

Quý Vị là Người Phù Hợp:

Tài Liệu Hướng Dẫn cho Người Hiến Tặng để Hiến Tặng



BE  THE MATCH®

Thông tin trong tài liệu hướng dẫn này cũng được đăng trực tuyến tại **BeTheMatch.org/donationguide**.

Ở bìa trước

Hàng trên, từ bên trái qua: Lydia, người hiến tặng, cùng với người nhận hiến tặng là Teresa; Randy, người hiến tặng, cùng với người nhận hiến tặng là Luke
Hàng dưới, từ bên trái qua: Tom, người hiến tặng, cùng với người nhận hiến tặng là Joey; Adam, người hiến tặng, cùng với người nhận hiến tặng là Lamar



Từ trái sang phải: Bác sĩ Miller, Bác sĩ Chell và Bác sĩ Confer

Thân gửi Hội Viên của Danh Sách:

Khi tham gia vào Danh Sách Vị Cứu Tinh (Be The Match Registry®) do Chương Trình Hiến Tủy Toàn Quốc (National Marrow Donor Program®, hay NMDP) điều hành, quý vị biết là một ngày nào đó quý vị sẽ được mời hiến tặng cho bệnh nhân nào có thể được lợi ích nhờ cấy ghép. Bác sĩ đã nhận thấy rằng quý vị có thể phù hợp cho bệnh nhân. Chúng tôi hết sức cảm kích phần thời gian và nỗ lực quý vị đã dành cho Vị Cứu Tinh (Be The Match®), và cảm ơn quý vị đã cân nhắc việc trở thành người hiến tủy hoặc huyết bào gốc ngoại vi (PBSC).

Trở thành người hiến tặng là một cam kết quan trọng. Tài liệu hướng dẫn này giải thích về tiến trình để quý vị có thể lấy quyết định sáng suốt xem mình sẽ hiến tặng hay không.

Người đại diện của trung tâm hiến tặng sẽ hợp tác và giải đáp thắc mắc cho quý vị. Quý vị sẽ là người ra quyết định cuối cùng về việc trở thành người hiến tặng. Quý vị có thể đồng ý cho thử nghiệm thêm để chuẩn bị hiến tặng, hoặc có thể bảo rằng mình chưa muốn cống hiến vào lúc này. Chúng tôi sẽ tôn trọng quyết định của quý vị.

Một lần nữa, xin cảm ơn cam kết cá nhân quý vị đã dành cho Vị Cứu Tinh, và cân nhắc việc trở thành người hiến tặng.

Tài liệu hướng dẫn này sẽ giải thích:

- Vì sao quý vị được gọi
- Các bước và thử máu khác nhau
- Cam kết thời gian của quý vị
- Nguy cơ và phản ứng phụ
- Có hai cách mà quý vị có thể lựa chọn khi hiến tặng
- Những điều nên dự kiến sau khi hiến tặng
- Vấn đề cấy ghép trên quan điểm của bệnh nhân
- Tài nguyên có sẵn cho quý vị

BÁC SĨ, TIẾN SĨ JOHN MILLER

Phó Tổng Giám Đốc kiêm
Giám Đốc Y Tế Cao Cấp

BÁC SĨ JEFFREY W. CHELL

Trưởng Giám Đốc
Điều Hành

BÁC SĨ DENNIS L. CONFER

Trưởng Giám Đốc Y Tế

Tên liên lạc và số điện thoại

Vào bất cứ lúc nào, nếu quý vị có thắc mắc hay mối quan tâm lo ngại về tiến trình công hiến thì nên liên lạc với người đại diện của trung tâm hiến tặng.

Tên trung tâm hiến tặng: _____

Đại diện trung tâm hiến tặng: _____

Mã số (ID) hiến tặng của tôi: _____

Trung tâm thu thập hoặc trung tâm phân tách máu: _____

Ghi chú: _____



Danh Sách Vị Cứu Tinh,
do Chương Trình Hiến Tủy Toàn Quốc điều hành

1 (800) MARROW2 (1-800-627-7692)

3001 Broadway St. N.E., Suite 100
Minneapolis, MN 55413-1753

Mục lục

Trở thành người hiến tặng

Vì sao quý vị được yêu cầu hiến tặng	9
Hiểu rõ mức độ liên quan	10
Cam kết về thời gian	10
Các nguy cơ và khó chịu về thể chất	10
Các nguy cơ và lợi ích về tinh thần	10
Hỗ trợ từ gia đình và bạn bè	11
Chi phí	11
Các bước dẫn đến việc hiến tặng	12
Phiên họp mặt cho biết thông tin	13
Tánh chất kín đáo	14
Thỏa thuận hiến tặng	14
Thỏa thuận tham gia vào nghiên cứu của NMDP	15
Khám bệnh	15
Mẫu máu	16
Sẵn sàng để hiến tặng	18
Trì hoãn hay hủy bỏ	18

Hiến PBSC

Hiến Huyết Bào Gốc Ngoại Vi (Peripheral blood stem cell, hay PBSC)	21
Chuẩn bị hiến PBSC	22
Tiến trình hiến PBSC	23
Các nguy cơ và phản ứng phụ của filgrastim	24
Các nguy cơ và phản ứng phụ của thủ thuật hiến PBSC	25
Ổng đặt vào tĩnh mạch lớn	27
Những phản ứng phụ và nguy cơ khả hữu do đặt ống vào mạch máu lớn	27

Hiến tủy

Hiến tủy	31
Chỉ dẫn chuẩn bị đến khám ở bệnh viện	31
Tại bệnh viện	32
Gây mê	32
Thủ thuật hiến tủy	34
Hồi phục tại bệnh viện	34
Các nguy cơ và phản ứng phụ khi hiến tủy	35
Hồi phục khi xuất viện	36

Sau khi hiến tặng

Người hiến PBSC	39
Những triệu chứng hay biến chứng khả hữu	39
Sử dụng thuốc giảm đau	40
Chăm sóc nơi đâm kim	40
Khuyến cáo và hạn chế đối với hoạt động thể chất	40
Hồi phục sau khi hiến PBSC	41
Khuyến cáo về thai nghén	41
Người hiến tủy	42
Những triệu chứng hay biến chứng khả hữu sau khi hiến tặng	42
Sử dụng thuốc giảm đau	43
Chăm sóc chỗ rạch	43
Khuyến cáo và hạn chế đối với hoạt động thể chất	44
Thời gian hồi phục	45
Người hiến PBSC và hiến tủy	46
Lợi ích đối với quý vị	46
Khám theo dõi sau khi hiến tặng	46
Yêu cầu hiến tặng thêm	46
Cần phải làm gì khi quý vị nhận được hóa đơn y tế liên quan đến hiến tặng	47
Thông tin mới nhất về người nhận hiến tặng	47
Trao đổi thông tin và liên lạc với người nhận hiến tặng	48
Chương trình biện hộ cho người hiến tặng	50

Trải nghiệm của bệnh nhân

Các bước tìm người hiến tặng	53
Cách truyền tế bào mới cho bệnh nhân	55
Hồi phục sau khi cấy ghép	56
Trình tự thời gian hiến tặng và cấy ghép	57
Kết quả cấy ghép	58

Xin cảm ơn

Chú giải

Lời trần tình của người hiến tặng và bệnh nhân trong khắp tài liệu hướng dẫn này chỉ là trải nghiệm của người hiến tặng và bệnh nhân được chọn chứ không là điều điển hình của tất cả những trải nghiệm mà người hiến tặng và bệnh nhân đã trải qua.

Tài nguyên tham khảo đến nội dung trực tuyến trong tài liệu hướng dẫn này là để hỗ trợ cho thông tin trong tập sách. Không cần phải xem qua nội dung phụ trội trên mạng lưới để ra quyết định sáng suốt về việc hiến tặng.

Randy (bên trái) hiến tặng cho Luke (bên phải) vào năm 2002. Luke chỉ mới được một tuổi thì kết quả chẩn đoán cho thấy bị bệnh bạch cầu, và em đã được cấy ghép.



TRỞ THÀNH NGƯỜI HIẾN TẶNG



Vì sao quý vị được yêu cầu hiến tặng

Quý vị đã được xác định có thể là người hiến tặng cho bệnh nhân cần cấy tủy hay cấy ghép huyết bào gốc ngoại vi (PBSC). Khi tham gia Danh Sách Vĩ Cứu Tinh thì quý vị đồng ý cân nhắc hiến tế bào từ tủy hay máu của mình để có thể giúp đỡ bất cứ bệnh nhân nào trên thế giới, nếu người đó có thể được lợi nhờ cấy ghép. Quý vị đã cho mẫu thử khi tham gia. Mẫu thử đó được xét nghiệm để tìm loại mô, và kết quả xét nghiệm đã được ghi trong Danh Sách Vĩ Cứu Tinh.

Giờ đây, bác sĩ dò tìm danh sách đã xét thấy quý vị có thể phù hợp cho bệnh nhân cần cấy ghép.

Nếu quý vị đồng ý hiến tặng, tế bào tạo máu lấy từ tủy xương hay máu của quý vị (đó là PBSC) sẽ được cấy cho bệnh nhân nhằm thay thế tủy đã bị hư của họ. Cấy tủy hay PBSC có thể giúp những bệnh nhân bị bệnh bạch cầu, u bạch huyết và các bệnh đe dọa đến tánh mạng khác sống lâu hơn, khỏe mạnh hơn.

Việc cấy ghép cần phải có loại mô phù hợp của người hiến tặng và bệnh nhân. Loại mô là di truyền, nên thường thì anh, chị, em của bệnh nhân có nhiều cơ hội phù hợp nhất. Nếu trong gia đình của bệnh nhân không có người phù hợp thì bác sĩ bắt đầu tìm người hiến tặng không có liên hệ họ hàng, như là quý vị.

Giờ đây quý vị đã được chọn là người hiến tặng tiềm năng, quý vị sẽ phải:

- Tìm hiểu thêm về tiến trình
- Lấy quyết định sáng suốt về việc hiến tặng



“Tôi gia nhập Danh Sách Vĩ Cứu Tinh khi được 19 tuổi. Nhưng tôi chưa bao giờ nghĩ mình là người phù hợp với người khác, vì nguồn gốc lai cả Ái Nhĩ Lan lẫn Đại Hàn và Do Thái của tôi vốn không phổ biến lắm, và sự phù hợp thường xảy ra với người đồng sắc tộc hơn.”

—Victoria, người hiến tặng PBSC

Hiểu rõ mức độ liên quan



Lori là một trong số những người tham gia Danh Sách Vị Cứu Tinh ngay từ các đợt đầu tiên. Nhưng cô đã từng thấy bốn chồn lo âu khi hiến tặng cho em nhỏ 5 tuổi hồi năm 1987. Cô nghĩ: “Nếu không có hiệu quả cho em ấy thì sao?”

Cam kết về thời gian

Trở thành người hiến tặng đòi hỏi phải cam kết về thời gian của quý vị. Có một số bước cần thực hiện để chắc chắn quý vị là người hiến tặng phù hợp với bệnh nhân. Những bước này bao gồm đến dự phiên họp mặt để biết thông tin, giữ đúng hẹn để thử máu thêm và khám bệnh—tất cả đều được thực hiện trước thủ thuật hiến tặng. Cần phải làm xét nghiệm để chắc chắn rằng việc hiến tặng sẽ không gây rủi ro quá mức cho quý vị hay bệnh nhân.

Thời gian từ phiên họp mặt để biết thông tin đến ngày hiến tặng có thể ngắn cỡ ba tuần hay dài tới vài tháng. Thời gian cam kết trung bình cho tiến trình hiến tặng là 30 tới 40 tiếng đồng hồ của quý vị, và suốt thời kỳ từ bốn đến sáu tuần.

Cam kết về thời gian có thể kéo dài vài tuần tùy theo một số yếu tố, bao gồm:

- Sắp xếp chương trình
- Tình trạng của bệnh nhân
- Thời gian đi lại cho quý vị
- Nhiều yếu tố khác

Các nguy cơ và khó chịu về thể chất

Một số phần trong tiến trình hiến tặng có thể gây khó chịu. Những phần này bao gồm thử máu, chích thuốc và phản ứng phụ từ thủ thuật hiến tặng. Dù rất hiếm khi xảy ra nguy cơ nghiêm trọng, nhưng quý vị có thể sẽ bị một vài phản ứng phụ do hiến tặng. Những điều này sẽ được mô tả chi tiết trong phiên họp mặt để biết thông tin và các phần của tài liệu hướng dẫn này nói về thủ thuật hiến tặng.

Các nguy cơ và lợi ích về tinh thần

Trở thành người hiến tặng là một sự việc quan trọng trong cuộc sống có thể tạo ra những cảm xúc mạnh mẽ. Những cảm xúc này bao gồm bị căng thẳng hay lo lắng về tiến trình, hồi hộp hay vui sướng về cơ hội giúp đỡ bệnh nhân, thất vọng khi bị trì hoãn hay hủy bỏ, hoặc buồn bã về tình trạng của bệnh nhân. Do người hiến tặng có thể có những cảm xúc mạnh mẽ cho nên việc hiến tặng sẽ không thích hợp với tất cả mọi người.



Erma, người hiến tủy,
cùng với cậu con trai Irving

Hỗ trợ từ gia đình và bạn bè

Điều quan trọng là phải bao gồm gia đình và bạn bè của quý vị trong việc lấy quyết định hiến tặng. Họ có thể hỗ trợ về tinh thần, đồng thời cũng giúp quý vị vượt qua tiến trình hiến tặng. Chúng tôi khuyên quý vị nên đến phiên họp cho biết thông tin cùng với người trong gia đình hay bạn hữu để dễ dàng thảo luận về những điều quý vị thắc mắc hoặc quan tâm.

Chi phí

Quý vị sẽ không tốn tiền khám bệnh, chăm sóc y tế, đi lại hay chi phí khác liên quan tới hiến tặng. Phần lớn chi phí liên quan đến việc hiến tặng sẽ do bệnh nhân hay hãng bảo hiểm của bệnh nhân bao trả. Đôi khi hóa đơn y tế vẫn được gửi tới người hiến tặng do nhầm lẫn. Quý vị không phải chi trả cho hóa đơn đó. Nếu quý vị có nhận được hóa đơn liên quan đến việc hiến tặng của mình, xin gọi cho đại diện trung tâm hiến tặng ngay.

Nhiều chủ hãng cho phép nghỉ có hưởng lương để đi hiến tặng. Nên hỏi xem hãng sở của quý vị có chính sách nào về việc hiến tủy hay PBSC không. Ngoài ra, luật lệ của một vài tiểu bang cũng đòi hỏi chủ hãng sở phải cho phép người hiến tặng tạm vắng có hưởng lương. Nếu tạm nghỉ có hưởng lương là vấn đề rắc rối đối với quý vị thì nên báo cho người đại diện trung tâm hiến tặng biết. Họ có thể giúp quý vị thương lượng với hãng sở hoặc bàn về những tài nguyên khác hiện có.

Các bước dẫn đến việc hiến tặng



Các bước chuẩn bị hiến tủy và PBSC thường là giống nhau ở mọi trung tâm hiến tặng. Một vài chi tiết về việc sắp xếp chương trình có thể khác nhau. Quý vị và người đại diện trung tâm hiến tặng sẽ bàn thảo những điều cụ thể trong kế hoạch hiến tặng của quý vị.

Các bước tổng quát là:

1. Tham dự phiên họp mặt cho biết thông tin
2. Tìm hiểu xem quý vị được yêu cầu hiến tủy hay PBSC
3. Ký tên vào Mẫu Thỏa Thuận Hiến Tặng
4. Cân nhắc suy tính tham gia vào các cuộc nghiên cứu sâu tằm
5. Đi khám bệnh
6. Cho mẫu máu

Hiến tủy

1. Hiến máu tự thân
2. Hiến tủy
3. Khám theo dõi với người đại diện của trung tâm hiến tặng

Hiến PBSC

1. Nhận thuốc filgrastim
2. Thủ thuật phân tách máu
3. Khám theo dõi với người đại diện của trung tâm hiến tặng

“Thật là khó diễn tả cái cảm giác khi biết có người nào đó đang cần mình mà mình lại không biết đó là ai. Tôi càng ngày càng muốn tham gia nhiều hơn theo mỗi bước của tiến trình. Và ngày tôi hiến tủy là một ngày thật sự đặc biệt”

—Randy, người hiến tủy

Lưu ý: Hiến PBSC được thực hiện theo một cuộc nghiên cứu sâu tằm. Do đó, nếu được yêu cầu hiến PBSC thì quý vị cần phải ký tên vào mẫu thỏa thuận nghiên cứu trước khi khởi sự tiến trình hiến tặng. Nên xem đoạn *Hiến PBSC* của tài liệu hướng dẫn này để biết thêm thông tin.

Phiên họp mặt cho biết thông tin

Quý vị sẽ có phiên họp mặt cho biết thông tin—gặp mặt trực tiếp hay qua điện thoại—với đại diện của trung tâm hiến tặng để biết thêm về tiến trình hiến tặng. Phiên họp mặt này được thiết kế để bảo đảm rằng quý vị được thông báo đầy đủ về thủ thuật hiến tặng và các phản ứng phụ có thể xảy ra.

Quý vị sẽ được cho biết thông tin đầy đủ về những điều nên dự kiến. Xin nêu câu hỏi tại phiên họp mặt này để chắc chắn là các mối quan tâm của quý vị đều được giải quyết ổn thỏa. Chúng tôi khuyên quý vị nên mời bạn hữu hay người trong gia đình đi theo. Quyết định trở thành người hiến tặng là một quyết định quan trọng. Có người bên cạnh quý vị sẽ rất hữu ích.

Bác sĩ của bệnh nhân sẽ xem xét dạng hiến tế bào máu cụ thể—tủy xương hay PBSC. Chúng tôi muốn quý vị được thông báo đầy đủ và đọc kỹ về cả hai dạng hiến tặng. Bác sĩ của bệnh nhân sẽ yêu cầu dạng nào thích hợp nhất cho bệnh nhân. Quý vị sẽ được thông báo thủ thuật hiến tặng nào đang được yêu cầu và cho biết lý do vì sao.

Nếu quý vị không muốn hiến tặng theo phương pháp đã yêu cầu, nhưng muốn theo phương pháp khác, hãy nói cho người đại diện trung tâm hiến tặng biết.

Tại phiên họp mặt cho biết thông tin, quý vị sẽ:

- Tìm hiểu về tiến trình hiến tặng cùng với các nguy cơ và phản ứng phụ liên quan đến cả hiến tủy và PBSC.
- Được đề nghị sử dụng dịch vụ của người biện hộ hiến tặng suốt tiến trình ra quyết định. Người biện hộ hiến tặng biết rõ thủ thuật hiến tặng, nhưng không thuộc nhóm cấy ghép của bệnh nhân. Điều này là để bảo đảm rằng sức khỏe của quý vị là mối quan tâm duy nhất của người biện hộ.
- Quý vị sẽ nhận được thông tin về bệnh trạng của bệnh nhân và cơ hội cấy ghép thành công (dựa theo kinh nghiệm của những người nhận hiến tặng khác) và có thể được yêu cầu hiến tặng nữa.
- Duyệt lại lịch biểu hiến tặng đã đề nghị.
- Tìm hiểu về bảo hiểm nhân thọ, sức khỏe và tàn tật mà NMDP cung cấp cho việc hiến tặng.

Xin hỏi người đại diện của trung tâm hiến tặng nếu quý vị muốn nói chuyện với người đã từng hiến tặng.



Quý vị sẽ có phiên họp mặt cho biết thông tin—gặp mặt trực tiếp hay qua điện thoại—với đại diện của trung tâm hiến tặng để biết về tiến trình hiến tặng.



NMDP cam kết bảo vệ sự riêng tư của cả bệnh nhân và người hiến tặng. Chúng tôi mong quý vị hợp tác giữ vững tách chất kín đáo này.

Tách chất kín đáo

NMDP cam kết bảo vệ sự riêng tư của cả bệnh nhân và người hiến tặng. Chúng tôi mong quý vị hợp tác giữ vững tách chất kín đáo này. Việc cam kết giữ kín đáo này sẽ bảo vệ bệnh nhân và người hiến tặng khỏi bị công chúng biết hay bị liên lạc ngoài ý muốn, trong đó kể cả ép buộc hiến tặng hoặc đòi tiền.

Nhằm giữ kín danh tính của bệnh nhân và người hiến tặng, mỗi người sẽ được cung cấp một số nhận diện (ID). Các số ID này bảo vệ danh tính của bệnh nhân và người hiến tặng (chẳng hạn như tên và địa chỉ) nhưng vẫn được chia sẻ thông tin y tế quan trọng. Mức giữ kín cao độ này áp dụng cho mọi giai đoạn của tiến trình hiến tặng và cấy ghép.

Người hiến tặng chỉ được biết tuổi, phái tính và bệnh trạng của bệnh nhân. Bệnh nhân chỉ được biết độ tuổi và phái tính của người hiến tặng.

Thỏa thuận hiến tặng

Sau phiên họp mặt cho biết thông tin, quý vị sẽ có cơ hội nêu thắc mắc và được hỏi xem có muốn hiến tặng hay không. Nếu đồng ý hiến tặng thì quý vị cần phải xác nhận quyết định của mình bằng cách ký tên vào mẫu Thỏa Thuận Hiến Tặng. Nên nhớ là tất cả những thắc mắc của quý vị phải được giải đáp trước khi ký tên vào mẫu này.

Mẫu thỏa thuận nói rằng quý vị đã duyệt qua văn bản tài liệu về việc hiến tủy và PBSC, và đã có cơ hội nêu thắc mắc. **Ký tên vào mẫu này có nghĩa là quý vị đồng ý tiếp tục tiến trình và thật sự muốn hiến tặng.**

Nếu quý vị không mong muốn hay không thể hiến tặng, hoặc vẫn chưa quyết định, thì nên nói cho người đại diện của trung tâm hiến tặng biết càng sớm càng tốt.

ĐIỀU QUAN TRỌNG: Quý vị có quyền quyết định không hiến tặng vào bất cứ lúc nào. Tuy nhiên, nếu quý vị thay đổi ý định sau khi đã ký tên vào mẫu thỏa thuận, thì có thể gây trì hoãn nguy hiểm cho bệnh nhân. **Ngoài ra, nếu quý vị thay đổi ý định sau khi bệnh nhân bắt đầu theo trị liệu để chuẩn bị cấy ghép, thì có thể bệnh nhân sẽ chết sau một thời gian ngắn nếu họ không được cấy ghép.** Nên xem đoạn *Trải nghiệm của bệnh nhân* trong tài liệu hướng dẫn này để biết thêm thông tin về tiến trình cấy ghép.

Thỏa thuận tham gia vào nghiên cứu của NMDP

Nếu muốn trở thành người hiến tặng, quý vị được mời tham gia vào nghiên cứu của NMDP. Mục đích của cuộc nghiên cứu là nhằm giúp bệnh nhân trong tương lai cần cấy ghép, và giữ an toàn cho người hiến tặng. Việc tham gia vào cuộc nghiên cứu là tự nguyện. Quý vị có thể không tham gia vào các cuộc nghiên cứu của NMDP có liệt kê dưới đây mà vẫn tiếp tục hiến tặng. **LƯU Ý:** Hiện tại, việc hiến PBSC chỉ được thực hiện theo một cuộc nghiên cứu sâu tầm. Nếu quý vị không muốn tham gia vào nghiên cứu hiến PBSC, thì có thể sẽ yêu cầu quý vị hiến tủy.

Nếu quý vị đồng ý tham gia vào một hoặc nhiều cuộc nghiên cứu trong số đó thì cần phải ký tên vào mẫu thỏa thuận gia nhập mỗi nghiên cứu:

- Để cho phép thêm thông tin liên quan đến hiến tặng của quý vị vào cơ sở dữ liệu nghiên cứu của NMDP
- Để hiến mẫu máu cho nghiên cứu, mẫu này được cất giữ trong Kho Chứa Mẫu Nghiên Cứu (Research Sample Repository) của NMDP
- Để tham gia vào việc khám theo dõi dài hạn cho người hiến tặng

Người đại diện của trung tâm hiến tặng sẽ cho quý vị biết thêm về những cuộc nghiên cứu khác nhau. Quý vị sẽ có đủ thì giờ nêu thắc mắc rồi bàn luận với gia đình và bạn bè trước khi lấy quyết định.

Khám bệnh

Nếu quý vị muốn tiếp tục thì sẽ chọn lịch biểu khám bệnh cho quý vị.

Lần khám bệnh sẽ:

1. Lượng định xem quý vị có đủ tiêu chuẩn làm người hiến tủy hay PBSC không, bằng cách đoán chắc quý vị không bị bất cứ tình trạng y tế nào gây nguy cơ cho bản thân hoặc bệnh nhân, nếu quý vị hiến tặng.
2. Khám tại bệnh xá hay bệnh viện. Bác sĩ khám bệnh cho quý vị không có liên quan gì việc chăm sóc bệnh nhân. Đây là để bảo đảm rằng sức khỏe của quý vị là mối quan tâm duy nhất của bác sĩ. Việc khám bệnh không thay thế cho chăm sóc sức khỏe thường lệ mà quý vị có khi đến bác sĩ riêng của mình.



Kho Chứa của NMDP thu thập các mẫu máu đã bắt cặp người hiến-người nhận, mẫu sẽ được chuẩn bị rồi gửi cho những người đang nghiên cứu dữ liệu cấy ghép để tìm hiểu rõ hơn về ảnh hưởng của mức độ phù hợp và nhiều yếu tố khác lên kết quả cấy ghép.

Kho Chứa Mẫu Nghiên Cứu của NMDP đang lưu hơn 22,000 mẫu đã bắt cặp người hiến-người nhận (hoặc máu dây rốn) theo cấy ghép có quan hệ ruột thịt và không liên hệ họ hàng.



“Tôi đã đi thử nghiệm thêm và đã nêu rất nhiều thắc mắc.”

—Tom, người hiến tủy

Khám bệnh bao gồm:

- Tiểu sử sức khỏe
- Biểu đồ điện tim (Electrocardiogram, hay EKG) để kiểm tra tim của quý vị
- Chụp quang tuyến ngực
- Phân tích nước tiểu
- Đánh giá tĩnh mạch nơi cánh tay (Điều này được thực hiện để xem các gân máu của quý vị có thích hợp cho thủ thuật hiến PBSC hay không. Nếu tĩnh mạch của quý vị không thích hợp để hiến PBSC, sẽ cần phải lấy qua ống đặt vào tĩnh mạch lớn. Xem trang 27 để biết thêm thông tin.)
- Thử máu (đếm tế bào máu, làm phác đồ hóa huyết/chuyển hóa, và thử hồng cầu liềm)
- Sẽ thử thai nếu quý vị là phụ nữ có thể sinh con (phải lập lại trong vòng 15 ngày trước lúc hiến tặng)

Giám đốc y tế của trung tâm hiến tặng sẽ duyệt lại kết quả lần khám rồi xác nhận quý vị khỏe mạnh và thích hợp để cống hiến. Bất cứ phát hiện bất thường nào từ những thử nghiệm liệt kê bên trên sẽ được bàn thảo kín đáo với quý vị. Nếu phát hiện ra nguy cơ có hại cho quý vị hay bệnh nhân, thì quý vị sẽ được thông báo, và sẽ không thể hiến tặng.

Nếu đã hơn tám tuần trôi qua kể từ khi khám bệnh và hiến tặng, quý vị cần “khám định kỳ”. Việc khám bệnh này có thể bao gồm một cú điện thoại để duyệt lại thông tin từ lần khám đầu tiên. Nó cũng có thể bao gồm nhiều lần thử máu hay khám bệnh khác. Nó tùy thuộc vào thời gian đã trôi qua từ lần khám đầu tiên tới lúc hiến tặng đã định.

Xin lưu ý: Nếu người phụ nữ đã có thai trong bất cứ giai đoạn nào của tiến trình thì sẽ không được hiến tặng.

Mẫu máu

Trước khi hiến tặng, và vào ngày hiến tặng, quý vị sẽ cần cho vài mẫu máu. Điều này đòi hỏi từ hai tới bốn lần hẹn thêm, và người đại diện của trung tâm hiến tặng sẽ chọn lịch biểu. Phần sau đây giải thích vì sao cần cho mẫu máu.

CÁC MẪU LẤY TRƯỚC LÚC HIẾN TẶNG. Quý vị có thể sẽ được yêu cầu cho thêm mẫu máu trước khi hiến tủy hay PBSC. Bác sĩ của bệnh nhân sẽ sử dụng những mẫu này để thực hiện lần đối chiếu cuối và các thử nghiệm khác.

DẤU HIỆU CỦA BỆNH NHIỄM TRÙNG. Sẽ xét nghiệm mẫu máu của quý vị nhằm dò tìm những bệnh nhiễm trùng sau đây, và để xem sự hiến tặng của quý vị có nguy cơ lan truyền bất cứ bệnh nào cho bệnh nhân hay không:

- Siêu vi suy giảm miễn dịch ở người (Human Immunodeficiency Virus, hay HIV, là siêu vi AIDS)
- Siêu vi viêm gan
- Bệnh giang mai
- CMV (Cytomegalovirus, hay Siêu Vi Cự Bào)
- Siêu vi trong tế bào loại T ở người
- Chagas
- Siêu vi West Nile

Đây là những xét nghiệm thường lệ phải làm bất kỳ khi nào hiến máu. Quý vị sẽ được thông báo nếu bất cứ xét nghiệm nào có kết quả bất thường. Tất cả các kết quả xét nghiệm đều được giữ kín nghiêm ngặt, tuy nhiên phải trình báo một vài kết quả bất thường chẳng hạn như HIV hoặc giang mai, cho ban sức khỏe tiểu bang.

Nếu hơn 30 ngày trôi qua kể từ lần thử bệnh lây nhiễm gần đây nhất cho đến ngày hiến tặng, thì Tiêu Chuẩn NMDP đòi hỏi phải làm lại xét nghiệm bệnh nhiễm trùng. Quý vị sẽ cần cho thêm mẫu máu nữa.

HIẾN MÁU CỦA CHÍNH MÌNH (CHỈ NGƯỜI HIẾN TỬY). Một vài người hiến tủy có thể cần được truyền máu trong hoặc sau khi hiến tủy để thay thế máu bị lấy đi cùng với tủy. Chúng tôi khuyên rằng quý vị nên nhận máu của chính mình (bản thân). Người đại diện trung tâm hiến tặng sẽ thu xếp cho quý vị hiến và cất giữ sẵn bất cứ lượng máu tự thân nào cần dùng.

Đại diện trung tâm hiến tặng sẽ cung cấp thêm thông tin cho quý vị về việc hiến máu tự thân. Máu của quý vị sẽ được dán nhãn và cất giữ cho đến khi quý vị hiến tủy. Bác sĩ phụ trách thủ thuật hiến tặng sẽ quyết định lúc nào và khi nào quý vị sẽ được truyền máu tự thân.

ĐẾM MÁU TOÀN BỘ (CHỈ CÓ CHO NGƯỜI HIẾN PBSC). Phải thực hiện lần thử máu này vào ngày thứ nhất và thứ năm sau khi quý vị nhận filgrastim. Những mẫu máu nhỏ này được rút ra từ tĩnh mạch nơi cánh tay của quý vị và được dùng để theo dõi đáp ứng của quý vị với filgrastim. Filgrastim là loại thuốc có tính năng thúc đẩy các tế bào tạo máu dùng trong thủ thuật cấy ghép di chuyển từ tủy sang dòng máu của quý vị. Sẽ chích filgrastim cho quý vị trong năm ngày trước khi hiến PBSC.



“Khi được gọi, tôi rất phấn khích, nhưng cũng trấn trở chút ít, vì vẫn chưa thật sự nhìn kỹ tiến trình. Tôi được phù hợp với một em trai mười sáu tuổi, vì vậy đã tiếp tục cho thử nghiệm thêm. Một tuần lễ sau tôi mới biết mình là người hoàn toàn phù hợp.”

Craig, người hiến PBSC



Sáu năm sau khi Vivek gia nhập danh sách, anh được chọn vì phù hợp với một phụ nữ 38 tuổi bị bệnh bạch cầu. Anh hiến tặng cho cô vào năm 2008, và một lần nữa vào năm 2009.

CÁC MẪU NGHIÊN CỨU (TÙY Ý). Nếu quý vị đồng ý tham gia vào Kho Mẫu Nghiên Cứu của NMDP, thì sẽ rút một mẫu máu nơi cánh tay của quý vị. Mẫu này có thể được bắt cặp với mẫu máu của bệnh nhân để nghiên cứu về cấy ghép trong tương lai. Nghiên cứu trên những mẫu máu này có mục đích cải tiến kết quả cho bệnh nhân trong tương lai.

Sẵn sàng để hiến tặng

Sau khi quý vị sẵn sàng để hiến tặng, người đại diện của trung tâm hiến tặng sẽ liên lạc với quý vị để xác nhận chi tiết về thời biểu. Việc hiến tặng của quý vị sẽ xảy ra tại bệnh viện hoặc trung tâm phân tách máu. Quý vị sẽ không đi đến địa điểm của bệnh nhân để hiến tặng. Bưu tá được đào tạo sẽ chuyển tủy hay PBSC đến địa điểm của bệnh nhân.

XIN LƯU Ý: Khi quý vị đã sẵn sàng để hiến tặng thì bệnh nhân sẽ được cho biết người hiến tặng đã sẵn sàng. Bệnh nhân sẽ bắt đầu điều trị để chuẩn bị cho việc cấy ghép. Điều trị này thường bao gồm hóa chất và/hoặc điều trị bức xạ. **Điều quan trọng quý vị nên biết là nếu bệnh nhân không được cấy ghép sau thời điểm này thì họ có thể sẽ chết sau một thời gian ngắn.**

Trì hoãn hay hủy bỏ

Quý vị nên chuẩn bị cho điều khả hữu là sắp lại lịch hiến tặng hay hủy bỏ việc hiến tặng. Điều này có thể gây thất vọng cho quý vị sau khi đã chuẩn bị mọi thứ. Điều quan trọng là nên nhớ rằng đó không phải là lỗi của quý vị, và có thể có nhiều lý do để trì hoãn hay hủy bỏ, chẳng hạn như:

- Tình trạng của bệnh nhân tệ đi nên phải điều trị thêm, hoặc không còn có thể chọn cách cấy ghép nữa.
- Bệnh nhân có thể đáp ứng tốt với điều trị thay thế và/hoặc quyết định không cấy ghép.
- Việc tìm người hiến tặng phù hợp nhất vẫn còn tiếp tục sau khi quý vị được chọn, và có thể đã tìm ra người khác phù hợp hơn nữa.

HIỀN PBSC

Vào tháng Sáu 2006, kết quả chẩn đoán cho thấy Teresa (bên phải) bị bệnh bạch cầu, và được cho biết rằng cô cần phải cấy tủy xương. May thay, Teresa tìm được người phù hợp là Lydia (bên trái) và đã được cấy ghép vào năm 2006.

HIỀN PBSC





Hiến huyết bào gốc ngoại vi



Jeff hiến PBSC.

Hiến huyết bào gốc ngoại vi (Peripheral blood stem cell donation, hay PBSC) là một trong những cách thu thập các tế bào tạo máu để cấy ghép. Trong dòng máu lưu thông (ngoại vi) cũng có những tế bào tạo máu (đôi khi còn gọi là tế bào máu gốc) y như khi lấy từ tủy.

Để có thể hiến đủ số PBSC để cấy ghép, thì cần lấy ra thêm tế bào từ tủy đi vào dòng máu. Một trong những cách đã được chứng thực để đưa PBSC từ tủy đi vào dòng máu là dùng filgrastim; nên chích thuốc này mỗi ngày, trong năm ngày trước khi hiến tặng. Filgrastim thường được dùng để điều trị cho bệnh nhân ung thư và làm tăng nhanh số huyết bào.

Người hiến tặng nào đang được filgrastim thì không nên dùng aspirin, vì aspirin làm giảm tiến trình đông máu bình thường. Thay vào đó, người hiến tặng có thể dùng các sản phẩm không chứa aspirin (chẳng hạn như Tylenol®, Motrin® hay Advil®). Và filgrastim có thể làm trướng lá lách, vì vậy người hiến tặng cũng phải tránh nâng nhấc vật nặng và các môn thể thao va chạm trong lúc chích filgrastim và tới tối đa một tuần sau khi cấy hiến.

PBSC nghiên cứu theo thể thức đã định với FDA

Chương Trình Hiến Tủy Toàn Quốc (NMDP) đang nghiên cứu sử dụng PBSC để cấy ghép theo một cuộc nghiên cứu y tế đã khai trình với Cơ Quan Thực Dược Phẩm Hoa Kỳ (U.S. Food and Drug Administration, hay FDA). Nghiên cứu lâm sàng này có loạt chỉ dẫn bằng văn bản về cách thực hiện thủ thuật hiến tặng. Đây là phương pháp khoa học quan trọng dùng để lượng định độ an toàn và hiệu quả của thủ thuật đối với cả người hiến lẫn người nhận. Là một phần của tiến trình nghiên cứu, quý vị sẽ được hỏi về triệu chứng của quý vị hàng ngày sau khi chích filgrastim.



“Tôi tiếp tục với lần chích Neupogen® đầu tiên (Ghi chú: Neupogen là nhãn hiệu của filgrastim). Họ trích chút ít máu và thử thai một lần nữa. Họ đo các sinh hiệu của tôi, và y tá cũng nói qua những điều nên dự kiến. Họ chích vào cánh tay tôi đây cũng chỉ là mũi tiêm nhỏ xíu. Họ chích thuốc chống dị ứng vào cánh tay tôi mỗi bốn tuần lễ, vì vậy vẫn không có điều gì mới mẻ. Lần này chỉ hơi nhói hơn mũi tiêm trị dị ứng chứ chẳng có chi đáng kể.”

—Mandi, người hiến PBSC

Chuẩn bị hiến PBSC

Ngày thứ nhất

Phải chích liều lượng filgrastim đầu tiên tại trung tâm hiến tặng hay y viện. Trong lần khám đầu tiên, quý vị sẽ cân đo trọng lượng và theo dõi sinh hiệu của quý vị. Và cũng sẽ trích máu để đo lường toàn bộ số huyết bào. Những chỗ thường chích là ngay dưới lớp da của cẳng tay, vùng bụng, hoặc đùi. Lần khám này cần khoảng từ 30 tới 60 phút, không kể thời gian đi lại.

Người ta sẽ quan sát quý vị trong khoảng 15 phút sau lần chích đầu tiên. Nếu không có dấu hiệu dị ứng với filgrastim sau 15 phút thì không cần quan sát thêm nữa. Nếu xuất hiện phản ứng trong 15 phút đầu tiên thì sẽ điều trị cho người hiến tặng khi cần thiết, và theo dõi thêm ít nhất 45 phút nữa. Dưới một phần trăm số người hiến tặng bị dị ứng, và trong đó có thể gồm cả nổi mề đay hoặc thở gấp.

Quý vị nên gọi đại diện trung tâm hiến tặng để bàn thảo về bất cứ triệu chứng nào do filgrastim gây ra. Người đại diện cũng sẽ theo dõi tình hình của quý vị suốt tiến trình này.

Ngày thứ nhì, thứ ba và thứ tư

Có thể chích ba liều lượng kế tiếp tại nơi làm việc, ở nhà, trong trung tâm hiến tặng hay y viện. Cần phải đo thân nhiệt, mạch đập và huyết áp trước mỗi lần chích hàng ngày. Liều lượng filgrastim sẽ được điều chỉnh nếu cần thiết, dựa vào những triệu chứng quý vị trình báo.

Ngày thứ năm

Sẽ chích filgrastim lần thứ năm và là lần cuối tại trung tâm thu thập máu hoặc bệnh viện là nơi quý vị đến hiến. Quý vị sẽ bắt đầu hiến tặng khoảng một tiếng đồng hồ sau khi nhận filgrastim.

Tiến trình hiến PBSC



Jay hiến PBSC.

Hiến PBSC được thực hiện qua tiến trình chuẩn gọi là phân tách máu. Quý vị sẽ được luồn kim vào cả hai cánh tay của quý vị trong quá trình phân tách. Máu chảy ra từ tĩnh mạch trên một cánh tay và đi qua hệ thống ống để vào máy phân tách tế bào máu. Khi quay ở tốc độ cao thì các tế bào máu tách ra thành nhiều lớp.

Máy thu thập PBSC, một số tiểu cầu và một số bạch huyết bào. Huyết tương và hồng huyết bào được trả về cơ thể quý vị qua cánh tay kia, còn PBSC được cho vào bình chứa. Toàn bộ hệ thống ống dùng trong máy đều đã tiệt trùng và chỉ sử dụng một lần duy nhất khi hiến tặng.

Bảy mươi lăm phần trăm của tất cả các lần hiến PBSC đều hoàn tất sau một đợt phân tách máu, và có thể cần tới tối đa tám tiếng đồng hồ. 25 phần trăm còn lại của số lần hiến tặng được thực hiện xong sau hai đợt phân tách máu, mỗi đợt cần từ bốn đến sáu tiếng đồng hồ.



“Tôi xin nói thật là những phản ứng phụ từ các mũi tiêm cũng giống như khi bị cảm cúm. Nghĩa là cũng không dễ chịu gì mấy.”

—Patrick, người hiến tặng PBSC

Những nguy cơ và phản ứng phụ của filgrastim

NMDP bắt đầu sử dụng filgrastim vào thập kỷ 90 để kích thích đưa thêm PBSC vào dòng máu của người khỏe mạnh với mục đích hỗ trợ quá trình hiến tặng. Có dưới 1 phần trăm (0.6 phần trăm) số người hiến tặng bị những phản ứng phụ trầm trọng. Dữ liệu được NMDP thu thập từ người hiến tặng sẽ giúp xem có ảnh hưởng nào dù là tốt hay xấu khi dùng filgrastim. Dựa trên dữ liệu hiện có từ những người khỏe mạnh từng dùng filgrastim, tính đến nay vẫn chưa phát hiện được nguy cơ nào về lâu về dài.

Những phản ứng phụ thường thấy của filgrastim	Những phản ứng phụ ít phổ biến của filgrastim	Những phản ứng phụ và nguy cơ hiếm thấy của filgrastim
•Nhức đầu	•Dị ứng	•Thở gấp và đau ngực (1 trên 3,000)
•Đau nhức xương hay bắp thịt	•Nhịp tim nhanh	•Xuất huyết lá lách (1 trên 5,000)
•Buồn nôn	•Chóng mặt	•Xuất huyết ở đầu (1 trên 5,000)
•Khó ngủ	•Thở hổn hển	•Sưng phù mạch máu (1 trên 5,000)
•Mệt mỏi	•Ngứa hay nổi mẩn	
•Giảm lượng tiểu cầu trong máu	•Sưng mắt	

Các phản ứng phụ của filgrastim thường mất đi vào một hoặc hai ngày sau khi chích liều thuốc cuối cùng. Đa số người hiến PBSC đều cho biết họ hồi phục hoàn toàn trong vòng từ bảy tới mười ngày sau khi hiến tặng. Trong thời gian đó, người hiến tặng có thể dùng các sản phẩm không chứa aspirin (chẳng hạn như Tylenol, Motrin hay Advil) để đỡ khó chịu. Người hiến tặng không được dùng aspirin trong vòng hai ngày sau khi cống hiến, vì thuốc này làm giảm tiến trình đông máu bình thường. Người hiến tặng phải tránh nâng nhắc vật nặng và các môn thể thao va chạm suốt một tuần lễ sau khi cống hiến.

Các nguy cơ và phản ứng phụ của thủ thuật hiến PBSC

Một số người hiến tặng bị tê rần quanh miệng, ở các ngón tay và ngón chân, và vộp bễ nhẹ. Điều này do chất chống đông (chất làm loãng máu) dùng trong thủ thuật phân tách thành phần máu gây ra. Những triệu chứng đó được điều trị bằng cách nạp chất vôi hay hạ giảm cường độ thủ thuật.

Khi mất bớt tiểu cầu thì thời gian đông máu sẽ lâu hơn bình thường. Người hiến tặng bị mất tiểu cầu dễ bị vết bầm tím hơn.

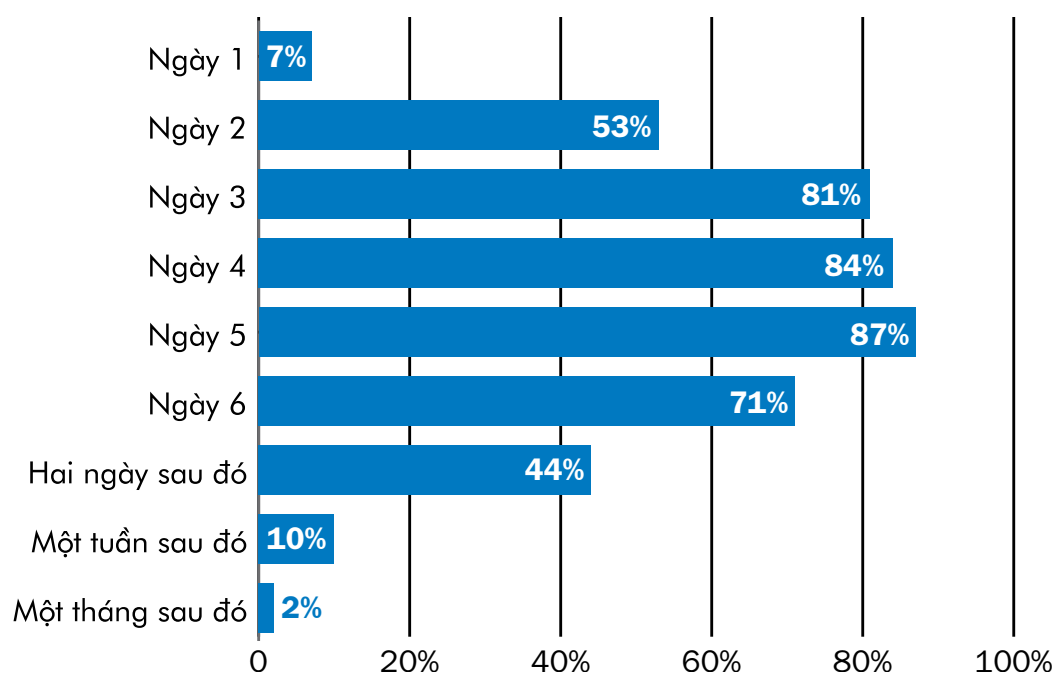
Người hiến tặng có thể tiếp tục dùng acetaminophen hay ibuprofen khi cần thiết, nhưng không được sử dụng aspirin, vì aspirin có thể kéo dài thời gian chảy máu.



Cheryl bắt đầu tiến trình hiến PBSC.

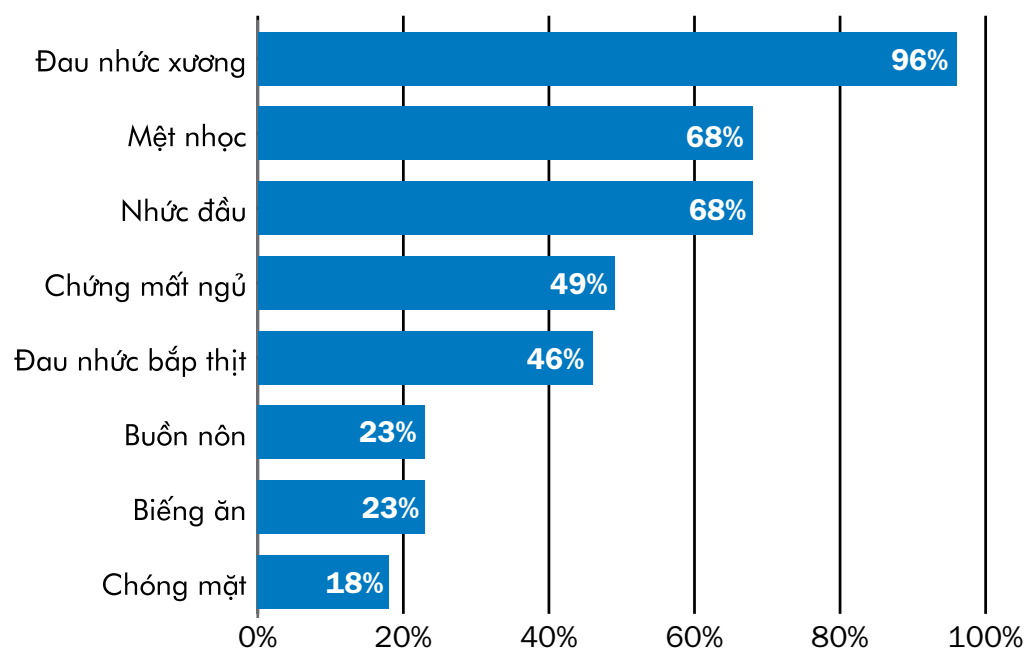
Những phản ứng phụ thường thấy khi hiến PBSC	Những phản ứng phụ ít phổ biến đối với hiến PBSC	Những phản ứng phụ và nguy cơ hiếm thấy khi hiến PBSC
<ul style="list-style-type: none">Bầm tím tại nơi luồn kim	<ul style="list-style-type: none">Choáng váng	<ul style="list-style-type: none">Ngất xỉu do hạ huyết áp
<ul style="list-style-type: none">Tê dại hoặc ngứa ran	<ul style="list-style-type: none">Buồn nôn	<ul style="list-style-type: none">Nhiễm trùng
<ul style="list-style-type: none">Ốn lạnh		<ul style="list-style-type: none">Tổn thương thần kinh
<ul style="list-style-type: none">Giảm lượng tiểu cầu trong máu		

Số người hiến tặng bị đau nhức* do chích filgrastim



*Có trình báo đau nhức ở một hoặc nhiều chỗ sau đây: Lưng, xương, khớp, chi thể, cổ và/hoặc hông.

Các phản ứng phụ thường được trình báo trong khi tiêm chích và hiến tặng



Ống đặt vào tĩnh mạch lớn

Nếu các gân máu trên tay quý vị đều không phù hợp thì người ta sẽ hỏi xem quý vị có muốn đặt ống vào tĩnh mạch lớn để hiến tặng hay không.

Ống đặt vào tĩnh mạch lớn là ống đã tiệt trùng được luồn vào một trong những gân máu lớn hơn tĩnh mạch đùi ở háng, tĩnh mạch cánh trong ở cổ, hoặc tĩnh mạch dưới xương đòn ở ngực. Ống này là một trong những cách mở gân máu và giúp thực hiện thủ thuật phân tách máu. Tại bệnh viện, bác sĩ sẽ luồn ống vào đường ống trung tâm. Sẽ dùng chất gây tê tại chỗ, chẳng hạn như lidocaine. Nếu cần hiến tặng trong hai ngày thì quý vị sẽ lưu lại qua đêm tại bệnh viện. Ống đặt vào mạch máu lớn sẽ được lấy ra lúc kết thúc thủ thuật hiến PBSC.

Chỉ khi quý vị đồng ý thì mới đặt ống này. Nếu quý vị từ chối việc đặt ống vào mạch máu lớn thì thay vào đó quý vị chắc hẳn sẽ được yêu cầu hiến tủy.

Theo kinh nghiệm của NMDP thì cần đặt ống vào mạch máu lớn cho 19 phần trăm số phụ nữ và 3 phần trăm số đàn ông.

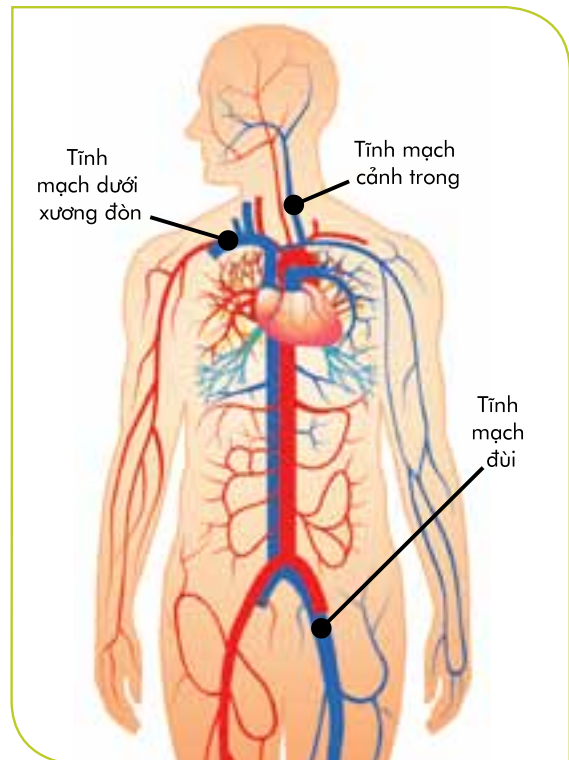
Những phản ứng phụ và nguy cơ khả hữu do đặt ống vào mạch máu lớn

Có chút ít nguy cơ bị biến chứng trầm trọng vì đặt ống vào mạch máu lớn để hiến PBSC. Ống đặt vào mạch máu lớn của người hiến PBSC được để yên tại chỗ chỉ trong một hoặc hai ngày, nhờ đó giảm thiểu nguy cơ xảy ra những điều rủi ro và biến chứng.

Các phản ứng phụ và nguy cơ:

- Một rủi ro phổ biến là ống thông không hoạt động tốt trong khi thực hiện thủ thuật. Điều này không là biến chứng nghiêm trọng, nhưng có thể phải lấy ống thông ra.
- Nguy cơ bị xẹp một phần phổi do đặt ống vào tĩnh mạch nằm dưới vùng xương đòn là khoảng 1 phần trăm.
- Có thể bị chảy máu tại nơi đặt ống vào mạch máu lớn.
- Nghẹt mạch vì không khí là biến chứng hiếm thấy có thể xảy ra khi luồn vô, lấy ra hoặc sử dụng ống thông, nếu không khí lọt vào tuyến nối với ống này.
- Hiếm khi bị nhiễm trùng tại nơi đặt ống vào mạch máu lớn.

Nếu cần đặt ống vào mạch máu lớn thì quý vị sẽ biết thêm thông tin về các nguy cơ khả hữu khi đặt, và phải ký tên vào mẫu thỏa thuận riêng.



Ống đặt vào tĩnh mạch lớn là ống đã tiệt trùng được luồn vào một trong những gân máu lớn hơn—tĩnh mạch đùi ở háng, tĩnh mạch cánh trong ở cổ, hoặc tĩnh mạch dưới xương đòn ở ngực.

“Vì gân máu ở cánh tay khá nhỏ nên tôi hiến PBSC qua đường ống đặt vào tĩnh mạch cánh. Tôi rất mừng khi thu xếp được một ngày nghỉ sau khi hiến tặng, vì thấy khá mệt mỏi.”

—Tami, người hiến PBSC đồng thời cũng là nhân viên NMDP



HIẾN TỬ

Tom (bên trái) gia nhập danh sách vào năm 2000 và hiến tử cho Joey (bên phải) vào năm 2004 khi kết quả chẩn đoán cô bị bệnh bạch cầu.

HIẾN TỬ



Hiến tủy

Hiến tủy là thủ thuật phẫu thuật thực hiện trong phòng giải phẫu của bệnh viện. Quý vị sẽ được gây mê toàn phần hay từng phần để ngăn chặn cơn đau. Thông thường sẽ bắt đầu nằm viện từ sáng sớm đến xế chiều, hoặc thỉnh thoảng qua đêm để theo dõi. Tiến trình hiến tặng sẽ diễn ra tại bệnh viện nào giàu kinh nghiệm và có tham gia thu thập tủy cho Chương Trình Hiến Tủy Toàn Quốc (NMDP).

Chỉ dẫn chuẩn bị đến khám ở bệnh viện

- Không dùng aspirin hay bất cứ loại thuốc nào có chứa aspirin (thí dụ như Bayer®, Excedrin®, Anacin®) trong ít nhất hai tuần trước khi hiến tặng. Aspirin có thể kéo dài thời gian chảy máu.
- Chỉ sử dụng các sản phẩm acetaminophen hay ibuprofen (thí dụ như Tylenol, Motrin, Advil) để trị nhức đầu hay đau nhức nhẹ khác. Khuyến cáo cụ thể sẽ thay đổi tùy theo nơi hiến tặng.
- Bỏ hết những vật quý giá ở nhà, kể cả đồ trang sức.
- Không ăn hay uống bất cứ thứ gì sau nửa đêm, vào buổi tối trước ngày hiến tặng. Điều này rất quan trọng, vì nếu quý vị vẫn ăn uống thì việc hiến tặng sẽ phải dời lại.

Đem theo những thứ sau đây:

- Quần áo rộng rãi để mặc từ bệnh viện về nhà (để thích ứng với chỗ đau nơi bị rạch)
- Những vật dụng cá nhân như lược, bàn chải, dép, dao cạo râu, bàn chải đánh răng, kem đánh răng, v.v
- Sách hay tạp chí để đọc cho qua thời gian
- Gối để lót phần dưới của lưng trong lúc đi xe về nhà
- Giấy tờ tùy thân và thông tin liên lạc khẩn cấp



Vào năm 2006, kết quả chẩn đoán chỉ rõ Caden (bên phải) bị một loại bệnh di truyền hiếm thấy khiến cho mất hệ miễn nhiễm. Cũng trong năm đó, Karen (bên trái) gia nhập danh sách và được xét thấy là người phù hợp với Caden. Karen đã hiến tặng cho Caden vào năm 2007.

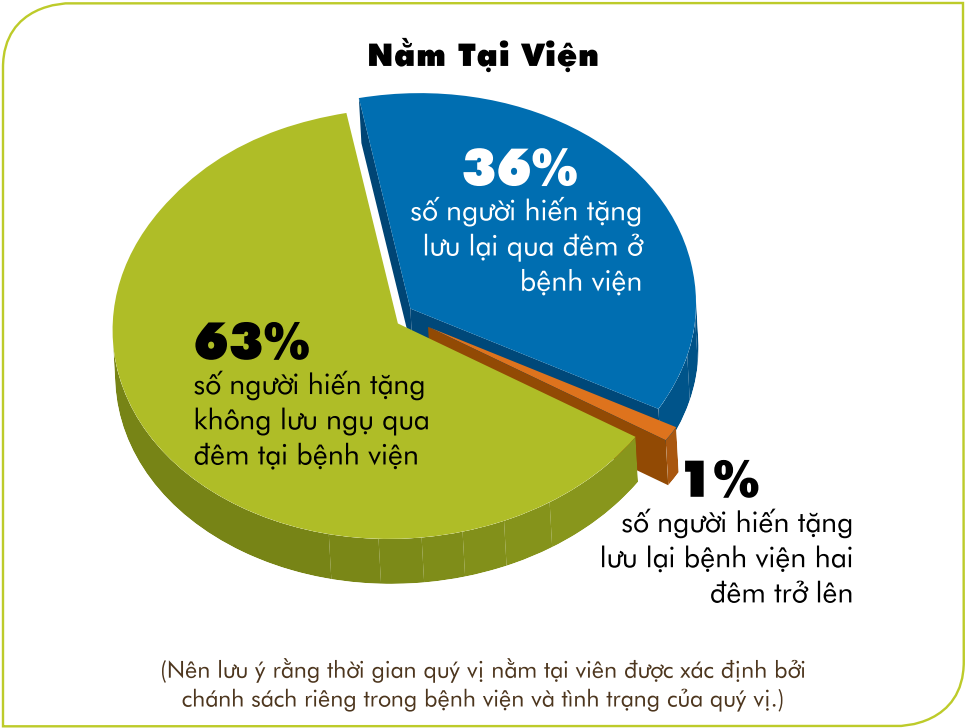
Tại bệnh viện



Linda nhập viện trước khi thực hiện thủ thuật hiến tủy. Linda đã hiến tặng cho người đàn ông 40 tuổi bị u bạch huyết không phải là bệnh Hodgkin.

Trong mọi trường hợp, bệnh viện sẽ ấn định thời biểu nhập và xuất viện trong cùng ngày cho thủ thuật hiến tủy.

Một số bệnh viện thường hoạch định nằm lại qua đêm. Đại diện trung tâm hiến tặng sẽ hướng dẫn quý vị đi suốt tiến trình, và có mặt vào ngày hiến tủy của quý vị. Nếu quý vị có lo lắng đặc biệt nào về việc nằm viện—triệu chứng, thoải mái, vấn đề riêng tư hay vấn đề nào khác—hãy nói cho nhân viên bệnh viện biết. Họ sẽ cố gắng làm cho thủ thuật hiến tủy càng dễ chịu càng tốt. Và, nên nhớ là có thể bị trì hoãn.



Gây mê

Quý vị sẽ được gây mê toàn phần hay từng phần để chặn cơn đau trước và trong lúc hiến tủy. Bác sĩ hay y tá sẽ bàn thảo những điểm này với quý vị và đề nghị loại gây mê phù hợp nhất cho quý vị.

Dù phản ứng phụ nghiêm trọng rất hiếm xảy ra, nguy cơ bị phản ứng không tốt do gây mê trong lúc hiến tủy cũng giống như trong lúc làm phẫu thuật khác.

Gây mê toàn phần

Nếu được gây mê toàn phần, quý vị sẽ không biết gì trong lúc hiến tặng. Gây mê toàn phần được sử dụng cho khoảng 96 phần trăm số người hiến tủy NMDP. Thời gian gây mê trung bình là khoảng hai tiếng đồng hồ.

Thuốc mê được truyền từ ống vào tĩnh mạch. Sau khi ngủ mê, quý vị cũng có thể thở khí gây mê. Điều này cần phải đặt ống thở vào cổ họng của quý vị.

Các phản ứng phụ thông thường của gây mê toàn phần là:

- Đau họng (do ống thở gây ra)
- Hơi buồn nôn và ói mửa

Xin báo bất cứ phản ứng phụ nào cho nhân viên y tế biết. Có thể cho thuốc để kiểm soát, và thỉnh thoảng để ngăn ngừa những phản ứng phụ này.

Gây mê từng phần

Có hai dạng gây mê từng phần: cột sống và màng cứng. Với cả hai loại này, thuốc sẽ được chích vào lưng dưới giữa đốt sống. Thuốc này chặn cảm giác ở nơi bị ảnh hưởng. Ngoài ra, quý vị cũng có thể được cho thuốc an thần để thư giãn nhưng vẫn ý thức được những gì diễn ra xung quanh quý vị trong lúc hiến tặng.

Báo cáo cho thấy người hiến tặng được gây mê từng phần ít khi bị buồn nôn và ói mửa (như khi gây mê toàn phần), nhưng cũng bị những phản ứng phụ khác.

Các phản ứng phụ thường thấy của gây mê từng phần:

- Giảm huyết áp (truyền dịch tĩnh mạch để hạ giảm phản ứng này)
- Báo cáo cho thấy một số người hiến tặng bị nhức đầu sau khi thực hiện thủ thuật, thỉnh thoảng kéo dài đến vài ngày

“Buổi tối hôm hiến tặng và vài ngày sau quả là có đau nhức, nhưng ban nhân viên bệnh viện chăm sóc rất chu đáo, và tôi phục hồi khá nhanh.”

Alan, người hiến tủy



Hóa ra Alan (phía trước) lại là người phù hợp nhất cho cô bé Clarissa (phía sau) vốn có kết quả chẩn đoán bị bệnh máu hiếm thấy. Alan hiến tủy cho Clarissa vào năm 2007.



“Người ta hỏi tôi rất nhiều về mức độ đau đớn khi hiến tủy xương. Nhưng thủ thuật này có gây mê. Chỉ bị đau chút ít khi đã tỉnh lại, nhưng hãy để tôi nói rõ hơn như thế này: Tôi trải qua thủ thuật vào Thứ Năm và trở lại làm việc vào Thứ Hai.”

—Tom, người hiến tủy

Thủ thuật hiến tủy

Trong lúc hiến tủy, quý vị sẽ nằm sấp. Dù việc hiến tặng thay đổi chút ít giữa các bệnh viện, nhưng thông thường bác sĩ sẽ rạch vài đường nhỏ trên da che ở phía sau xương chậu.

Các đường rạch này dài chưa đến một phần tư insơ và không cần phải khâu lại. Bác sĩ sẽ luồn kim rỗng đặc biệt qua những đường rạch này ở phía sau xương chậu. Có một ống gắn vào kim để hút tủy ra.

Tiến trình được lặp lại cho đến khi lấy được lượng tủy thích hợp. Lượng tủy và máu được hiến tặng trung bình là khoảng một lít Anh. Nếu bệnh nhân là trẻ con hay em bé thì cần ít tủy hơn.

Lượng tủy hiến đi chỉ là một phần nhỏ của tổng lượng tủy trong cơ thể. Lượng tủy hiến đi không làm suy yếu hệ miễn nhiễm của quý vị. Tủy thường tự thay thế trong vòng vài tuần lễ.

Khi hiến tủy xong, bác sĩ sẽ dán băng lên chỗ rạch, và quý vị sẽ được chuyển tới phòng hồi sức.

Hồi phục tại bệnh viện

Trong phòng hồi sức, quý vị sẽ được theo dõi cho đến lúc thuốc mê tan hết. Khi hoàn toàn tỉnh táo và cơ thể ổn định, quý vị sẽ được đưa về phòng của mình. Hối nhân viên bệnh viện về việc cho khách vào thăm. Phần lớn người hiến tặng được cho về nhà trong cùng ngày hoặc vào sáng hôm sau.

Trong lúc nằm tại viện, nhân viên bệnh viện sẽ theo dõi sát tình trạng của quý vị, sẽ có thể lấy thêm mẫu máu.

Trong các trường hợp rất hiếm, một ống nhỏ có thể được luồn vào bàng quang của người hiến tặng để dẫn nước tiểu. Nếu quý vị bị bất cứ biến chứng y tế nào thì nhóm chuyên gia tại bệnh viện sẽ có mặt để điều trị và giải đáp thắc mắc của quý vị. Nhớ báo cáo bất cứ điều gì làm quý vị lo lắng.

Người đại diện trung tâm hiến tặng sẽ báo cho quý vị biết phải liên lạc với ai nếu tình trạng của quý vị thay đổi sau khi xuất viện. Tùy theo khoảng cách mà quý vị đi về nhà, người đại diện trung tâm hiến tặng sẽ bàn thảo các lựa chọn về thời gian cho quý vị ra về.

Các nguy cơ và phản ứng phụ khi hiến tủy

Các phản ứng phụ thường thấy của tiến trình hiến tủy bao gồm:

- Đau nhức lưng hoặc hông
- Mệt mỏi
- Đau nhức cơ bắp
- Nhức đầu
- Bầm tím tại chỗ rạch

Khó chịu và phản ứng phụ không giống nhau ở mọi người. Phần lớn người hiến tủy đều bị đau nhức, mệt mỏi và cứng người sau khi hiến tặng.

Quý vị có thể dùng thuốc giảm đau không chứa aspirin. Đi tới lui chút ít cũng giúp giảm bị cứng người và đau. Quý vị nên nhờ y tá giúp đỡ khi đứng dậy lần đầu để đi tới lui sau khi hiến tặng.

Một số người hiến tặng cho biết họ bị đau nhiều hơn là mình nghĩ, nhưng người khác thì lại ít đau hơn. Một số người hiến tặng mô tả cơn đau giống như đau nhức xương hông hay té trên mông. Người khác lại nói họ cảm thấy như bị căng cơ ở phía sau lưng. Cơn đau có thể kéo dài vài ngày cho đến vài tuần.

Đa số người hiến tặng đều hồi phục hoàn toàn. Số ít (1.3 phần trăm) người hiến tặng bị biến chứng nghiêm trọng vì thuốc mê hoặc hư hại xương, thần kinh hay cơ ở vùng hông.

NMDP muốn bảo đảm cho người hiến tặng được an toàn, nhưng không có thủ thuật y tế nào mà không có rủi ro. Nguy cơ tử vong trong lúc hiến tủy cực kỳ thấp, nhưng mỗi người hiến tặng nên hiểu là có nguy cơ này.

“Lấy tủy là chuyện dễ dàng. Tôi bị đau lưng—cũng tương tự như trường hợp kéo căng—nhưng vẫn tản bộ trong ngày tiếp sau lần hiến tặng để cơ thể được thoải mái. Tôi hiến tặng vào Thứ Sáu và đạp xe đạp đi làm vào Thứ Hai.”

—Mary,
người hiến tủy và PBSC



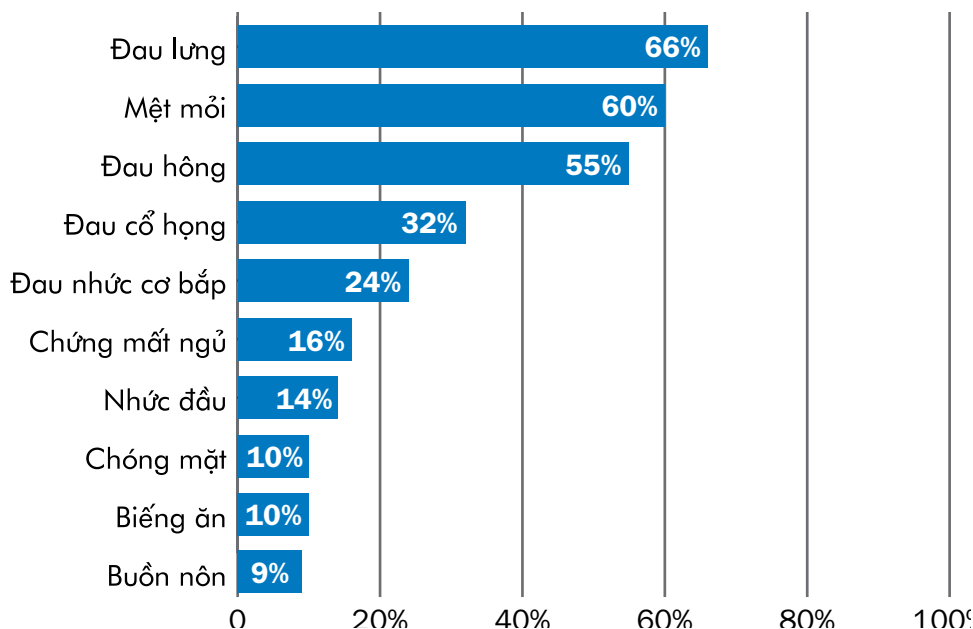
Mary, người hiến tặng hai lần, và bây giờ là nhân viên NMDP, cùng với các con của bà, là những người đã hiến máu dây rốn của họ.



“Sau khi hiến tủy, khi tôi sắp sửa rời bệnh viện thì họ bảo tôi kiểm lại cho chắc và nhớ lấy thuốc giảm đau theo toa. Tôi ừ ơ, vì vẫn thấy khỏe khoắn. Khi màn đêm buông xuống thì tôi mới hiểu tại sao họ bảo nhớ lấy thuốc. Bây giờ tôi mới thấy khó chịu chút ít. Nhưng không phải đau nhức, mà chỉ bị khó cử động. Tình trạng này kéo dài vài ngày, và sau đó tôi có thể trở lại làm việc.”

—Erma, người hiến tủy

Các phản ứng phụ thường thấy của quá trình hiến tủy báo cáo vào thời điểm hai ngày sau khi hiến tặng



Hồi phục sau khi xuất viện

Trước khi quý vị được xuất viện, nhóm chuyên gia tại bệnh viện sẽ chỉ dẫn cách tự chăm sóc để quý vị thực hiện ở nhà. Nếu quý vị chưa hiểu rõ bất cứ chỉ dẫn nào thì nhớ phải yêu cầu giải thích rõ ràng. Tuân theo những chỉ dẫn này là điều quan trọng để phục hồi sức khỏe. Điều cũng quan trọng là quý vị san sẻ thông tin đã biết về quá trình chăm sóc và hồi phục với gia đình và bạn bè, và vui vẻ chấp nhận khi họ muốn giúp đỡ.

Muốn biết thêm thông tin về những điều nên dự kiến sau khi hiến tủy thì xem trang 42 trong đoạn *Sau khi hiến tặng* của tài liệu hướng dẫn này.



SAU KHI HIẾN TẶNG

Lori (phía sau) đã hiến tủy cho Jason lúc em mới có năm tuổi (ở phía trước).

SAU KHI HIẾN TẶNG



Người hiến PBSC

Đoạn này cho biết những điều nên dự kiến sau khi hiến tặng. Nếu quý vị là người hiến huyết bào gốc ngoại vi (PBSC) thì xem dưới đây. Nếu quý vị là người hiến tủy thì xem trang 42

Những triệu chứng hay biến chứng khả hữu

Quý vị có thể bị nhức đầu hoặc đau nhức xương hay bắp thịt trong vài ngày trước khi hiến tặng. Đó là phản ứng phụ của thuốc tiêm chích filgrastim mà quý vị sẽ được để gia tăng lượng PBSC trong dòng máu của quý vị. Những phản ứng phụ này mau chóng mất đi sau khi hiến tặng. Bị chút ít đau nhức và bầm tím tại nơi tiêm chích cũng là điều thường thấy.

Những triệu chứng đòi hỏi phải có chăm sóc y tế—đối với người hiến PBSC

- Gia tăng tình trạng ửng đỏ, chảy máu, sưng phù hoặc đau nhức tại nơi đâm kim
- Nhiệt độ lên đến 100.5° Fahrenheit (38° Celsius) hoặc cao hơn
- Suy yếu cơ bắp, sưng hạch bạch huyết hoặc nhức đầu dữ dội trong vòng hai tuần lễ sau khi hiến tặng
- Nổi mẩn trầm trọng hoặc những chứng bệnh da đã có từ trước chẳng hạn như chàm lại trở nặng
- Đau bụng
- Viêm mắt

Hãy liên lạc với người đại diện trung tâm hiến tặng hay với trung tâm phân tách máu nếu quý vị bị bất cứ triệu chứng nào trong số đó.

Nếu có trường hợp khẩn cấp gây nguy hiểm đến tánh mạng thì gọi 911 và/hoặc mang theo bản sao những chỉ dẫn này đến Phòng Cấp Cứu.



Adam (bên phải) gia nhập Danh Sách Vị Cứu Tinh vào năm 1999. Lamar (bên trái) có kết quả chẩn đoán bị bệnh bạch cầu vào năm 2004, và Adam hiến PBSC cho Lamar vào năm 2005.



“Thật sự thì tôi chẳng thấy quá tệ vào ngày tiếp sau hôm hiến tặng. Lúc đó tôi vẫn còn thấy hơi nhức nhức trong xương, nhưng rồi 24 giờ sau thì thấy khỏe gần 100 phần trăm.”

David, người hiến PBSC

Sử dụng thuốc giảm đau

- Dùng những sản phẩm acetaminophen hay ibuprofen chẳng hạn như Tylenol, Motrin hoặc Advil để trị cơn đau nhức nhẹ
- Không sử dụng aspirin, trừ khi bác sĩ đặc biệt chỉ định dùng; aspirin làm giảm khả năng đông máu và gia tăng nguy cơ xuất huyết

Chăm sóc nơi đâm kim

(Nếu có đặt ống vào mạch máu lớn thì quý vị sẽ nhận được loạt chỉ dẫn riêng)

- Để yên chỗ băng bó trong ít nhất bốn tiếng đồng hồ
- Nếu nơi đâm kim bị chảy máu thì đè chặt vào và giữ thẳng cánh tay lên trời cho tới khi hết chảy máu (thường là từ năm tới mười phút)
- Có thể đắp khăn lạnh hay túi chườm nước đá để bớt bị sưng phù, bầm tím và chảy máu tại nơi đâm kim trong 24 giờ đầu tiên*
- Sau khi 24 giờ đầu tiên trôi qua thì đắp khăn ấm và ẩm hay túi chườm nóng

* Lưu ý: Đừng đặt túi chườm lạnh lâu hơn 20 phút mỗi lần, và đừng đặt lại sau ít nhất một tiếng đồng hồ.

Khuyến cáo và hạn chế đối với hoạt động thể chất

Những khuyến cáo chung

- Nếu quý vị thấy đủ khỏe mạnh thì có thể trở lại với những hoạt động nhẹ trong vòng 60 đến 90 phút sau khi hiến tặng
- Nếu quý vị thấy choáng váng hay chóng mặt thì lập tức nằm xuống rồi gác bàn chân lên lớp đệm hoặc ghế để giữ cho chúng ở mức cao hơn đầu

Khuyến cáo về việc vận động

- Sau khi hiến tặng, quý vị nên tránh các hoạt động đòi hỏi nhiều cố gắng suốt thời gian còn lại trong ngày
- Đừng thực hiện bất cứ công việc nâng nhắc vật nặng hay kéo đẩy nào trong vòng bảy ngày
- Đừng tham gia vào các môn thể thao đối kháng trong vòng bảy ngày

Khuyến cáo đối với việc làm và học tập

- Muốn trở lại với công tác điều khiển máy móc hạng nặng, leo lên thang hay làm việc trên cao thì nên chờ 24 giờ
- Muốn trở lại với công tác lái máy bay hay làm việc trên tư cách tiếp viên hàng không thì nên chờ đến ba ngày sau (dĩ nhiên là có thể làm hành khách đi máy bay)

Khuyến cáo về chế độ ăn uống sau khi hiến tặng

- Nên ăn nhẹ trước khi rời trung tâm phân tách máu, và ăn một bữa thật cân bằng vào buổi chiều tối sau khi hiến tặng
- Uống thật nhiều chất lỏng (tám tới mười ly nước) trong vòng 24 giờ kế tiếp
- Đừng dùng thức uống có chứa chất cồn trong vòng 24 giờ kế tiếp

Thời gian hồi phục

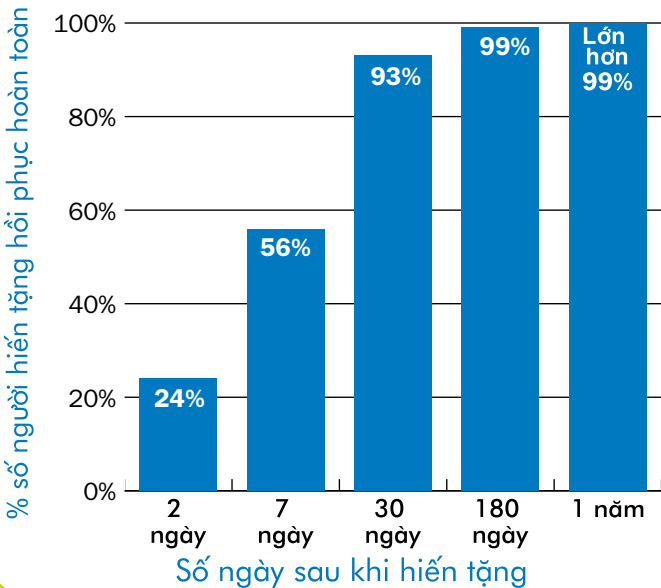
Thời gian trung bình để hồi phục hoàn toàn sau khi hiến PBSC là một tuần lễ (bảy ngày).

Khuyến cáo về thai nghén

Nếu người hiến tặng là nữ và muốn có thai thì phải hỏi ý kiến bác sĩ riêng trước khi để cho đậu thai. Vẫn chưa có những cuộc nghiên cứu thỏa đáng hoặc đối chứng tốt trên phụ nữ có thai, vì vậy chỉ nên dự tính mang thai vào kỳ kinh kế tiếp sau khi dùng liều lượng filgrastim cuối cùng.

Cũng tương tự, vì còn thiếu dữ liệu y tế nên người hiến tặng là đàn ông phải chờ tới hai ngày sau khi dùng liều lượng filgrastim cuối cùng mới được cho thụ tinh.

Hồi phục sau khi hiến PBSC



Các trang sau đây cho biết những điều nên dự kiến sau khi hiến tủy. Người hiến PBSC nên chuyển tới trang 46 để tiếp tục đọc về những điều nên dự kiến sau khi hiến tặng.

Người hiến tủy

“Sau khi hiến tặng, tôi phải ở lại bệnh viện vài ngày vì bị nhiễm trùng. Tôi hiểu rằng biến chứng này không phổ biến, nhưng đã xảy ra cho tôi.”

Jackie, người hiến tủy



Sau nhiều năm có tên trong danh sách, Jackie (bên phải) được chọn vì là người phù hợp với Paizley (bên trái). Paizley bị bệnh Hồng Cầu liềm bẩm sinh, tình trạng này làm cho em đau nhức thường xuyên ở vùng lưng dưới và luôn luôn thấy mệt.

Những triệu chứng hay biến chứng khả hữu sau khi hiến tặng

- Chắc hẳn quý vị sẽ thấy khó cử động và đau nhức ở vùng lưng dưới
- Quý vị có thể bị đau nhức và/hoặc mệt mỏi cơ bắp ở lưng và/hoặc chân
- Quý vị có thể thấy mệt hơn mức bình thường trong nhiều ngày đến nhiều tuần lễ
- Quý vị có thể bị bầm tím tại chỗ rạch sau khi thực hiện thủ thuật

Bị chút ít đau nhức, bầm tím và khó cử động là điều bình thường trong tuần đầu sau khi hiến tặng. Trong tuần đầu, quý vị có thể cảm thấy mệt hơn bình thường và bị sốt nhẹ. Có thể rỉ ra chút ít chất lỏng trong suốt hoặc màu hồng. Cũng thường có những cục u nhỏ và cứng ở vùng bị rạch. Có thể cần đến vài tuần lễ thì những cục u này mới tan hết.

Những triệu chứng đòi hỏi phải có chăm sóc y tế—đối với người hiến tủy

- Nhiệt độ lên đến 100.5° Fahrenheit (38° Celsius) hoặc cao hơn
- Gia tăng tình trạng ửng đỏ, chảy máu, sưng phù, chảy dịch hoặc đau nhức tại chỗ rạch
- Suy yếu bắp thịt hoặc nhức đầu dữ dội trong vòng hai tuần lễ sau khi hiến tặng
- Đau nhức lâu hơn 14 ngày sau khi hiến tặng

Hãy liên lạc với người đại diện trung tâm hiến tặng hay với trung tâm thận thập nếu quý vị bị bất cứ triệu chứng nào trong số đó.

Nếu có trường hợp khẩn cấp gây nguy hiểm đến tánh mạng thì gọi 911 và/hoặc mang theo bản sao những chỉ dẫn này đến phòng cấp cứu.

Sử dụng thuốc giảm đau

Tình trạng đau rất tại chỗ rạch phải mất đi sau khoảng một tuần lễ. Muốn làm dịu bớt cảm giác khó chịu thì:

- Dùng thuốc giảm đau như đã chỉ định. Lời khuyên thông thường cho người hiến tặng là nên dùng thuốc giảm đau suốt thời gian 24 giờ đầu tiên sau khi hiến.
- Dùng thuốc giảm đau trước khi quý vị thật sự cần đến, và nên biết là một vài loại thuốc này có thể làm buồn nôn; hãy trình báo bất cứ phản ứng phụ nào cho đại diện của trung tâm hiến tặng.
- Đừng sử dụng aspirin trong tuần lễ đầu tiên sau khi hiến tặng, trừ khi bác sĩ chỉ định dùng. Aspirin hạ thấp khả năng đông máu và làm tăng nguy cơ xuất huyết. Có thể dùng những sản phẩm acetaminophen hay ibuprofen, chẳng hạn như Tylenol, Motrin hoặc Advil.

Nên dự kiến cơn đau sẽ giảm dần dần mỗi ngày. Nên gọi người đại diện trung tâm hiến tặng nếu thuốc giảm đau chẳng giúp quý vị thấy bớt khó chịu, nếu chứng đau nhức lại càng tệ hơn thay vì thuyên giảm, hoặc nếu cần lấy thêm được phẩm này theo toa.

Chăm sóc chỗ rạch

- Cần kiểm tra chỗ rạch hàng ngày để xem có bị chảy máu hoặc sưng đỏ thêm hay không. Rỉ ra chất lỏng trong suốt hoặc màu hồng hồng là điều bình thường.
- Giữ cho chỗ rạch luôn luôn khô ráo suốt đêm sau khi thực hiện thủ thuật.
- Nếu có băng bó: 24 giờ sau khi phẫu thuật, quý vị có thể gỡ bỏ lớp băng và thay bằng miếng băng dính. Có thể thoa một chút thuốc mỡ kháng khuẩn lên trước khi dán miếng băng dính vào chỗ rạch. Cần phải giữ cho những nơi này luôn luôn sạch sẽ và băng kín trong ba ngày sau khi thực hiện thủ thuật. Lưu ý: Tắm vòi sen trước khi gỡ băng và để một ít nước ấm ẩm thấm vào băng thì dễ gỡ băng hơn.
- Nếu sử dụng băng bán thấm steri-strip: Đừng cố gỡ các miếng steri-strip—chúng sẽ tự tróc ra trong vòng vài ngày sau.
- Đừng ngồi lâu trong nước cho đến khi chỗ rạch lành hẳn (đừng tắm bồn hay ngâm người trong Jacuzzi®, hồ bơi, ao hồ, v.v...).
- Chỉ nên tắm vòi sen trong hai đến ba ngày đầu tiên để hạ thấp nguy cơ nhiễm trùng. Sau khi tắm vòi sen hàng ngày thì dán miếng băng dính sạch lên những chỗ rạch. Nên dùng khăn để thấm hút chỗ đó cho khô, và đừng cọ xát mạnh.
- Nếu bị chảy máu thì đè chặt trong vòng năm phút, sau đó cần chườm nước đá. Nếu vẫn còn chảy máu sau khi đã đè chặt liên tục ngay đó suốt 10 phút thì hãy liên lạc với chuyên viên y tế như đã chỉ dẫn ở trên.



Valerie (phía sau) được biết mình bị bệnh thiếu máu do suy tủy khi chỉ mới 11 tuổi, và tuổi thọ dự kiến không quá 5 năm nữa. Em trải qua những thủ thuật y tế mạnh bạo suốt nhiều năm trong khi chờ đợi người hiến tặng phù hợp. Sáu năm sau em mới được cấy ghép tế bào của Julie (phía trước).



“Tôi chỉ thấy đau rát suốt tuần lễ đầu tiên sau phẫu thuật. Tôi thấy giống như mình đã luyện quá khổ cực trong phòng tập và bị vết bầm ở lưng. Tình hình có đỡ hơn trong tuần lễ kế tiếp, và vẫn tiếp tục tiến triển tốt hơn. Sau khoảng 2 hoặc 3 tuần lễ thì tôi hoàn toàn không thấy đau đớn gì nữa.”

—Jennah, người hiến tử

Khuyến cáo và hạn chế đối với hoạt động thể chất

Những khuyến cáo chung

- Đừng dự kiến làm lại những hoạt động từng thực hiện trước khi hiến tạng trong khoảng từ hai tới ba tuần lễ, và có thể còn lâu hơn nữa đối với những gì cần dùng nhiều sức lực hơn
- Nên hoạch định xin nghỉ phép ít nhất vài ngày, và có thể còn lâu hơn nữa nếu công việc làm đòi hỏi dùng nhiều sức lực
- Quý vị có thể gặp phải khó khăn khi lên thang lầu, nhắc đồ vật, hay cúi người; đừng cố gắng tự thực hiện bất cứ hoạt động nào như vậy suốt nhiều ngày sau đó
- Hãy nghỉ xả hơi nhiều lần một ngày, và luôn luôn giữ chân cao lên bất cứ khi nào được
- Hãy di chuyển/đi bộ đều đặn để tránh bị khó cử động
- Nếu thấy choáng váng hay chóng mặt khi thay đổi vị thế thì nên thận trọng và giảm bớt hoạt động trong chừng mực cần thiết
- Mang theo một cái gối nhỏ để ngồi thoải mái hơn
- Ngủ đủ giấc

Khuyến cáo về việc vận động

Tính đến hết tuần lễ thứ nhất:

- Tránh nâng nhắc vật nặng, khom người hoặc tập thể dục
- Đừng nâng nhắc những gì nặng hơn 10 cân Anh
- Dành đủ thì giờ nghỉ giữa những lần hoạt động nặng nhọc suốt cả ngày

Tính đến hết tuần lễ thứ nhì:

- Tránh các hoạt động đòi hỏi nhiều cố gắng, chẳng hạn như đi bộ nhanh hoặc chạy

Tính đến hết tuần lễ thứ tư:

- Tránh những môn thể thao có va chạm

Khuyến cáo đối với việc làm và học tập

- Quý vị sẽ đủ sức trở lại làm việc, đi học và thực hiện bất cứ hoạt động nào khác trong vòng từ một tới bảy ngày
- Nếu được thì chỉ nên làm việc nửa ngày trong trường hợp trở lại với công việc, rồi tăng dần thời gian lên tùy theo sức của mình
- Nếu công việc làm đòi hỏi nhiều sức lực hoặc nâng nhấc vật nặng thì cần nhiều thì giờ hồi phục hơn

Khuyến cáo về chế độ ăn uống

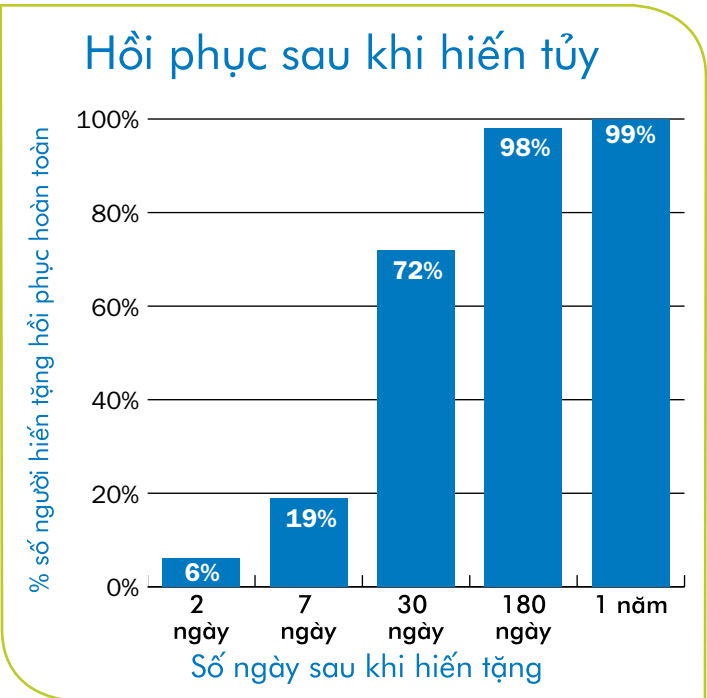
Nói chung chế độ ăn uống phải:

- Rất cân bằng
- Có nhiều thực phẩm giàu chất sắt, chẳng hạn như rau cải lá xanh và thịt đỏ*
- Bao gồm từ tám tới mười ly nước mỗi ngày; tránh uống rượu cồn và chất caffeine

*Lưu ý: Sinh tố C dùng chung với thực phẩm giàu chất sắt sẽ làm tăng mức hấp thụ sắt. Có thể bác sĩ sẽ yêu cầu quý vị dùng chất sắt bổ trợ, và nếu vậy thì sẽ có chỉ dẫn cụ thể đi kèm thuốc bổ.

Thời gian hồi phục

Thời gian trung bình để hồi phục hoàn toàn sau khi hiến tủy là 21 ngày.



PBSC và người hiến tủy



Cheryl đang cầm bình chứa PBSC của cô trước khi người bưu tá đã được huấn luyện mang bình này tới trung tâm cấy ghép.

Lợi ích đối với quý vị

Việc hiến tặng hoàn toàn không có lợi ích trực tiếp nào cho quý vị. Tuy nhiên, việc hiến tặng của quý vị có thể mang lại lợi ích trực tiếp cho người nhận, và có thể cung cấp thông tin về giá trị của việc cấy ghép tủy hay PBSC trong tương lai.

Khám theo dõi sau khi hiến tặng

Đối với đa số người hiến tặng, thủ thuật hiến tủy hoặc PBSC sẽ diễn ra suôn sẻ, và họ trở về nhà trong cùng ngày hiến tặng. Một vài người hiến tủy sẽ lưu lại qua đêm trong bệnh viện và trở về nhà vào ngày hôm sau.

Chúng tôi rất quan tâm đến sự an toàn của quý vị, và muốn biết cụ thể chi tiết về tình hình phục hồi của quý vị. Đại diện trung tâm hiến tặng sẽ liên lạc đều đặn với quý vị sau khi hiến tặng để hỏi thăm tình trạng thể lực của quý vị. Điều quan trọng là quý vị cần phải khai báo bất cứ và mọi triệu chứng mà mình gặp phải. Sẽ đều đặn liên lạc như vậy cho tới khi quý vị tường trình mình đã hồi phục hoàn toàn.

Sau đó, nếu quý vị muốn tham gia vào cuộc nghiên cứu theo dõi dài hạn trên người hiến tặng của Chương Trình Hiến Tủy Toàn Quốc (NMDP), thì NMDP hoặc người đại diện trung tâm hiến tặng sẽ liên lạc với quý vị qua điện thoại mỗi hai năm, tới tối đa mười năm, để nêu những câu hỏi liên quan đến sức khỏe. Lần gọi này cần khoảng năm tới mười phút. Muốn biết toàn bộ thông tin về cuộc nghiên cứu theo dõi dài hạn trên người hiến tặng thì nên liên lạc với NMDP tại LTDFU@nmdp.org hoặc (800) 526-7809, số chuyển tiếp 4365.

Vào bất cứ lúc nào trong những tuần lễ và năm tháng tiếp nối sau khi hiến tặng, nếu quý vị bị bệnh tật nào có thể liên quan đến việc hiến tặng thì nhớ liên lạc với trung tâm hiến tặng càng sớm càng tốt.

Yêu cầu hiến tặng thêm

Sau khi cấy ghép, có thể bệnh nhân sẽ cần thêm máu hiến tặng để hồi phục nhanh chóng. Có thể quý vị sẽ được yêu cầu tiếp tục cân nhắc về việc hiến thêm:

- Tế bào T (một loại bạch huyết bào)
- PBSC
- Tủy
- Máu toàn thể
- Tiểu cầu

Có dưới 10 phần trăm số người hiến tủy và PBSC cũng hiến tặng thêm lần nữa cho cùng một người tiếp nhận. Hiện tại, dạng hiến tặng lần thứ nhì phổ biến nhất là tế bào T (thâu thập bằng cách phân tách máu), tiếp theo là PBSC, tủy và máu toàn thể. Xem ra thì việc hồi phục và các phản ứng phụ sau khi hiến tủy hay PBSC lần thứ nhì đều rất giống với lần đầu tiên.

Nếu quý vị được mời hiến tặng lần thứ nhì thì quý vị sẽ được lượng định về khả năng y tế. Quý vị có quyền tự do đồng ý hay từ chối yêu cầu này. Quyết định của quý vị, dù là hiến tặng hay không, sẽ chẳng ảnh hưởng đến cương vị là người hiến tặng được quý vị.

Cần phải làm gì khi quý vị nhận được hóa đơn y tế liên quan đến hiến tặng

Đôi khi hóa đơn y tế vẫn được gửi tới người hiến tặng do nhầm lẫn. Quý vị không phải chi trả cho hóa đơn đó. **Nếu quý vị nhận được hóa đơn liên quan đến lần hiến tặng của mình thì đừng bỏ lơ, đừng quăng đi, và cũng đừng trả tiền.** Hãy gọi người đại diện trung tâm hiến tặng để được giúp đỡ. Họ sẽ yêu cầu quý vị cung cấp bản sao của hóa đơn và sẽ lo liệu giải quyết xong trường hợp này. Quý vị đừng bao giờ xuất tiền túi của mình để chi trả những phí tổn y tế liên quan đến tiến trình hiến tặng.

Thông tin mới nhất về người nhận

Trung tâm cấy ghép cho người nhận có thể cung cấp thông tin cập nhật tối đa ba lần trong năm đầu tiên sau khi cấy. Nhiều trung tâm cấy ghép sẽ cho biết thông tin mới nhất về tình trạng của người nhận vào hoặc vào khoảng những thời điểm sau đây:

- Một tháng sau khi cấy ghép
- Sáu tháng sau khi cấy ghép
- Một năm sau khi cấy ghép

Người đại diện của trung tâm hiến tặng sẽ báo cho quý vị biết nếu có thông tin cập nhật về sức khỏe của người nhận. Điều quan trọng cần lưu ý là một số trung tâm cấy ghép không cho biết thông tin cập nhật. Đại diện trung tâm hiến tặng sẽ báo cho quý vị biết là có thể dự kiến những gì. Quý vị nên chuẩn bị tinh thần cho điều khả hữu là không bao giờ được cập nhật thông tin về người nhận.

Cũng có thể là quý vị sẽ được báo tin tức không tốt lành về người nhận. Người này có thể bị suy sụp sức khỏe trở lại, hoặc không còn sống. Chúng tôi hiểu rằng những tin tức như vậy sẽ làm quý vị đau buồn. Quý vị cứ tự tiện liên lạc với người đại diện trung tâm hiến tặng để bày tỏ phản ứng của mình khi biết tin tức về người nhận.



“Lúc đầu tôi rất phấn khởi khi nghe nói người nhận đã xuất viện và rất khỏe khoắn vào thời điểm ba tháng sau đó, nhưng rồi cuối cùng người đó vẫn không sống sót. Tôi vẫn luôn hy vọng là người đó và gia đình đã ở bên nhau thêm một thời gian hết sức tuyệt vời.”

*Tami, người hiến PBSC
và nhân viên NMDP*



Chris (bên phải) gia nhập danh sách trong năm 1996 và đã hiến tặng cho Nancy (bên trái) vào năm 2002; kết quả chẩn đoán năm 2000 cho thấy Nancy bị bệnh bạch cầu.

Trao đổi thông tin và liên lạc với người nhận

NMDP quyết tâm giữ kín đáo cho cả người hiến lẫn người nhận. Luật lệ đòi hỏi phải giữ kín thông tin về người hiến tặng và bệnh nhân. NMDP điều phối công việc cấy ghép trên khắp thế giới. Một số vùng không bao giờ cho phép người hiến và người nhận liên lạc với nhau.

Đường lối hướng dẫn về liên lạc ẩn danh

Một số trung tâm cấy ghép cho phép người hiến tặng gửi thông điệp ẩn danh cho người nhận trong năm đầu tiên sau khi cấy. Nếu cho phép liên lạc ẩn danh trong năm đầu tiên thì chúng tôi sẽ giúp quý vị trao đổi thư tín, thiệp hoặc món quà nhỏ theo cách ẩn danh. Người đại diện trung tâm hiến tặng và trung tâm cấy ghép của người nhận hiến tặng sẽ kiểm lại những gì quý vị gửi để chắc chắn không bị lộ bất cứ chi tiết nào về danh tánh. Không có bảo đảm là quý vị sẽ nhận được phúc đáp.

Liên lạc ẩn danh nghĩa là quý vị không được ghi bất cứ thông tin nào có thể làm lộ họ tên hay nơi chốn của mình. Nên xem hướng dẫn chi tiết dưới đây:

Cho phép gửi	Không được gửi
Phái tính của quý vị	Họ tên, kể cả chữ viết tắt, biệt hiệu hay tên tự tạo của bản thân, người nhận, bạn bè hoặc gia đình
Tuổi tác của quý vị	Thành phố, tiểu bang, khu vực địa lý hoặc quốc gia của quý vị – kể cả việc nhắc đến địa danh nổi tiếng, chẳng hạn như Cầu Golden Gate
Nghề nghiệp tổng quát của quý vị chẳng hạn như giáo viên nhưng không nêu tên hãng sở	Chức vụ cụ thể của quý vị, chẳng hạn như Đại Diện Tiếp Thị cho Target Corporation
Mô tả kinh nghiệm hiến tặng của quý vị, nhưng không nhắc đến tên trung tâm hoặc bệnh viện	Tên, địa điểm hoặc số của trung tâm hiến tặng hay bệnh viện
Thiệp chúc mừng	Trên thiệp chúc mừng - tên, địa chỉ, quốc gia của nhà xuất bản bưu thiếp, đơn vị tiền tệ (chẳng hạn như mỹ kim) hoặc mã vạch
	Hình chụp
Món quà nhỏ để tỏ lòng cảm kích	Quà biếu có giá trị cao, hoặc món quà dễ bể
Thức ăn có thể để lâu hoặc kẹo	Thức ăn không thể để lâu, chẳng hạn như trái cây hoặc món nướng
CD, băng từ và DVD còn nguyên trong bao bì gốc và phần niêm phong chưa mở	CD, băng từ hay DVD do chính mình thu âm hoặc hòa âm phối khí
	Quà biếu có thể ám chỉ nơi chốn của người gửi, chẳng hạn như CD của nghệ sĩ địa phương



“Tôi đã gặp mặt người nhận hiến tặng của mình, và chúng tôi thường gửi thư từ qua lại cho nhau. Tôi rất mừng và cũng muốn báo rằng người đó đang có sức khỏe khá tốt.”

Barbara, người hiến PBSC đồng thời cũng là nhân viên NMDP

Liên Lạc với Chương Trình Biện Hộ Người Hiến Tặng:

Gọi miễn phí
(800) 526-7809
SỐ CHUYÊN TIẾP 8710

hoặc gửi điện thư đến
advocate@nmdp.org.

Liên lạc trực tiếp

Một số trung tâm cho phép người hiến và người nhận liên lạc trực tiếp với nhau trong vòng một năm sau khi cấy ghép, hoặc lâu hơn. Chỉ có thể liên lạc nếu cả người hiến tặng lẫn người tiếp nhận đều đồng ý. Cả người hiến lẫn người nhận đều phải ký tên vào mẫu thỏa thuận.

Thường thì cả người hiến tặng lẫn người tiếp nhận đều muốn trao đổi qua thư từ, và có thể cũng mong gặp mặt. Đã có nhiều người hiến được gặp người nhận và cho biết là kinh nghiệm đó thật tuyệt. Những người hiến tặng khác lại gặp khó khăn trắc trở và cho biết là giữa họ và người tiếp nhận có quá ít điểm chung.

Đôi khi người nhận và/hoặc người hiến lại không muốn có bất cứ mối liên lạc riêng nào. Đây là quyết định rất riêng tư của mỗi người. Quý vị nên chuẩn bị cho điều khả hữu là mình sẽ không biết được danh tánh của người tiếp nhận hoặc bất cứ mối liên lạc nào với người đó.

Chương trình biện hộ cho người hiến tặng

Người đại diện trung tâm hiến tặng có thể trả lời những thắc mắc và giúp giải quyết mọi vấn đề quý vị gặp phải. Nếu quý vị cần được trợ giúp thêm nữa thì đã có sẵn Chương Trình Biện Hộ cho Người Hiến Tặng của NMDP.

Chương Trình Biện Hộ Người Hiến Tặng đại diện cho quyền lợi, quyền hạn, nhu cầu và kỳ vọng của những người đang là, hoặc có thể trở thành người thiện nguyện hiến tủy hay PBSC thông qua NMDP.

Chương Trình Biện Hộ cho Người Hiến Tặng lo liệu công việc giảng dạy và trợ giúp người cống hiến trong những lĩnh vực sau đây:

- Thông tin về bảo hiểm nhân thọ, tàn tật và y tế cho người hiến tặng
- Những nguy cơ, phản ứng phụ và biến chứng khả hữu liên quan đến tiến trình hiến tặng
- Thỏa thuận có hiểu biết thông tin
- Trợ giúp tài chánh
- Các vấn đề liên lạc giữa người hiến với người nhận
- Tạm nghỉ để hiến tặng có hưởng lương
- Những trường hợp bất thường
- Tách chất kín đáo
- Mức độ hài lòng hay mối quan tâm lo ngại về kinh nghiệm hiến tặng



TRẢI NGHIỆM CỦA BỆNH NHÂN

“Tôi vẫn còn sống khỏe hôm nay là nhờ được cấy ghép,” Betsy cho biết như vậy (có hình nơi đây cùng với các cô con gái). “Tôi hy vọng người hiến tặng biết rằng anh đã cho tôi một mạng sống, và đó là món quà hào phóng nhất mà người khác có thể biểu cho tôi.”



Trải nghiệm của bệnh nhân

Trong khi di chuyển dần theo các bước của tiến trình hiến tặng, có thể quý vị cũng muốn biết bệnh nhân người nhận hiến tặng của quý vị đang trải qua điều gì. Đến thời điểm này, người đó đã có kết quả chẩn đoán bị bệnh rất trầm trọng hay đe dọa đến tánh mạng, và cũng biết rằng cấy ghép tế bào gốc là trị liệu tốt nhất, hoặc là lựa chọn duy nhất. Bác sĩ của bệnh nhân xét thấy không có người hiến tặng phù hợp từ gia đình nên đã tìm kiếm trong Danh Sách Vị Cứu Tinh xem có người hiến tặng không liên hệ họ hàng nào chăng.

Các bước tìm người hiến tặng

Bước 1: Bác sĩ của bệnh nhân yêu cầu tìm kiếm sơ bộ trong danh sách

Khi dò tìm sơ bộ, loại mô kháng nguyên bạch cầu ở người (HLA) của bệnh nhân được so sánh với loại HLA của hàng triệu hội viên của Danh Sách Vị Cứu Tinh, trong đó có quý vị.

HLA là các protein (chất đạm)—hoặc đặc điểm đánh dấu—có trong đa số tế bào của cơ thể. Hệ thống miễn nhiễm sử dụng các đặc điểm đánh dấu này để nhận biết tế bào nào là của cơ thể, và tế bào nào thì không. HLA gần như phù hợp giữa bệnh nhân và người hiến tặng là yếu tố quan trọng nhất khi chọn người cống hiến cho bệnh nhân.

Bước 2: Bác sĩ của bệnh nhân duyệt lại kết quả lục tìm sơ bộ

Bác sĩ nhận được danh sách liệt kê những người hiến tặng và đơn vị máu dây rốn **có thể** phù hợp cho bệnh nhân. Kết quả sơ khởi có thể cho thấy khá nhiều hoặc một vài người phù hợp khả dĩ. Cần phải thử nghiệm thêm để biết người có tiềm năng hiến tặng hay đơn vị máu dây rốn nào trong số đó là phù hợp nhất cho bệnh nhân, nếu có.

Bước 3: Nếu bệnh nhân chưa từng đến trung tâm cấy ghép nào thì bác sĩ sẽ giới thiệu tới một nơi như thế

Tại trung tâm này, nhóm cấy ghép sẽ đánh giá tình trạng sức khỏe của bệnh nhân, giai đoạn bệnh và các yếu tố khác để xem cấy ghép có là lựa chọn chữa trị thích hợp cho người đó hay không. Nhiều bệnh nhân phải đi những quãng đường rất xa để tới trung tâm cấy ghép do có nhu cầu chăm sóc đặc biệt khi cấy. Một vài bệnh nhân và người trông nom săn sóc họ còn phải chuyển chỗ ở suốt thời kỳ cấy ghép để có thể tạm trú gần trung tâm này hơn.



Kết quả chẩn đoán cho thấy Betsy bị bệnh bạch cầu, và cô đã được cấy tủy xương vào năm 2005.



Ashante đang dùng mũi để lấy băng cấp tiến sĩ và sẵn sàng làm việc trên cương vị cố vấn kiêm quản lý hồ sơ, nhưng rồi cô được biết mình bị bệnh thiếu máu do suy tủy trầm trọng và cần cấy tủy xương. Ashante đã được cấy ghép vào năm 2009.

Bước 4: Trung tâm cấy ghép yêu cầu thử nghiệm phụ trội cho một hoặc nhiều người hiến tặng khả hữu

Cần phải thử nghiệm thêm để biết những người hiến tặng hoặc đơn vị máu dây rốn được liệt kê trong kết quả tìm kiếm sơ bộ có thật sự phù hợp cho bệnh nhân hay không. Có thể trung tâm cấy ghép sẽ thử nhiều người hiến tặng hoặc đơn vị máu dây rốn để tìm kết quả phù hợp nhất cho bệnh nhân. Nếu thấy người có tiềm năng hiến tặng có vẻ khá phù hợp thì phải liên lạc với họ để biết chắc chắn người đó có khỏe mạnh, mong muốn và đủ khả năng cống hiến hay không.

Trị liệu trong quá trình tìm kiếm

Sức khỏe của bệnh nhân có thể thay đổi trong khi chờ đợi tìm người hiến tặng hoặc thực hiện cấy ghép. Thí dụ: bệnh nhân có thể bị nhiễm trùng trầm trọng, hoặc căn bệnh đã tái phát. Đôi khi bác sĩ cũng xét thấy lợi ích tốt nhất cho bệnh nhân là phải tạm hoãn cấy ghép. Điều quan trọng là bệnh nhân phải còn khỏe mạnh trong chừng mực hợp lý khi cấy ghép để có cơ hội hồi phục tốt nhất.

Bước 5: Bác sĩ cấy ghép chọn người hiến tặng thích hợp

QUÝ VỊ ĐANG Ở BƯỚC NÀY. Bác sĩ cấy ghép đã chọn quý vị làm người hiến tặng khả dĩ cho bệnh nhân. Nếu quý vị đồng ý cống hiến thì sẽ trải qua thử nghiệm để chắc chắn mình không bị tình trạng nhiễm trùng hoặc căn bệnh nào có thể lây truyền sang người tiếp nhận khi cấy ghép. Những phép thử này cũng bảo đảm tiến trình hiến tặng sẽ không gây rủi ro quá mức cho quý vị.

Chuẩn bị bệnh nhân để cấy ghép

Khi có xác nhận là người hiến tặng đã sẵn sàng thì bệnh nhân sẽ được liệu pháp chuẩn bị cấy ghép hóa học trị liệu - thực hiện chung hoặc không chung với chiếu xạ. Liệu pháp này tiêu diệt những tế bào bệnh trong cơ thể bệnh nhân. Trị liệu này cũng hủy diệt các tế bào tạo máu trong tủy xương của bệnh nhân để lấy chỗ cho tế bào mới, đồng thời còn tiêu trừ hệ miễn nhiễm để không thể đề kháng tế bào của người hiến tặng. Nếu bệnh nhân đã chuẩn bị sẵn sàng để cấy ghép nhưng lại không được cấy thì nhìn chung sẽ gây nguy hiểm đến tánh mạng.

Các liều lượng trị liệu hóa học và chiếu xạ đều cao hơn nhiều so với mức sử dụng để điều trị cùng một loại bệnh cho người chưa cần cấy ghép. Tuy những liều lượng cao này có thể gây ra các phản ứng phụ trầm trọng hơn, nhưng lại tiêu diệt nhiều tế bào bệnh hơn.

Trị liệu hóa học có thể kéo dài từ sáu tới mười hai ngày. Thời gian và cường độ trị liệu còn tùy vào căn bệnh, độ tuổi, bất cứ liệu pháp nào người nhận đã từng trải qua, và bệnh này có đang hoành hành hay không.

Một vài bệnh nhân lại theo dạng trị liệu chuẩn bị cấy ghép chỉ sử dụng những liều lượng hóa chất nhỏ và không chiếu xạ hoặc chiếu với cường độ thấp hơn. Liệu pháp này được gọi là cấy ghép hạ giảm cường độ hoặc không phá nội tủy. Lựa chọn này là giải pháp cấy ghép khả hữu cho bệnh nhân nào không chịu nổi chế độ chuẩn dùng liều lượng cao.

Cách truyền tế bào mới cho bệnh nhân

Ngày cấy ghép thường là một hoặc hai hôm sau khi bệnh nhân hoàn tất trị liệu chuẩn bị cấy. Đôi khi bệnh nhân nhắc đến ngày cấy ghép như là Ngày 0 hoặc “ngày chào đời lần thứ nhì” của họ.

Thời điểm hiến tặng tùy thuộc vào sức khỏe của bệnh nhân và lúc người đó sẵn sàng cho cấy ghép. Người hiến tặng sẽ hiến tủy hoặc PBSC vào ngày đã định. Người bư tá đã được huấn luyện sẽ mang tế bào hiến tặng tới trung tâm cấy ghép trong vòng một đến hai ngày sau, và bệnh nhân được cấy những tế bào này. Tế bào hiến tặng được đặt trong bạch chứa máu giống như loại bạch thường dùng để thu thập máu từ người hiến.

Các tế bào trong bạch chứa được nạp truyền (đưa vào cơ thể người nhận) qua đường ống IV (intravenous, hay nội tĩnh mạch), cũng giống như truyền máu. Người nhận hiến tặng vẫn tỉnh táo khi nhận tế bào hiến tặng; không phải thực hiện phẫu thuật trong tiến trình cấy ghép. Tiến trình truyền nạp cần khoảng một tiếng đồng hồ, đôi khi lâu hơn, tùy theo lượng tế bào.

Các tế bào hiến tặng “biết rõ” phải ở nơi nào trong cơ thể người nhận hiến tặng. Chúng đi theo dòng máu và tụ lại trong xương của người nhận hiến tặng. Tế bào hiến tặng sẽ bắt đầu tăng trưởng tại đó rồi tạo ra hồng huyết bào, bạch huyết bào và tiểu cầu mới. Điều này gọi là ghép sinh sôi.



“Tôi mong đợi ngày cấy ghép sẽ là một bữa đại tiệc vui vẻ, nhưng rồi ngày đó lại rất trầm lặng. Thật sự thì không còn biết gì cả, vì tôi phải nạp rất nhiều hóa chất và ở trong trạng thái chờ đợi. Khi bạch chứa tế bào tủy được mang tới thì họ bắt đầu nạp thuốc, và tôi chìm vào giấc ngủ.”

“Giờ đây tôi thấy có hơi bình thường trở lại, nhưng mới chỉ có vài tháng thôi mà. Tôi vẫn phải lưu lại nhà và nghỉ ngơi khá nhiều. Tôi chưa được làm những điều vốn thường thực hiện lúc trước, vì cơ thể vẫn còn yếu đuối.”

Matthew,
người được cấy ghép



Mark (bên phải) bị bệnh bạch cầu và mới tốt nghiệp trung học trong thời gian gần đây; bệnh đã tái phát, và Mark cần được cấy tủy xương. Guy (bên trái) hiến tủy cho Mark vào năm 2004.

Hồi phục sau khi cấy ghép

Thời kỳ trước khi ghép sinh sôi là khoảng thời gian có nguy cơ rất cao đối với người nhận. Số lượng mọi loại huyết bào của người tiếp nhận vẫn còn ở mức thấp cho tới khi các tế bào hiến tặng bắt đầu tăng trưởng và tạo ra huyết bào mới. Nghĩa là người nhận sẽ dễ bị nhiễm khuẩn, và trong thời gian này, tình trạng nhiễm trùng có thể khá nghiêm trọng, đôi khi còn đe dọa đến tánh mạng. Đó là do hóa học trị liệu trước khi cấy ghép gây ra. Nguyên do cũng xuất phát từ một vài loại thuốc mà người tiếp nhận sử dụng sau khi được cấy để phòng chống bệnh phản ghép chống phần nhận (graft-versus-host disease, hay GVHD) là dạng bệnh trong đó các tế bào miễn nhiễm từ tủy hiến tặng (phần ghép) tấn công cơ thể của người được cấy (phần nhận).

Dần dà rồi các tế bào hiến tặng cho bệnh nhân cũng bắt đầu chịu ghép. Số huyết bào của người nhận bắt đầu tăng lên, và hệ miễn nhiễm cũng mạnh mẽ hơn (mặc dù còn yếu hơn bình thường suốt nhiều tháng). Về mặt căn bản, cấy ghép sẽ mang lại cho người tiếp nhận một hệ miễn nhiễm và lượng máu mới. Ghép sinh sôi là giai đoạn quan trọng của tiến trình hồi phục sau cấy ghép.

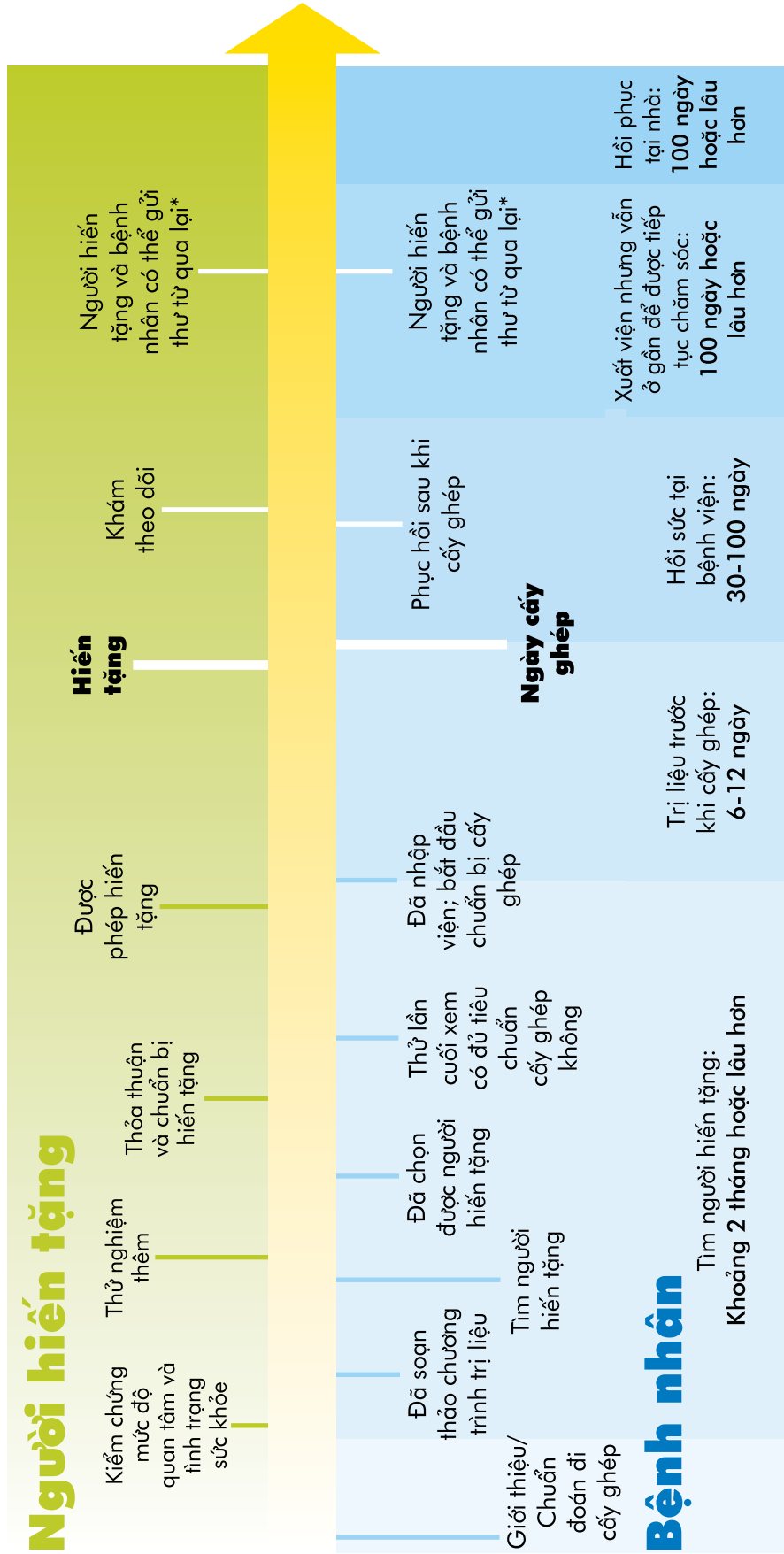
Trong thời kỳ hồi phục ban đầu, người nhận sẽ lưu lại bệnh viện hoặc trú ngụ gần đó—thường là 100 ngày trở lên. Vào những tháng đầu tiên sau khi cấy ghép, người nhận sẽ tập trung phục hồi sức khỏe: ăn uống lành mạnh, tránh để bị nhiễm trùng, dùng được phẩm, được bác sĩ chăm sóc, và tuân theo những đường lối hướng dẫn khác để giữ luôn luôn khỏe mạnh. Nhiều người từng trải và còn sống có cho biết cần ít nhất trọn một năm để hồi phục. Tuy nhiên, người nhận có thể đỡ bệnh nhanh hơn hoặc chậm hơn. Dần dà rồi người nhận hiến tặng cũng có thể sẽ sẵn sàng trở về với việc làm hay trường học và các hoạt động khác.

Trình tự thời gian cho người hiến tặng và bệnh nhân

Chủ ý của dòng thời gian ở trang kế tiếp là cho biết khái niệm về ảnh hưởng của tiến trình hiến tặng lên tiến trình cấy ghép cho bệnh nhân. Các sự kiện của người hiến tặng được liệt kê ở nửa trên của biểu đồ, còn những sự kiện của bệnh nhân và trình tự thời gian được liệt kê ở nửa dưới.

Cần phải nhớ rằng dòng thời gian cấy ghép thay đổi tùy theo người nhận, loại bệnh, giai đoạn bệnh, và trung tâm cấy ghép. Thường xảy ra trường hợp tạm hoãn cấy ghép, và điều này làm thay đổi trình tự thời gian hiến tặng và cấy ghép.

Trình tự thời gian hiến tặng và cấy ghép



Trình tự thời gian được tạo ra khi cộng tác với Chương Trình Cấy Ghép Máu và Tủy của Trường Đại Học Minnesota (University of Minnesota Blood and Marrow Transplant Program).

*Một số trung tâm cấy ghép cho phép gửi thông điệp ẩn danh giữa người hiến và người nhận trong năm đầu tiên sau khi cấy. Một số trung tâm cho phép người hiến và người nhận liên lạc trực tiếp với nhau trong vòng một năm sau khi cấy ghép hoặc lâu hơn, nếu cả hai bên đều đồng ý. Một vài trung tâm không cho phép người hiến và người nhận liên lạc với nhau vào bất kỳ thời điểm nào.

Kết quả cấy ghép



Steve (bên trái) hiến tủy cho Ryan (bên phải). Họ gặp nhau lần đầu tiên vào năm 2011.

Kể từ năm 1987, Chương Trình Hiến Tủy Toàn Quốc (NMDP) đã giúp thực hiện hơn 43,000 đợt cấy ghép cho những bệnh nhân không có người hiến tặng nào phù hợp trong dòng họ.

Rất khó dự đoán kết quả cho mỗi người nhận. Công việc cấy ghép có tiến triển tốt hay không vẫn còn tùy thuộc vào nhiều yếu tố, kể cả:

- Bệnh đang được chữa trị
- Giai đoạn bệnh
- Độ tuổi và tình trạng sức khỏe tổng quát của người tiếp nhận
- Mức độ phù hợp giữa người hiến tặng và người nhận

Nói chung thì người nhận hiến tặng trẻ tuổi sẽ có kết quả tốt hơn so với người cao niên. Người bị bệnh bạch cầu được cấy ghép trong khi bệnh đang thuyên giảm sẽ có kết quả tốt hơn so với những người được cấy ghép trong khi bệnh đã tái phát.

Đối với cấy ghép từ người hiến tặng phù hợp nhưng không liên hệ họ hàng, nói chung tỷ lệ sống sót toàn phần (từ hai đến ba năm sau khi cấy cho người tiếp nhận) sẽ ở trong

khoảng 30 tới 60 phần trăm.

Nếu không cấy ghép thì chẳng thể trị lành nhiều bệnh trong số đó, và tỷ lệ sống sót lâu dài rất kém.

Xin cảm ơn quý vị!

Hy vọng là thông tin trong tài liệu hướng dẫn này sẽ hữu ích cho quý vị. Nếu có bất cứ thắc mắc nào thì quý vị nên nêu ra với người đại diện trung tâm hiến tặng.

Thay mặt Vị Cứu Tinh và những người đại diện của NMDP tại địa phương, xin cảm ơn quý vị đã dự định trở thành người hiến tủy hoặc PBSC.

Chú Giải

Bệnh phản ghép chống phần nhận, hay GVHD (Graft versus host disease)

Là tình trạng trong đó một vài tế bào cấy ghép từ người hiến tặng tủy hoặc huyết bào gốc ngoại vi (PBSC) lại tấn công cơ thể bệnh nhân. GVHD có thể ở mức độ nhẹ hay nặng, và đôi khi cũng đe dọa đến tánh mạng.

Cấy ghép của chính mình (Autologous transplant)

Cấy ghép tủy xương/huyết bào gốc ngoại vi (PBSC) có sử dụng tế bào của riêng bệnh nhân.

Cấy ghép khác gen (Allogeneic transplant)

Bất cứ dạng cấy ghép tủy xương/huyết bào gốc ngoại vi (PBSC) nào, trong đó tế bào được lấy từ người khác chứ không phải từ bản thân bệnh nhân. Có thể lấy tế bào hiến tặng từ người có quan hệ ruột thịt hoặc không liên hệ họ hàng.

Cấy ghép tủy xương (Bone marrow transplant, hay BMT)

Là trị liệu y tế có mục đích thay thế tủy xương hư hỏng của bệnh nhân bằng loại tủy/huyết bào gốc ngoại vi (PBSC) khỏe mạnh. Có hai dạng cấy ghép: khác gen (ngoại lai) và của chính mình (tự thân).

Chương Trình Hiến Tủy Toàn Quốc (National Marrow Donor Program)

Chương Trình Hiến Tủy Toàn Quốc (NMDP) quyết tâm tận lực giúp cho mọi bệnh nhân cần được cấy ghép đều có thể hưởng dạng trị liệu khả dĩ cứu được mạng sống đã nhắc đến. Tổ chức bất vụ lợi này đặt trụ sở tại Minneapolis và:

- Điều quản Danh Sách Vị Cứu Tinh (Be The Match Registry®)
- Tạo điều kiện thuận lợi cho hoạt động cấy ghép trên toàn thế giới

- Thực hiện công trình nghiên cứu
- Lo liệu giảng dạy và hỗ trợ cho bệnh nhân, người hiến tặng và chuyên viên chăm sóc sức khỏe

Chánh phủ Hoa Kỳ đã tín nhiệm giao phó cho NMDP điều hành *Chương Trình Cấy Ghép Tế Bào C.W. Bill Young* và giữ vai trò đầu mối thống nhất để tìm người hiến tặng cho một hệ thống toàn cầu gồm các bệnh viện, trung tâm huyết học, ngân hàng trữ máu dây rốn công cộng, phòng thí nghiệm và trung tâm tuyển chọn.

Danh sách (Registry)

Danh Sách Vị Cứu Tinh là cơ sở dữ liệu kín đáo toàn quốc về những người tình nguyện có tiềm năng hiến tủy được Chương Trình Hiến Tủy Toàn Quốc (NMDP) thiết lập và lưu giữ.

Đặc điểm đánh dấu bệnh lây nhiễm, hay IDM (Infectious disease marker)

Những phần tử của máu chuyên cho biết con người có bị bệnh lây nhiễm hay không.

Đặc điểm đánh dấu Kháng Nguyên Bạch Cầu ở Người (HLA (Human Leukocyte Antigen) marker)

Những protein trên bạch huyết cầu làm cho mô của mỗi người không hề trùng lặp. Các đặc điểm đánh dấu HLA là yếu tố quan trọng trong việc tương hợp bệnh nhân và người hiến tặng để cấy tủy hay huyết bào gốc ngoại vi (PBSC).

Filgrastim

Filgrastim còn được gọi là GCSF (Granulocyte-Colony Stimulating Factor, hay Yếu Tố Kích Thích Nhóm Bạch Cầu Hạt) hoặc có tên thương mại Neupogen®. Chất này được chích cho những người nào đồng ý hiến tặng huyết bào gốc ngoại vi (PBSC). Filgrastim kích thích tủy xương tạo thêm

nhiều tế bào máu gốc và đưa chúng từ tủy vào dòng máu để thu thập bằng cách phân tách.

Gây mê (Anesthesia)

Dùng để ngăn chặn cơn đau trước và trong khi thực hiện thủ thuật hiến tủy. Có hai dạng gây mê được dùng khi hiến tủy: toàn phần và từng phần.

Gây mê toàn phần (General anesthesia)

Dược phẩm có mục đích làm cho người hiến tặng tạm chìm vào giấc ngủ sâu để họ không thấy đau trong khi thực hiện thủ thuật hiến tủy.

Gây mê từng phần (Regional anesthesia) (cột sống và màng cứng)

Dược phẩm dùng để tạm làm tê một vùng lớn trên cơ thể người hiến tặng để họ không thấy đau trong lúc thực hiện thủ thuật hiến tủy. Người hiến tặng vẫn còn tỉnh, nhưng bị làm an thần nên thấy buồn ngủ và ít lo lắng.

Ghép tế bào (Engraftment)

Phần tủy/huyết bào gốc ngoại vi (PBSC) từng truyền cho bệnh nhân khi cấy ghép nay đã bắt đầu tăng trưởng và tạo ra huyết cầu.

Hiến huyết bào gốc ngoại vi (Peripheral Blood Stem Cell donation, hay hiến PBSC)

Tế bào máu gốc được thu thập qua thủ thuật phân tách từ dòng máu lưu thông tuần hoàn của người hiến tặng sau năm ngày chích filgrastim. Kế đó PBSC được cấy cho người nhận.

Hiến máu tự thân (Autologous blood donation)

Tiến trình hiến máu trước ngày phẫu thuật đã định; máu sẽ được cất giữ và lưu trữ để sử dụng trong hoặc sau khi thực hiện thủ thuật cho người hiến tặng.

Chú Giải (Tiếp theo)

Hiến tủy (Marrow donation)

Là thủ thuật phẫu thuật, trong đó người hiến tặng cho đi một phần tủy lấy từ xương chậu của họ, còn người nhận thì bị bệnh tủy và cần được cấy ghép tủy xương. Tủy của người hiến tặng thường tự thay thế trong vòng từ 4 đến 6 tuần lễ.

Huyết bào gốc ngoại vi (Peripheral blood stem cell, hay PBSC)

Máu ngoại vi lưu thông tuần hoàn theo dòng máu chảy trong cơ thể. Trong máu ngoại vi có chứa một số tế bào máu gốc.

Loại HLA, đôi khi còn gọi là loại mô (HLA (Human Leukocyte Antigen) type)

Các đặc điểm đánh dấu của con người bao gồm protein HLA A, B, C và DR.

Ống đặt vào tĩnh mạch lớn (Central venous line)

Là ống mềm dẻo đã tiệt trùng được luồn vào một trong những gân máu lớn hơn —tĩnh mạch đùi ở háng, tĩnh mạch cảnh trong ở cổ, hoặc tĩnh mạch dưới xương đòn ở ngực. Ống này là một trong những cách mở gân máu ở người hiến tặng và giúp thực hiện thủ thuật phân tách máu.

Phân tách máu (Apheresis)

Là thủ thuật liên tục rút máu từ cánh tay của người hiến tặng và cho tuần hoàn qua máy; máy này thu lấy những tế bào cần dùng chẳng hạn như tế bào gốc hay bạch huyết cầu rồi trả phần máu còn lại về cho người đó.

Tế bào tạo máu, đôi khi còn gọi là tế bào máu gốc (Blood forming cell)

Các tế bào có trong tủy xương và máu và có thể phát triển thành hồng huyết cầu, bạch huyết cầu hoặc tiểu cầu.

Tủy xương (Bone marrow)

Mô xốp bên trong những khối xương lớn vốn là nơi tạo ra các tế bào máu của cơ thể (hồng cầu, bạch cầu và tiểu cầu).

Thử bệnh lây nhiễm (Infectious disease testing)

Phép thử thực hiện trên mẫu máu của người hiến tặng để xem tủy hoặc huyết bào gốc ngoại vi (PBSC) có thể truyền bệnh cho người tiếp nhận hay không.

Trung tâm cấy ghép (Transplant center)

Là bệnh viện đủ sức đáp ứng tiêu chuẩn làm hội viên của Chương Trình Hiến Tủy Toàn Quốc (NMDP), trong đó kể cả kinh nghiệm, ban nhân viên và cơ sở để thực hiện công việc cấy ghép tế bào gốc khác gen (ngoại lai).

Trung tâm phân tách máu (Apheresis center)

Là y viện/bệnh xá, bệnh viện hoặc trung tâm huyết học đủ sức đáp ứng tiêu chuẩn làm hội viên Chương Trình Hiến Tủy Toàn Quốc (NMDP), trong đó kể cả kinh nghiệm và cơ sở vật chất để thu thập huyết bào gốc ngoại vi (PBSC) và bạch huyết cầu thông qua quá trình phân tách, và để chăm sóc người hiến tặng trước và sau khi thực hiện thủ thuật.

Trung tâm thu thập (Collection center)

Là bệnh viện đủ sức đáp ứng tiêu chuẩn làm hội viên của Chương Trình Hiến Tủy Toàn Quốc (NMDP), trong đó kể cả kinh nghiệm và cơ sở để thu thập và chăm sóc người hiến tủy trước và sau thủ thuật hiến tặng.





Thông tin trong tài liệu hướng dẫn này cũng được đăng trực tuyến tại **BeTheMatch.org/donationguide.**

NATIONAL MARROW DONOR PROGRAM®
3001 Broadway St. N.E., Suite 100
Minneapolis, MN 55413

BeTheMatch.org
1 (800) MARROW-2 (1-800-627-7692)

Chương Trình Hiến Tủy Toàn Quốc được giao phó điều hành Chương Trình Cấy Ghép Tế Bào C.W. Bill Young, kể cả Danh Sách Vị Cứu Tính (Be The Match Registry®)