯絡此診所，請致電

503-494-5058。診所的營業時間為週一至週五 8 a.m. and 5 p.m.。謹此提醒您，如果您的照顧者生病了，請致電診所了解如何保持安全。

對於下班時間、週末和假日期間的緊急問題，請致電 OHSU 總機，503-494-8311 並要求呼叫值班的腫瘤內科醫師。

若有任何危及生命的緊急情況，請撥打 911。

## 可能影響藥效的食物

有些食物會影響藥物的藥效。Tacrolimus 及 Cyclosporine 別容易受到影響。請避免下面列出的食物。

### 應避免的食物

葡萄柚和葡萄柚汁

塞維利亞橙子，如果您不確定橙子的類型，請詢問生鮮雜貨店的工作人員。  
- 普通的橙子（臍橙）、檸檬和萊姆是可以的。

楊桃

柚子

石榴和石榴汁飲料

## GVHD 藥物可能產生的副作用

預防 GVHD 的藥物可能會引起副作用。您必須繼續服用這些藥物，並讓您的醫療服務提供者知道您出現的副作用。

這些副作用可能包括：

- 高血壓
- 發抖
- 思考或記憶力改變
- 口乾
- 骨骼的變化：骨骼變薄、變脆弱、容易骨折。您可能會出現一種稱為「骨質疏鬆症」的疾病。

## 治療可能產生的副作用

### 副作用處理及預防與管理

以下資訊是有關癌症和癌症治療的不同副作用。右側的欄位告訴您針對每個問題的應對辦法。

在每個表格的底部可找到如何預防或管理特定副作用的資訊。



## 出血和呼吸問題

出血	呼吸問題	聯絡的對象及時間
<p><u>可能的原因</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 血小板計數低下</li> <li>· 藥物</li> <li>· 感染</li> <li>· 意外或跌倒</li> <li>· 深層按摩</li> <li>· 其他原因</li> </ul>	<p><u>可能的原因</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 過敏或氣喘</li> <li>· 感染</li> <li>· 肺部積水</li> <li>· 出血</li> <li>· 紅血球計數低下</li> <li>· 其他原因</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 出血無法止住或持續出血</li> <li>· 失去知覺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 窒息</li> <li>· 無法呼吸或無法深呼吸</li> </ul>	<p>請撥打 <b>911</b> 這是緊急情況。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 尿液 (小便)、排便 (大便) 或嘔吐物帶血</li> <li>· 鼻血止不住</li> <li>· 過多瘀青</li> <li>· 跌倒或受傷</li> <li>· 頭痛不止</li> <li>· 視力變化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 咳嗽不止</li> <li>· 乾咳 (沒有痰)</li> <li>· 平躺時呼吸困難</li> <li>· 無法呼吸或吸入足夠的空氣</li> <li>· 喘鳴、胸悶</li> </ul>	<p>請立即致電診所或值班醫生。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 皮膚上有紅色或紫色的小斑點</li> <li>· 經常流鼻血 (可以被控制住，但經常流鼻血)</li> <li>· 新的瘀傷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 新的咳嗽或感冒症狀</li> <li>· 活動時出現新的呼吸急促症狀</li> <li>· 活動時耐力下降或呼吸急促</li> </ul>	<p>請於 <b>24</b> 小時內致電診所或值班醫生。</p>

### 協助預防和控制出血問題

避免以下情況：

- 服用阿斯匹靈、布洛芬 (Advil) 和萘普生 (Aleve)
- 劇烈運動和舉重
- 跌倒或受傷
- 灌腸劑、直腸栓劑、直腸檢查和直腸溫度計
- 深層按摩
- 衛生棉條和陰道沖洗

### 協助預防和控制呼吸問題

- 避開污染、煙霧、燃燒和建築區域。
- 遠離吸煙者，不要吸煙。這包括大麻、電子煙和雪茄。
- 每天鍛鍊身體，即使只是在椅子上坐直也有助益。
- 使用誘發性肺功能器。
- 避免接觸有感冒或類似感冒症狀的人。

## 腹瀉、噁心和嘔吐

腹瀉	噁心和嘔吐	聯絡的對象及時間
<p><b>可能的原因</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>藥物</li> <li>飲食</li> <li>移植物抗宿主疾病</li> <li>其他原因</li> </ul>	<p><b>可能的原因</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>許多不同的原因</li> <li>可能會持續存在，也可能會隨著病情的改善而出現或消失</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>失去知覺 (昏倒)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>窒息</li> <li>呼吸不順暢</li> </ul>	<p>請撥打 <b>911</b> 這是緊急情況。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>血便或深紅色、黑色大便</li> <li>痙攣、胃痛或發燒</li> <li>持續腹瀉，或大便失禁</li> <li>感到意識混亂或頭暈或失去知覺 (昏倒)</li> <li>排尿比正常少，深色尿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>吐出藥物</li> <li>藥物治療無效的噁心或嘔吐</li> <li>感覺眩暈、虛弱、昏倒或頭暈</li> <li>嘔吐物呈血色或褐色</li> <li>嚴重胃痛</li> </ul>	<p>請立即致電診所或值班醫生。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>無法如常進食或喝水</li> <li>糞便中有未消化的藥丸</li> <li>24 小時內排便次數超過 3 次</li> <li>出現新的腹瀉</li> <li>痙攣沒有好轉或反覆發作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>即使您服用抗噁心藥物，噁心也不會消失</li> </ul>	<p>請於 <b>24</b> 小時內致電診所或值班醫生。</p>

### 協助預防和控制腹瀉

- 避免咖啡因、麩皮、其他高纖維食物和牛奶
- 每天至少喝 2 公升液體，最好是運動飲料或 Pedialyte
- 按照處方服藥
- 養成良好的洗手習慣
- 維持肛門區清潔

### 協助預防和控制噁心和嘔吐

- 按照處方服用抗噁心藥物
- 試著做些想像、冥想、深呼吸練習或分散注意力
- 以緩慢、少量的方式進食和飲水
- 避免攝取過冷或過熱、氣味或味道刺激的食物
- 避免飲酒和食用油膩、油炸、過甜或過辣的食物

## 發燒和感染、記憶力和思考等問題

發燒和感染	記憶力和思考問題	聯絡的對象及時間
<p><b>原因</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>幹細胞 (骨髓) 或 CAR T 細胞移植會造成免疫系統在移植後至少 6-12 個月內抵抗感染的能力下降。</li> </ul>	<p><b>原因</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>壓力、焦慮、藥物、化療、放射線和其他原因。</li> </ul>	
	<p><b>中風的跡象：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>臉部下垂</li> <li>手臂無力</li> <li>說話困難</li> </ul>	<p>請撥打 <b>911</b> 這是緊急情況。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>華氏 100.4 度或更高度數的發燒</li> <li>渾身發冷、牙齒打顫</li> <li>耳痛、頭痛</li> <li>頸部僵硬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>感覺意識混亂或失去方向感</li> <li>手臂或腿部無力</li> <li>無法說話</li> </ul>	<p>請立即致電診所或值班醫生。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>咳嗽、流鼻涕、打噴嚏或感冒症狀</li> <li>口腔或喉嚨疼痛、嘴唇起水泡</li> <li>排尿 (小便) 時疼痛或有灼熱感</li> <li>中心導管周圍疼痛或發紅</li> <li>身體任何地方出現水泡、紅疹或潰瘍</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>無法完成簡單的工作或記得如何做</li> <li>無法遵從簡單的指示</li> <li>無法記住或重複所讀內容</li> <li>思考或集中注意力的能力突然改變</li> <li>措辭困難</li> </ul>	<p>請於 <b>24</b> 小時內致電診所或值班醫生。</p>

### 如何處理發燒和感染

- 如果您感覺不舒服，請每天早晚測量體溫。
- 妥善護理您的中心導管。
- 避免接觸有感冒症狀或其他疾病的人士。
- 經常洗手。
- 按照處方的規定服藥。

### 如何處理記憶力和思考的問題

- 找一位朋友或家人陪您去診所就診。
- 在冰箱上貼上重要的電話號碼。在日曆上寫下約診的時間。
- 記錄您的藥物或治療的任何變化。
- 使用清單列表。



## 口腔疼痛和黏膜炎 ( 口腔潰瘍 )、疲勞

口腔疼痛和黏膜炎 ( 口腔潰瘍 )	疲勞	聯絡的對象及時間
<p><b>原因</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>化療</li> </ul>	<p><b>原因</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>藥物</li> <li>紅血球計數低下</li> <li>睡眠模式改變</li> <li>營養不良</li> <li>憂鬱</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>無法醒來</li> </ul>	<p>請撥打 <b>911</b> 這是緊急情況。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>流口水</li> <li>無法吞嚥</li> <li>止痛藥無法控制的疼痛</li> <li>口腔出血</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>感覺太累，以至無法起床或步行到廁所</li> <li>感覺頭暈</li> </ul>	<p>請立即致電診所或值班醫生。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>嘴唇、舌頭或臉頰內側生瘡</li> <li>嘴巴比平常乾</li> <li>吞嚥、進食或飲水困難</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>整天躺在床上</li> <li>覺得您的疲勞越來越嚴重</li> </ul>	<p>請於 <b>24</b> 小時內致電診所或值班醫生。</p>

### 預防和控制口腔疼痛和黏膜炎

- 常用鹽水漱口
- 使用軟毛牙刷。在您的血小板濃度超過 50,000 之前，請勿使用牙線。
- 避免使用含有酒精的漱口水。
- 按照處方服用止痛藥。
- 確保您吃飽喝足。嘗試軟質的食物。
- 避免所有牙科護理，直到您的團隊同意為止。
- 永遠保持嘴唇和口腔濕潤。

### 預防和管理疲勞

- 盡可能讓身體多動。
- 把精力留給重要活動。
- 建立規律的休息和睡眠習慣。可使用背景噪音來幫助您入睡。
- 在不同的活動之間稍作休息。
- 維持良好的營養。
- 請家人和朋友協助做家事。
- 對於較長時間的外出，請使用輪椅或可取得的電動代步車，例如在商店中的電動代步車。

## 皮膚變化或紅疹

皮膚變化或紅疹	聯絡的對象及時間
<b>原因</b> <ul style="list-style-type: none"><li>對藥物出現反應或可能是開始出現了 GVHD。</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>紅疹出現水泡或已擴散至全身</li></ul>	<b>請立即致電診所或值班醫生。</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>頸部、耳朵、肩膀、手掌或腳底出現輕微紅疹</li></ul>	請於 <b>24 小時內</b> 致電診所或值班醫生。

### 如何預防和管理皮膚變化或紅疹

- 在戶外活動時，全程都要塗抹防曬霜
- 避免使用有香味的乳液或香水



## CAR T 細胞療法簡介

如果您的照顧者生病了，  
請致電 503-494-5058 聯絡我們。  
我們將與您討論如何保持安全並提供您需要的協助。

### CAR T 細胞療法

#### 什麼是 CAR T 細胞療法？

CAR T 細胞療法是一種利用人體免疫系統運作的治療方法。免疫系統是對抗感染和癌症等疾病的系統。

#### CAR T 細胞療法的原理：

CAR T 細胞療法是一種提取 T 細胞，然後透過添加受體來改造 T 細胞的治療方法。T 細胞是免疫系統中的一種細胞。添加受體後，將改造的細胞放回體內的過程將幫助 T 細胞識別並摧毀癌細胞。

您可以在我們的診所接受 CAR T 細胞治療，然後回家。或者您可能需要住院。這種情況下，您的醫生會告訴您。





### 如果您的照顧者生病了

您需要照顧者的全天候照護。因此，如果您的照顧者生病或無法照顧您，請致電 **503-494-5058** 與我們聯絡。我們可以告訴您如何保持安全。

### 治療時間表

#### 您的治療計劃

我們會收集您的細胞並送到實驗室，在實驗室中對細胞進行改造，以便為您的治療做好準備。

您的 T 細胞會在 2-8 週內準備就緒，具體取決於產品。

您的護士協調員會打電話給您並安排您的治療。

#### 在等待 T 細胞期間我需要治療嗎？

您的醫生會告訴您。您在等待期間可能會接受治療，也可能不會。等待 T 細胞的過程中的治療稱為橋接療法。

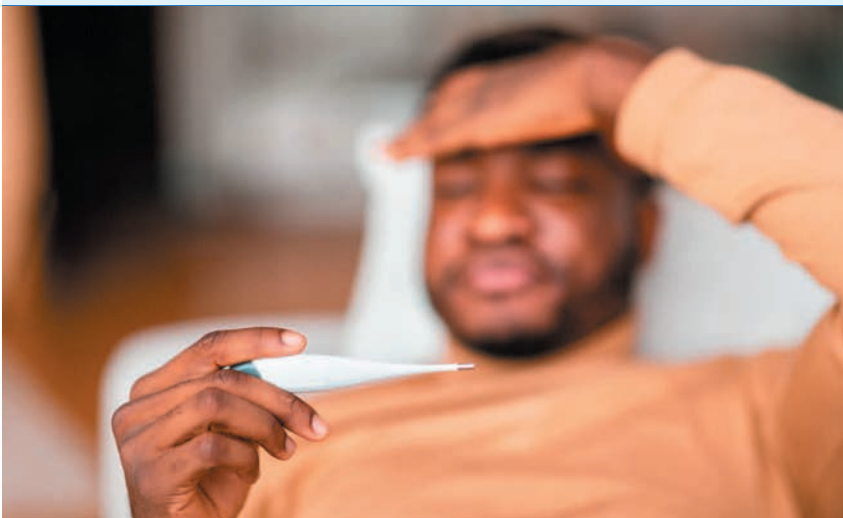
## CAR T 細胞療法可能產生的副作用

CAR T 細胞療法會引起兩種明顯的副作用：

- 細胞激素釋放症候群 (Cytokine Release Syndrome, CRS) 。您可能感覺自己有感染。您可能會有發燒並感到頭暈。
- 對神經系統的毒性作用，即神經毒性。您可能會感到意識混亂，或在思考和理解事物時遇到其他問題。您可能會出現癲癇 (抽搐) 。神經系統副作用可危及生命。

如果您認為自己出現副作用，感到意識混亂或無法思考，請撥打 **911** 或立即前往 OHSU 急診室。讓您的照顧者開車送您去醫院，並致電 **503-494-5058** 告訴我們您正在前往急診室中。**不要自己開車。**

在您接受細胞後，您的 CAR T 細胞團隊將對您進行密切觀察。這將持續數週的時間。我們還將盡最大努力解決您發現的任何問題。這有助於我們預防副作用並在出現副作用時進行治療。





### 位於 OHSU CHH2 的 Center for Hematologic Malignancies 及診所

#### 如需聯絡此診所，請致電

503-494-5058。診所的營業時間為週一至週五 8 a.m. 及 5 p.m.。謹此提醒您，如果您的照顧者生病了，請致電診所以了解如何保持安全。

對於非工作時間、週末和假日的緊急問題，請致電 OHSU 接線員

503-494-8311 並要求呼叫值班的腫瘤內科醫師。

若有任何危及生命的緊急情況，請撥打 911。

### 何時致電我們

如果您有以下情況，您或您的照顧者應來電聯絡我們：

- 發燒到華氏 100.4 度 (或攝氏 38 度) 或更高的度數、發冷或「發抖」
- 小便 (尿液) 或大便 (糞便) 中帶血
- 呼吸問題，例如喘鳴、咳嗽或鼻塞
- 腹瀉：如果您在 24 小時內排便 3 次以上，請來電，尤其是在您進行了供體移植的情況下
- 紅疹，尤其是在您進行了供體移植的情況下
- 難以做到每天至少喝 2 公升液體，除非您的醫療服務提供者或療護團隊另有建議。
- 妄或失去方向感

對於任何這些跡象，我們都會通知您是否應該去診所或急診室。

## ! 何時撥打 911

### 出現問題的跡象

如果您或您照顧的人出現以下情況，請立即撥打 911：

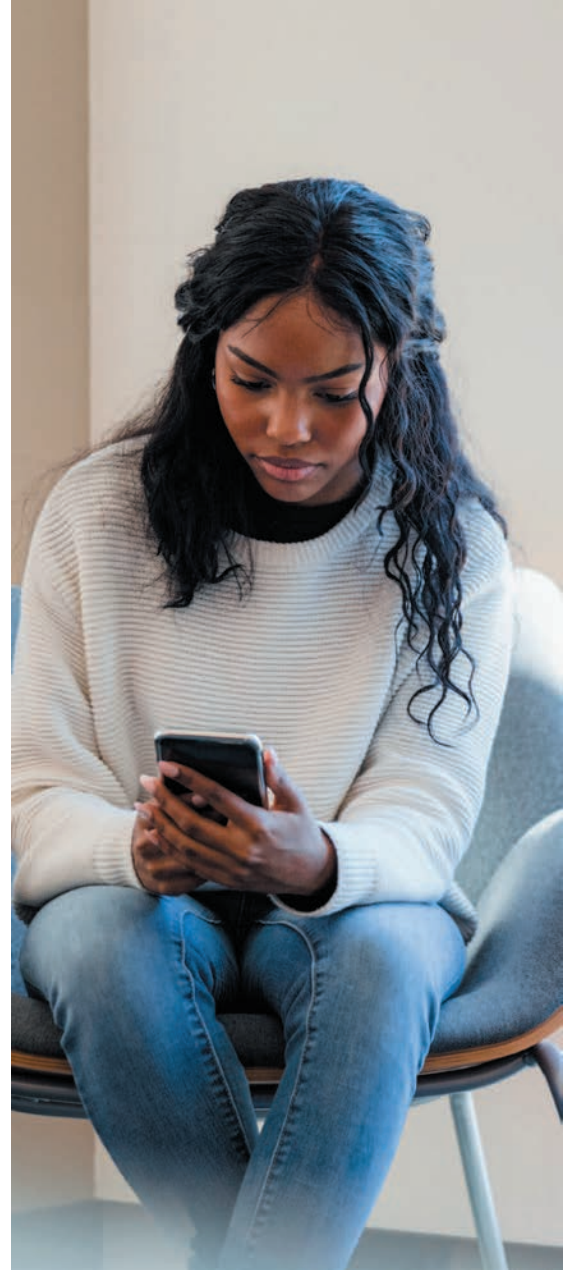
- 流血不止
- 昏倒或醒不來
- 噎住或無法呼吸
- 胸痛
- 可能是中風

某人出現中風的跡象

- 臉部下垂，通常為一側
- 手臂無力或無法舉起
- 無法說話

### 請撥打 911。

請告訴急診室人員您在 OHSU 接受了  
CAR T 細胞治療。



### 保存您的 CART 細胞療法的資訊

我們會給您一張隨身攜帶的卡片，上面說明您接受了 CART 細胞療法。請將卡片放在您的錢包或皮包中，或隨時方便拿取的其他地方。您可以拍攝該卡的照片以保存在手機上。我們建議您與您的照顧者分享此錢包卡。

請告訴您所有的醫療保健提供者，您接受了 CART 細胞療法。他們需要知道您接受治療的日期以及此項治療的主治醫生的姓名。

### 如有任何問題或疑問請聯絡我們

請勿將 MyChart 用於緊急情況。如果您遇到前文討論過的任何緊急問題，請立即致電我們。如有疑問，請致電 **503-494-5058**，向我們查詢。我們將取得您的資訊並與您討論您的疑慮。





