



Tiana (bên phải) hiến tặng huyết bào gốc cho Donna

# Quý Vị Là Người Phù Hợp

Tài Liệu Hướng Dẫn  
Hiến Tặng Dành Cho  
Người Hiến Tặng

Thông tin trong tài liệu hướng dẫn này cũng được đăng trực tuyến tại [nmdp.org](http://nmdp.org)

## Quý vị có thể trị lành cho người khác

Khi tham gia NMDP Registry<sup>SM</sup>, một ngày nào đó quý vị có thể là người phù hợp cho một bệnh nhân mắc bệnh ung thư máu như bệnh bạch cầu hoặc ung thư hạch hoặc căn bệnh khác đe dọa đến tính mạng.

Thời điểm ấy đã đến: Một bác sĩ đã xác định quý vị là người phù hợp với bệnh nhân của họ, người cần cấy ghép để được cứu sống.

Chúng ta rất hiếm có cơ hội được làm việc cùng nhau để mang đến cho ai đó cơ hội thứ hai trong đời và chúng tôi vô cùng biết ơn về thời gian và nỗ lực mà quý vị đã dành cho NMDP<sup>SM</sup>. Cảm ơn quý vị đã cân nhắc trở thành người hiến tủy hoặc huyết bào gốc ngoại vi (peripheral blood stem cell, PBSC).

Hướng dẫn này sẽ giúp quý vị tìm hiểu thêm về tiến trình hiến tặng và cách nhóm NMDP phối hợp chặt chẽ với quý vị về các thông tin chi tiết đồng thời hỗ trợ quý vị trong suốt hành trình hiến tặng.

Trở thành người hiến tặng là một cam kết quan trọng và chúng tôi biết có rất nhiều điều phải suy nghĩ trong suốt quá trình này. Chúng tôi luôn đồng hành cùng quý vị trong từng bước trên hành trình này. Đại diện của quý vị sẽ làm việc với quý vị để giải đáp những thắc mắc của quý vị; và quý vị sẽ là người đưa ra quyết định cuối cùng có muốn trở thành người hiến tặng hay không. Quý vị có thể đồng ý cho thử nghiệm thêm để chuẩn bị hiến tặng, hoặc quý vị có thể nói quý vị chưa muốn hiến tặng vào lúc này. Chúng tôi sẽ tôn trọng quyết định của quý vị, bất kể đó là gì.

Quý vị có thể trị lành cho người khác. Chúng tôi đánh giá cao cam kết của quý vị để cứu một mạng sống.

*Amy Ronneberg*

AMY RONNEBERG  
GIÁM ĐỐC ĐIỀU HÀNH



Amy Ronneberg,  
Giám Đốc Điều Hành

### Tài liệu hướng dẫn này sẽ giải thích:

- Vì sao quý vị được gọi
- Các giai đoạn của tiến trình hiến tặng và những lần thử máu liên quan
- Cam kết về thời gian của quý vị
- Nguy cơ và phản ứng phụ
- Hai phương pháp hiến tặng khác nhau
- 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

# 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 hiến tặng thì nên liên lạc với người đại diện của trung tâm người hiến tặng.

**ĐẠI DIỆN TRUNG TÂM NGƯỜI HIẾN TẶNG:**

**THÔNG TIN LIÊN HỆ CỦA ĐẠI DIỆN TRUNG TÂM NGƯỜI HIẾN TẶNG:**

**MÃ SỐ (ID) HIẾN TẶNG GRID CỦA TÔI:**

**TRUNG TÂM THÀU THẬP HOẶC TRUNG TÂM PHÂN TÁCH MÁU:**

**GHI CHÚ:**



NMDP  
1 (800) MARROW-2  
500 N 5TH St.  
Minneapolis, MN 55401-1206

Thông tin trong tài liệu hướng dẫn này cũng được đăng trực tuyến tại [nmdp.org](http://nmdp.org)

# Mục lục

## TRỞ THÀNH NGƯỜI HIẾN TẶNG

Vì sao quý vị được yêu cầu hiến tặng.....	9
Hiểu rõ mức độ tham gia của quý vị.....	10
Bảng Câu Hỏi Khảo Sát Bệnh Sử .....	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
Dịch vụ hỗ trợ người hiến tặng.....	11
Cố vấn Người hiến tặng .....	11
Kết nối Người hiến tặng .....	11
Cộng đồng Người hiến tặng.....	11
Chương trình Biện hộ cho Người hiến tặng .....	12
Hỗ trợ từ gia đình và bạn bè .....	12
Chi phí .....	13
Các bước dẫn đến việc hiến tặng .....	14
Phiên họp mặt cung cấp thông tin.....	15
Hướng dẫn về chia sẻ truyền thông xã hội .....	16
Tính bảo mật .....	16
Chấp thuận hiến tặng.....	17
Chấp thuận tham gia nghiên cứu .....	18
Khám sức khỏe .....	18
Mẫu máu.....	19
Sẵn sàng để hiến tặng.....	21
Bảo quản đông lạnh .....	21
Trì hoãn hay hủy bỏ .....	21

## HIẾN PBSC

Huyết bào gốc ngoại vi (PBSC) .....	25
Chuẩn bị hiến PBSC.....	26
Tiến trình hiến PBSC .....	27
Các nguy cơ và phản ứng phụ của filgrastim và các thuốc tương tự được FDA phê duyệt .....	28
Các nguy cơ và phản ứng phụ của thể thức hiến PBSC ..	29
Ống đặt vào tĩnh mạch lớn .....	31
Những phản ứng phụ và nguy cơ khả hữu do đặt ống vào mạch máu lớn.....	31

## HIẾN TỬY

Hiến tửy.....	35
Chỉ dẫn khi khám ở bệnh viện.....	35
Tại bệnh viện .....	36
Gây mê.....	36
Thể thức hiến tửy .....	38
Hồi phục tại bệnh viện .....	39
Các nguy cơ và phản ứng phụ của hiến tửy .....	39
Hồi phục sau khi xuất viện.....	40

## SAU KHI HIẾN TẶNG

Người hiến PBSC.....	43
Những triệu chứng hay biến chứng khả hữu .....	43
Khuyến cáo và hạn chế đối với hoạt động thể chất ...	44
Người hiến tửy.....	46
Những triệu chứng hay biến chứng khả hữu .....	44
Khuyến cáo và hạn chế đối với hoạt động thể chất ...	47
PBSC và người hiến tửy.....	50
Những điều nên dự kiến sau khi hiến tặng .....	50
Yêu cầu hiến tặng thêm.....	50
Cần phải làm gì khi quý vị nhận được hóa đơn y tế liên quan đến hiến tặng .....	51
Bồi hoàn phí tổn.....	51
Cập nhật thông tin về người nhận .....	51
Trao đổi thông tin và liên lạc với người nhận .....	52
Hướng dẫn về liên lạc ẩn danh.....	53
Liên lạc trực tiếp .....	54

## TRẢI NGHIỆM CỦA BỆNH NHÂN

Trải nghiệm của bệnh nhân.....	57
Các bước tìm người hiến tặng.....	57
Chuẩn bị bệnh nhân để cấy ghép .....	58
Cách bệnh nhân nhận tế bào của người hiến.....	59
Hồi phục sau khi cấy ghép .....	60
Hiến tặng và trình tự thời gian cho bệnh nhân .....	61
Kết quả cấy ghép .....	62
Lời cảm ơn .....	62
Chú giải thuật ngữ.....	63

Những lời chia sẻ của người hiến tặng và bệnh nhân trong tài liệu hướng dẫn này được chọn lọc và có thể không phải điển hình cho 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 bổ trợ cho thông tin trong tập sách. Không cần phải xem qua nội dung bổ sung trên mạng lưới để đưa ra quyết định sáng suốt về việc hiến tặng.

Các thống kê trong hướng dẫn này được lấy từ dữ liệu của NMDP cho đến tháng 12 năm 2020. Dữ liệu tiêu biểu cho những người hiến tặng không bà con từ Hoa Kỳ đã hiến tặng lần đầu tiên trong các năm từ 2007 đến 2024.



Ketan, người hiến tủy,  
cùng vợ và hai con

# Trở thành người hiến tặng



“Ban đầu, chúng tôi rất sốc khi biết rằng tôi đã phù hợp với một người ngay sau khi tham gia. Vợ tôi đã đăng ký chương trình nhiều năm trước khi tôi tham gia và đã rất ủng hộ khi tôi nhận được cuộc gọi.”

-KETAN, NGƯỜI HIẾN TỦY,  
CÙNG VỢ VÀ HAI CON



# Vì sao quý vị được yêu cầu hiến tặng

Quý vị đã được xác định là người hiến tặng tiềm năng cho bệnh nhân cần cấy tủy hay cấy ghép huyết bào gốc ngoại vi (PBSC). Khi tham gia NMDP Registry 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. Quý vị đã cho mẫu máu hay mô khi tham gia. Mẫu máu đó được thử nghiệm để tìm loại mô, và kết quả thử nghiệm đã được ghi trong Danh sách.

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 để thay thế tủy của họ. Ghép tủy hay huyết bào gốc ngoại vi (PBSC) thường có thể giúp cho những bệnh nhân bị bệnh bạch cầu, u bạch huyết, bệnh hồng cầu liềm và những bệnh khác đe dọa tính mạng 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 chất 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 quan hệ họ hàng, như quý vị.

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

- Điền đầy đủ vào Bảng Câu Hỏi Khảo Sát Bệnh Sử
- Tìm hiểu thêm về tiến trình
- Ra quyết định sáng suốt về việc hiến tặng



“Hiến tặng là một đầu tư nhỏ mang lại lợi ích lớn. Với tôi nó giống như việc cho đi một Mỹ kim – nhưng một Mỹ kim này đáng giá cả triệu Mỹ kim đối với người nhận.”

**-KAWIKA,  
NGƯỜI HIẾN TỬY**

# Hiểu rõ mức độ tham gia của quý vị

## Bảng Câu Hỏi Khảo Sát Bệnh Sử

Bảng Câu Hỏi Khảo Sát Bệnh Sử được quý vị điền vào ở giai đoạn trước sẽ rất hữu ích khi cần suy xét mức độ phù hợp để hiến tặng. Trong quá trình chuẩn bị khám bệnh, chúng tôi cần biết lời đáp ở Bảng Câu Hỏi Khảo Sát Bệnh Sử để lượng định tình trạng sức khỏe hiện tại và xem quý vị có phù hợp hay không. Cần phải điền đầy đủ vào Bảng Câu Hỏi Khảo Sát Bệnh Sử trong vòng 12 tuần trước ngày hiến tặng. Nếu đã quá 12 tuần lễ thì phải điền lại Bảng Câu Hỏi Khảo Sát Bệnh Sử một lần nữa.

## 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 cho biết thông tin, giữ đúng hẹn để thử máu thêm và khám sức khỏe – tất cả đều được thực hiện trước khi tiến hành thể thức hiến tặng. Cần phải làm thử nghiệm để chắc chắn rằng việc hiến tặng sẽ không gây rủi ro quá mức cho quý vị hay bệnh nhân.

Cam kết về thời gian trung bình cho tiến trình hiến tặng là 20 tới 30 tiếng đồng hồ kéo dài suốt thời kỳ từ bốn đến sáu tuần. Trong đó không bao gồm thời gian đi lại tức là thời gian thực hiện chuyến bay và lưu trú qua đêm ở khách sạn. Phần lớn những người hiến tặng có khả năng cần phải đi lại trong tiến trình hiến tặng, cả trong và ngoài tiểu bang.

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
- Yêu cầu đi lại

## 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 thể thức hiến tặng. Dù rất hiếm khi xảy ra nguy cơ nghiêm trọng, nhưng quý vị có thể bị một số phản ứng phụ liên quan đến việc hiến tặng. Những điều này sẽ được mô tả chi tiết trong phiên họp mặt để cho biết thông tin và các phần của tài liệu hướng dẫn này nói về tiến trình 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 rất nhiều cảm xúc khác nhau. Những cảm xúc này bao gồm căng thẳng hay lo lắng về tiến trình, vui mừng 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. Tất cả những cảm giác này là bình thường và chúng tôi luôn có mặt để giúp hỗ trợ quý vị với các dịch vụ tư vấn hiến tặng của chúng tôi. 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. Nhân viên xã hội về Dịch Vụ Người Hiến Tặng của chúng tôi sẵn sàng hỗ trợ quý vị trong suốt hành trình hiến tặng này. Để biết thêm thông tin, vui lòng tham khảo phần **Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Hiến Tặng** (trang tiếp theo).



“Khi Emily biết mình sẽ phải đến trung tâm hiến tặng NMDP ở Seattle để giúp đỡ một người đàn ông đang chiến đấu với căn bệnh ung thư máu hiếm gặp, cô đã không ngần ngại. “Tôi không có chút e ngại nào về toàn bộ sự việc”, cô chia sẻ. “Đây thực sự là quyết định và tiến trình dễ dàng nhất mà tôi từng trải qua trong suốt cuộc đời mình và tôi sẽ vẫn chọn làm điều đó.”

-EMILY, NGƯỜI HIẾN TẶNG PBSC

### NGƯỜI HIẾN TẶNG PHÙ HỢP

Người đủ sức hiến tặng sau khi được đánh giá và xét thấy đạt mọi tiêu chuẩn y tế theo quy định của NMDP để bảo đảm có đủ sức khỏe và tiếp tục hiến tặng.



## Dịch vụ hỗ trợ người hiến tặng

“Tôi nhận được mọi hỗ trợ tôi cần từ gia đình; và mọi người đều yêu cầu tôi làm vậy và tiếp tục tiến trình hiến tặng. Họ nói rằng họ rất tự hào về tôi.”

**-GRACE, NGƯỜI HIẾN TỦY  
(THỨ HAI TỪ BÊN PHẢI)  
VỚI GIA ĐÌNH CỦA CÔ**

### Tư vấn người hiến tặng

Trải qua tiến trình hiến tặng có thể là một thách thức vì nhiều lý do. Nếu tại bất kỳ thời điểm nào quý vị muốn điều chỉnh suy nghĩ hoặc cảm xúc của mình, chúng tôi luôn có sẵn một cố vấn được cấp phép để hỗ trợ quý vị. Cố vấn có thể giúp quý vị xác định và giải quyết những thách thức cá nhân, xã hội và cảm xúc liên quan đến hiến tặng. Cố vấn cũng có thể đề xuất các chiến lược đối phó để cải thiện chất lượng cuộc sống của quý vị.

### Kết Nối Người Hiến Tặng

Chương trình Kết Nối Người Hiến Tặng của chúng tôi kết nối quý vị với một cố vấn được đào tạo, người đã trải qua quá trình hiến tặng tủy hoặc PBSC cho bệnh nhân. Bất kể quý vị đang ở đâu trong tiến trình hiến tặng, những người hiến tặng trước đây luôn sẵn sàng kết nối với quý vị qua điện thoại hoặc email. Họ có thể trả lời câu hỏi của quý vị và đưa ra lời khuyên bổ ích từ trải nghiệm hiến tặng của chính họ.

### Cộng Đồng Người Hiến Tặng

Cộng Đồng Người Hiến Tặng của chúng tôi là một nhóm kín trên Facebook kết nối các hội viên đăng ký được gọi là người phù hợp tiềm năng với những người hiến tặng đã hiến tủy hoặc PBSC. Mục tiêu của Cộng Đồng Người Hiến Tặng là cung cấp một không gian cho cộng đồng và hỗ trợ cũng như giáo dục các thành viên. Để biết thông tin về cách tham gia Cộng Đồng Người Hiến Tặng, vui lòng liên hệ với đại diện trung tâm người hiến tặng của quý vị.



“Một năm rưỡi sau khi hiến tặng tế bào gốc, lần đầu tiên Levi đã có thể liên lạc và gặp gỡ người nhận của mình, Amanda. “Không có khoảng cách quá lớn giữa người bạn yêu tha thiết và một người xa lạ. Con đường của chúng tôi đã đi qua trải nghiệm này và bây giờ chúng tôi sẽ được kết nối mãi mãi.”

**-LEVI, NGƯỜI HIẾN TỬY**

**LIÊN LẠC VỚI CHƯƠNG TRÌNH BIỆN HỘ CHO NGƯỜI HIẾN TẶNG:**

Gọi miễn cước

**1 (800) 526-7809 số máy lẻ 8710**

hoặc gửi email đến

**[advocate@nmdp.org](mailto:advocate@nmdp.org)**

## Chương Trình Biện Hộ cho Người Hiến Tặng

Người đại diện trung tâm người hiến tặng sẽ sẵn sàng 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 cho 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 hiến tặng hiến tủy hay PBSC thông qua NMDP Registry.

Chương Trình Biện Hộ cho Người Hiến Tặng lo liệu công việc giảng dạy và trợ giúp người hiến tặng 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
- Chấp thuận có hiểu biết
- Trợ giúp tài chính
- Liên lạc giữa người hiến với người nhận
- Cập nhật người nhận
- Nghỉ phép có hưởng lương cho người hiến tặng
- Những trường hợp bất thường
- Tính chất kín đáo
- Mức độ hài lòng hay mối quan tâm lo ngại về kinh nghiệm hiến tặng

## 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 ra 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 bàn thảo những điều quý vị thắc mắc hoặc quan tâm.

Muốn tìm hiểu thêm về hỗ trợ của gia đình và bạn bè quý giá ra sao trong suốt tiến trình hiến tặng từ những người hiến tặng trước đây của NMDP, hãy ghé vào Thư Viện Những Lời Chia Sẻ của Người Hiến Tặng trên trang web của chúng tôi. NMDP đã tạo bộ công cụ để giúp quý vị điều hướng khi nói về việc hiến tặng huyết bào gốc với những người quan trọng trong cuộc đời quý vị. Hãy tự tin chia sẻ lý do hiến tặng của quý vị và trả lời bất kỳ câu hỏi nào với bộ công cụ dành cho người hiến tặng. Quý vị có thể [tìm thấy những nguồn lực này trên trang web của chúng tôi](#).

Bộ công cụ bao gồm:

- Trò chuyện với người hôn phối hoặc bạn tình
- Trò chuyện với cha mẹ
- Trò chuyện với bạn bè
- Trò chuyện với hãng làm
- Trò chuyện với các con quý vị
- Trò chuyện với giáo viên

Nếu không có bạn bè hay gia đình hỗ trợ, thì quý vị có thể làm việc với đại diện trung tâm người hiến tặng để được hỗ trợ trong suốt tiến trình hiến tặng. Chúng tôi hoan nghênh tất cả người hiến tặng tham gia Cộng Đồng Người Hiến Tặng riêng của chúng tôi trên Facebook hoặc yêu cầu một cố vấn người hiến tặng thông qua chương trình Kết Nối Người Hiến Tặng của chúng tôi. Quý vị có thể tìm thêm thông tin chi tiết về các nguồn lực này cũng như cách truy cập trong phần Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Hiến Tặng (trang 11).

## Chi phí

NMDP bao trả chi phí khám, chăm sóc y tế, đi lại và các chi phí khác liên quan đến việc hiến tặng. Người hiến tặng được hoàn trả hoặc có tùy chọn ứng trước tiền mặt hoặc thẻ quà tặng để trang trải mọi chi phí xuất túi bổ sung. 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 người hiến tặng ngay.

Nhiều hãng sở 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 người hiến tặng biết. Người đại diện có thể giúp quý vị thương lượng với hãng sở hoặc bàn về những nguồn lực tài chính khác hiện có.

# Chúng tôi bao trả 100% chi phí hiến tặng



### Y tế

- Xét nghiệm trong phòng thí nghiệm
- Hẹn khám
- Thẻ thức hiến tặng



### Đi lại (+1 người đi kèm)

- Chỗ ở
- Đi lại
- Số dặm
- Gửi xe
- Bữa ăn



### Cá nhân

- Trông giữ trẻ
- Trông giữ thú cưng



### Chuyên gia

- Bồi hoàn tiền lương bị mất

Ngoài ra, chúng tôi sẽ xem xét chi trả mọi chi phí không được liệt kê ở đây trên cơ sở tùy từng trường hợp.

# Các bước dẫn đến việc hiến tặng



Khi Camille, người hiến PBSC, nhận được điện thoại cho biết cô là người phù hợp với người khác, cô đã rất sốc. Cô sẽ kết hôn ba tuần sau ngày hiến tặng và lo lắng về cam kết về thời gian này. Bất chấp sự e ngại từ gia đình, Camille vẫn hợp tác với NMDP để bảo đảm việc hiến tặng phù hợp với thời biểu của cô rồi tiếp tục hiến tặng.

Các bước chuẩn bị hiến tủy hoặc PBSC thường là giống nhau ở mọi trung tâm người hiến tặng, nhưng một số chi tiết về việc sắp xếp lịch trình có thể khác nhau. Quý vị và người đại diện trung tâm người 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 cho biết thông tin
2. Tìm hiểu xem quý vị được yêu cầu hiến tủy hay PBSC
3. Ký tên vào biểu mẫu Chấp Thuận Hiến Tặng
4. Cân nhắc tham gia tự nguyện vào các cuộc nghiên cứu khảo sát
5. Được khám sức khỏe
6. Cho mẫu máu

### Hiến tủy

1. Hiến tặng máu tự thân, nếu cần thiết
2. Buổi hẹn trước khi thực hiện, nếu cần thiết
3. Hiến tủy
4. Theo dõi với người đại diện của trung tâm người hiến tặng

### Hiến PBSC

1. Nhận filgrastim hoặc thuốc tương tự được FDA chấp thuận
2. Thử thức phân tách máu
3. Theo dõi với người đại diện của trung tâm người hiến tặng

### HIẾN MÁU TỰ THÂN

Tiến trình hiến máu trước khi hiến tủy; máu sẽ được cất giữ và lưu trữ để sử dụng trong hoặc sau khi hiến tặng.

### FILGRASTIM VÀ THUỐC TƯƠNG TỰ ĐÃ ĐƯỢC FDA PHÊ DUYỆT

Filgrastim còn được gọi là G-CSF (yếu tố kích thích bạch cầu hạt) hoặc tên thương mại là Neupogen®, Nivestym®, Zarxio®, Granix® và Releuko®. Chất này được chích cho những người nào đồng ý hiến tặng huyết bào gốc ngoại vi (PBSC). Filgrastim kích thích tủy sinh sản thêm nhiều tế bào tạo máu và đưa chúng từ tủy vào dòng máu để thu thập bằng cách phân tách thành phần máu.

**LƯU Ý:** Tiến trình hiến PBSC cho những cấy ghép không có họ hàng được thực hiện theo nghiên cứu lâm sàng thuộc quyền điều quản của Cục Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ (U.S. Food and Drug Administration, FDA). Do đó, nếu được yêu cầu hiến PBSC thì quý vị cần phải ký tên vào một biểu mẫu chấp thuận cụ thể của nghiên cứu trước khi bắt đầu tiến trình hiến tặng. Vui lòng xem phần Hiến PBSC (trang 25) của tài liệu hướng dẫn này để biết thêm thông tin. Đại diện trung tâm người hiến tặng sẽ bàn thảo với quý vị về những chi tiết của cuộc nghiên cứu trong phiên họp cho biết thông tin và tiến trình chấp thuận. Nếu quý vị không muốn hiến PBSC thì có thể sẽ được yêu cầu hiến tủy.

## Phiên họp mặt cho biết thông tin

Quý vị sẽ có phiên họp mặt cho biết thông tin với đại diện của trung tâm người 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 thể thức 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 mọi 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 huyết bào cụ thể - tủy hay PBSC. Chúng tôi muốn quý vị được thông báo đầy đủ và đọc kỹ về cả hai dạng hiến tặng. Quý vị sẽ được thông báo thể thức hiến tặng nào đang được yêu cầu và cho biết lý do vì sao.

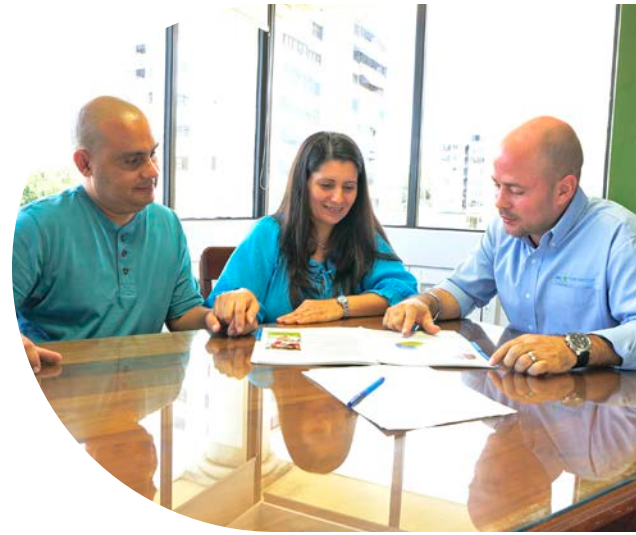
Nếu quý vị không muốn hiến tặng theo phương pháp đã yêu cầu, nhưng muốn cân nhắc hiến tặng theo phương pháp khác, hãy nói cho người đại diện trung tâm người hiến tặng biết.

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

- Tìm hiểu về tiến trình hiến tặng và những nguy cơ và phản ứng phụ liên quan đến việc hiến tủy và PSBC
- Duyệt lại lịch biểu hiến tặng đã đề nghị
- Nhận thông tin về bệnh tình của bệnh nhân và cơ hội cấy ghép thành công (dựa theo trải nghiệm của những người nhận khác) và khả năng được yêu cầu hiến tặng lại
- Tìm hiểu về cuộc nghiên cứu khác mà quý vị có thể được yêu cầu tham gia
- Nhận thêm thông tin chi tiết về các chi phí mà NMDP sẽ chi trả liên quan đến việc hiến tặng của quý vị
- Tìm hiểu về bảo hiểm nhân thọ, sức khỏe và tàn tật mà NMDP cung cấp để hiến tặng
- Bàn thảo khả năng được thông tin cập nhật về tình trạng sau cấy ghép của người nhận, cũng như trao đổi thư từ với người nhận

Nếu cần giúp đỡ thêm thì quý vị có thể hỏi bất kỳ ai trong Chương Trình Biện Hộ cho Người Hiến Tặng. Xem trang 12 để biết thêm thông tin về chương trình này.

Vui lòng hỏi người đại diện của trung tâm người hiến tặng nếu quý vị muốn nói chuyện với người đã từng hiến tặng. Chúng tôi hoan nghênh tất cả người hiến tặng tham gia Cộng Đồng Người Hiến Tặng riêng của chúng tôi trên Facebook hoặc yêu cầu một cố vấn người hiến tặng thông qua chương trình Kết Nối Người Hiến Tặng của chúng tôi. Quý vị có thể tìm thêm thông tin chi tiết về các nguồn lực này cũng như cách truy cập trong phần **Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Hiến Tặng** (trang 11).



“Buổi họp thông tin được thực hiện qua điện thoại và trực tiếp. Tôi nhớ là có rất nhiều thắc mắc, nhưng tôi đã xác định tư tưởng rằng tôi sẽ hiến tặng.”

**-ELIZABETH, NGƯỜI HIẾN  
PBSC VÀ TỬY, CÙNG VỚI  
DAVID, ĐẠI DIỆN NMDP**

## Hướng dẫn về chia sẻ truyền thông xã hội

**Quý vị nhận được cuộc gọi:**

Quý vị là người phù hợp  
Cho một bé gái 11 tuổi bị bệnh bạch cầu lymphô bào cấp tính.

Thật tuyệt! Tôi rất nóng lòng muốn cho mọi người biết.

**Nhưng HÃY CHỜ!**  
Các bệnh nhân tin tưởng rằng quý vị giữ riêng tư danh tính của họ.

Phương tiện truyền thông xã hội giúp dễ dàng ghép "các mảnh mồi" lại với nhau. Tính giữ kín đáo ngăn ngừa sự công khai và liên lạc không mong muốn đến CẢ HAI người hiến tặng và bệnh nhân.

**CÓ THỂ NÓI** | **KHÔNG THỂ NÓI**

"Tôi sắp hiến tặng" | "Tôi hiến tặng vào ngày thứ Ba!"

**CÓ THỂ NÓI** | **KHÔNG THỂ NÓI**

"Tôi sẽ hiến tặng cho một trẻ đứa" | "Tôi hiến tặng cho một bé gái 11 tuổi bị bệnh bạch cầu" | "Tôi hiến tặng cho một bé gái 11 tuổi bị bệnh A.LL."

Đừng chia sẻ ngày hiến tặng chính xác

Đừng chia sẻ tuổi tác, bệnh cụ thể hoặc phái tính

**Cảm ơn quý vị vì sự quyết tâm và tận trọng của quý vị.**

# Chia sẻ niềm vui, nhưng chia sẻ một cách thận trọng

## Tính chất kín đáo

NMDP cam kết bảo vệ sự riêng tư của cả bệnh nhân và người hiến tặng. Luật lệ đòi hỏi phải giữ kín thông tin về người hiến tặng và bệnh nhân. Chúng tôi cần quý vị hợp tác giữ vững tính 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.

Mỗi bệnh nhân và người hiến tặng đều được cung cấp một mã số (ID) để giữ kín danh tính. Những mã số ID này bảo vệ danh tính của bệnh nhân và người hiến tặng (chẳng hạn như tên và địa chỉ) nhưng vẫn cho phép chia sẻ thông tin y tế quan trọng. Mức giữ kín cao độ này được duy trì ở tất cả các bước của tiến trình hiến tặng và cấy ghép.

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

Nếu quý vị muốn chia sẻ trải nghiệm hiến tặng trên phương tiện truyền thông xã hội thì chúng tôi sẽ ủng hộ, nhưng cũng yêu cầu quý vị tôn trọng những quy định giữ kín đáo nêu trên. Để xem bản trực tuyến của Hướng Dẫn Chia Sẻ Truyền Thông Xã Hội (thông tin có kèm đồ họa) nêu trên thì hãy truy cập [nmdp.org/socialmediaguidelines](http://nmdp.org/socialmediaguidelines).

Vui lòng xem phần Trao Đổi Thông Tin và Liên Lạc với Người Nhận (trang 52) của tài liệu hướng dẫn này để biết thêm thông tin về việc trao đổi thông tin và giữ bảo mật.



## Chấp thuận hiến tặng

Vui lòng đặt câu hỏi về việc hiến tặng trong phiên họp cung cấp thông tin. Nếu đồng ý hiến tặng thì quý vị cần phải xác nhận quyết định của mình bằng cách ký tên vào biểu mẫu Chấp Thuận Hiến Tặng. Nên nhớ là tất cả những thắc mắc của quý vị phải được giải đáp trước khi ký tên vào biểu mẫu này.

Biểu mẫu chấp thuận nói rằng quý vị đã xem qua văn bản tài liệu về việc hiến tủy hoặc PBSC, và đã có cơ hội nêu thắc mắc. Ký tên vào biểu 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 người 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 biểu mẫu chấp 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 tử vong sau một thời gian ngắn nếu họ không được cấy ghép. Vui lòng xem phần Trả nghiệm của Bệnh nhân (trang 55) trong tài liệu hướng dẫn này để biết thêm thông tin về tiến trình cấy ghép.



“Theo những gì tôi biết thì tôi sẽ bị đau trong vài ngày và có một vài cuộc hẹn với bác sĩ; điều đó chẳng là gì so với việc giúp ai đó... tận hưởng một kỳ nghỉ khác với gia đình của họ Tôi nghĩ rằng điều đó thực sự đáng giá.”

**-RYAN, NGƯỜI HIẾN TẶNG PBSC**



Kho lưu trữ sinh học NMDP<sup>SM</sup> thu thập các mẫu máu được ghép nối giữa người cho và người nhận. Họ gửi chúng cho các nhà nghiên cứu dữ liệu về kết quả cấy ghép để tìm hiểu thêm về mức độ phù hợp cùng các yếu tố khác ảnh hưởng đến kết quả cấy ghép.

## Chấp thuận tham gia vào nghiên cứu

Nếu quý vị muốn trở thành người hiến tặng thì được mời tham gia vào các cuộc nghiên cứu khảo sát. Mục đích của cuộc nghiên cứu của chúng tôi là nhằm giúp bệnh nhân trong tương lai cần cấy ghép, và giữ an toàn cho người hiến tặng. Có thể quý vị cũng được mời tham gia vào những nghiên cứu mà bệnh nhân đã ghi danh. Các nghiên cứu đó đều do trung tâm cấy ghép thực hiện. Việc tham gia vào cuộc nghiên cứu là tự nguyện. Quý vị có thể không tham gia vào các cuộc nghiên cứu mà vẫn tiếp tục hiến tặng.

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

- Để cho phép bổ sung thêm thông tin liên quan đến hiến tặng của quý vị vào cơ sở dữ liệu nghiên cứu của chúng tôi
- Để hiến mẫu máu cho nghiên cứu; mẫu này được cất giữ trong Kho Lưu Trữ Mẫu Nghiên Cứu (Research Sample Repository)
- Để góp phần vào những dự án nghiên cứu phụ trội

Người đại diện của trung tâm người 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 sức khỏe

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

### Lần khám sức khỏe này 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 phòng mạch hay bệnh viện. Bác sĩ khám bệnh không có liên quan đến quá trình chăm sóc bệnh nhân – điều này nhằm đảm bảo rằng mối quan tâm duy nhất của họ là tình trạng an sinh của quý vị. Việc khám bệnh không thay thế cho chăm sóc sức khỏe thường lệ mà quý vị có được khi đến khám bác sĩ riêng của mình.

### Khám sức khỏe bao gồm:

- Duyệt lại bệnh sử
- Đánh giá tĩnh mạch nơi cánh tay quý vị. Điều này được thực hiện để xem các gân máu của quý vị có thích hợp cho thể thức 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 31 để biết thêm thông tin.
- Thử máu (công thức máu toàn phần, làm phác đồ hóa học/chuyển hóa, và thử hồng cầu lưới liềm). Mỗi lần lấy máu thử nghiệm mất vài thìa cà phê máu.
- Thử thai nếu quý vị là phụ nữ có thể sinh con. Phải thử thai lại trước khi hiến tặng.
- Bác sĩ có thể yêu cầu làm những thử nghiệm khác, như chụp quang tuyến X ngực hay đo điện tâm đồ (electrocardiogram, EKG) hoặc phân tích nước tiểu.

Giám đốc y tế của trung tâm người hiến tặng sẽ duyệt lại kết quả lần khám rồi xác nhận quý vị khỏe mạnh và thích hợp để hiến tặng. 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 có thể sẽ không hiến tặng được. Vào thời điểm này, chúng tôi cũng có thể phát hiện rằng quý vị chỉ có thể hiến tủy hoặc hiến PBSC, chứ không phải cả hai. Đây là vì an toàn cho quý vị.

Nếu quá 12 tuần trôi qua giữa lần khám kiểm tra và hiến tặng, quý vị có thể được yêu cầu lặp lại một số bước ban đầu. Ví dụ: lấy máu để xét nghiệm bổ sung/lặp lại, khám sức khỏe lại và/hoặc hoàn thành Bảng Câu Hỏi Khảo Sát Bệnh Sử của quý vị. Việc khám sức khỏe này có thể bao gồm một cú điện thoại để duyệt lại thông tin từ lần khám đầu tiên. Nó tùy thuộc vào thời gian đã trôi qua từ lần khám đầu tiên tới lúc hiến tặng đã lên lịch. Xin nhớ phải hoàn tất công tác khám sức khỏe hiện tại trong vòng sáu tháng trước ngày hiến tặng.

**VUI LÒNG 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 người 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 phẩm này để thực hiện lần đối chiếu cuối và các thử nghiệm khác.

### Chất chỉ điểm bệnh lây nhiễm

Sẽ thử nghiệm mẫu máu của quý vị nhằm dò tìm những bệnh lây nhiễm 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 (bệnh trùng mũi khoan)
- Siêu vi West Nile

Đây là những thử nghiệm thường quy cũng sẽ được thực hiện bất kỳ khi nào hiến máu. Quý vị sẽ được thông báo nếu bất cứ thử nghiệm nào có kết quả bất thường. Tất cả các kết quả thử nghiệm đều được giữ kín nghiêm ngặt, tuy nhiên phải trình báo một vài kết quả bất thường chẳng hạn như HIV hoặc bệnh giang mai, cho sở y tế tiểu bang.



Trước khi hiến tặng, và vào ngày hiến tặng, quý vị sẽ cần cho vài mẫu máu.



“Tôi rất vui mừng khi có thể hiến tặng. Đó là giấc mơ đã trở thành sự thật đối với tôi.”

**-MITCH, NGƯỜI HIẾN PBSC ĐỒNG THỜI LÀ NHÂN VIÊN NMDP**

Nếu hơn 30 ngày trôi qua kể từ lần thử bệnh lây nhiễm gần đây nhất cho đến ngày hiến tặng, thì quy định của liên bang đòi hỏi phải thử nghiệm lại bệnh lây nhiễm. Quý vị sẽ cần cho thêm mẫu máu nữa.

### Hiến máu tự thân (chỉ dành cho người hiến tủy)

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. Trung tâm thu thập tủy có thể yêu cầu quý vị hiến máu của chính quý vị (tự thân) dựa theo chính sách nội bộ và/hoặc lượng tủy do bác sĩ của bệnh nhân yêu cầu. Nếu vậy thì đại diện trung tâm người hiến tặng sẽ sắp xếp để quý vị hiến tặng và lưu trữ trước. Nếu quý vị chưa được yêu cầu hiến tặng máu của chính quý vị và trong trường hợp hiếm gặp là cần truyền máu thì sẽ truyền máu khác gen cùng loại (không phải của quý vị).

Đại diện trung tâm người hiến tặng sẽ cung cấp thêm thông tin cho quý vị về hiến tặng máu tự thân. Mẫu máu của quý vị sẽ được ghi nhãn và lưu trữ. Bác sĩ phụ trách thể thức hiến tặng sẽ quyết định quý vị có được truyền máu hay không và khi nào sẽ truyền.

### Công thức máu toàn bộ (chỉ dành cho người hiến PBSC)

Sẽ chích filgrastim cho quý vị trong năm ngày trước khi hiến PBSC. Cần phải thử máu vào ngày thứ năm sau khi quý vị được filgrastim, cũng là ngày quý vị hiến tặng. 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 thể thức cấy ghép di chuyển từ tủy sang dòng máu của quý vị.

### Các mẫu nghiên cứu (tùy chọn)

Nếu quý vị đồng ý tham gia vào Kho Lưu Trữ Mẫu Nghiên Cứu 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, và để giữ an toàn cho người hiến tặng. Nghiên cứu trên những mẫu máu này có mục đích cải tiến kết quả cho bệnh nhân và người hiến tặng trong tương lai.

### Sẵn sàng để hiến tặng

Sau khi quý vị sẵn sàng để hiến tặng, người đại diện của trung tâm người hiến tặng sẽ liên lạc với quý vị để xác nhận chi tiết về lịch biểu. Quý vị sẽ không đến địa điểm của bệnh nhân để hiến tặng, nhưng tùy thuộc vào lịch trình điều trị của bệnh nhân và nơi quý vị sống, quý vị có thể phải đi lại để hiến tặng. Việc hiến tặng của quý vị sẽ xảy ra tại bệnh viện hoặc trung tâm phân tách máu. Quý vị được khuyến khích đi chung với một người nữa vào lần hiến tặng. Phí tổn cho quý vị và người đi chung sẽ được bao trả. Vai trò của người đi chung là hỗ trợ quý vị trước, trong và ngay sau khi hiến tặng. Nhân viên chuyển phát được đào tạo sẽ đi cùng tủy hoặc PBSC đến địa điểm của bệnh nhân, có thể ở bất kỳ đâu trên thế giới.

**VUI LÒNG 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 trị và/hoặc xạ trị. Điều quan trọng quý vị nên biết là nếu bệnh nhân không được cấy ghép sau khi điều trị bắt đầu thì họ có thể sẽ chết sau một thời gian ngắn.

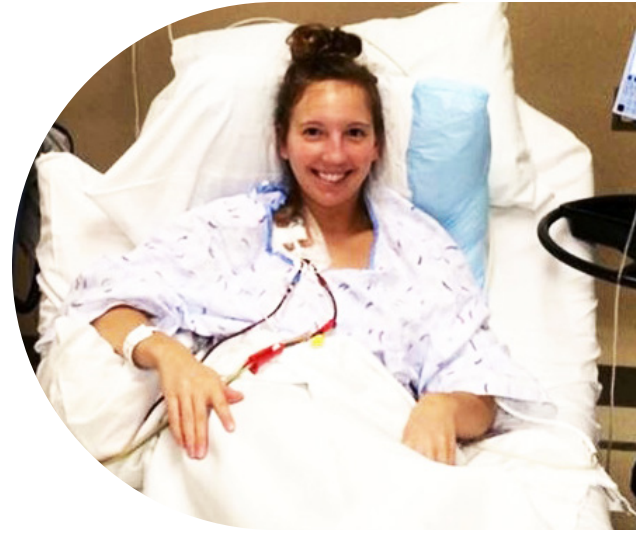
## Bảo quản đông lạnh

Trong một số trường hợp, các bác sĩ điều trị cho bệnh nhân có thể yêu cầu bảo quản lạnh các tế bào của quý vị trước khi chúng được truyền vào bệnh nhân. Điều phối viên sẽ cho quý vị biết liệu yêu cầu có áp dụng cho các tế bào được bảo quản lạnh hay không và quý vị sẽ có cơ hội đồng ý bằng lời nói để cho phép các tế bào của quý vị được bảo quản lạnh. Trong những trường hợp này, các tế bào sẽ được truyền vào khi bệnh nhân đã sẵn sàng để cấy ghép.

## 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. Chúng tôi hiểu điều này khó khăn đến dường nào, và rất cảm kích lòng kiên nhẫn của quý vị. 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:

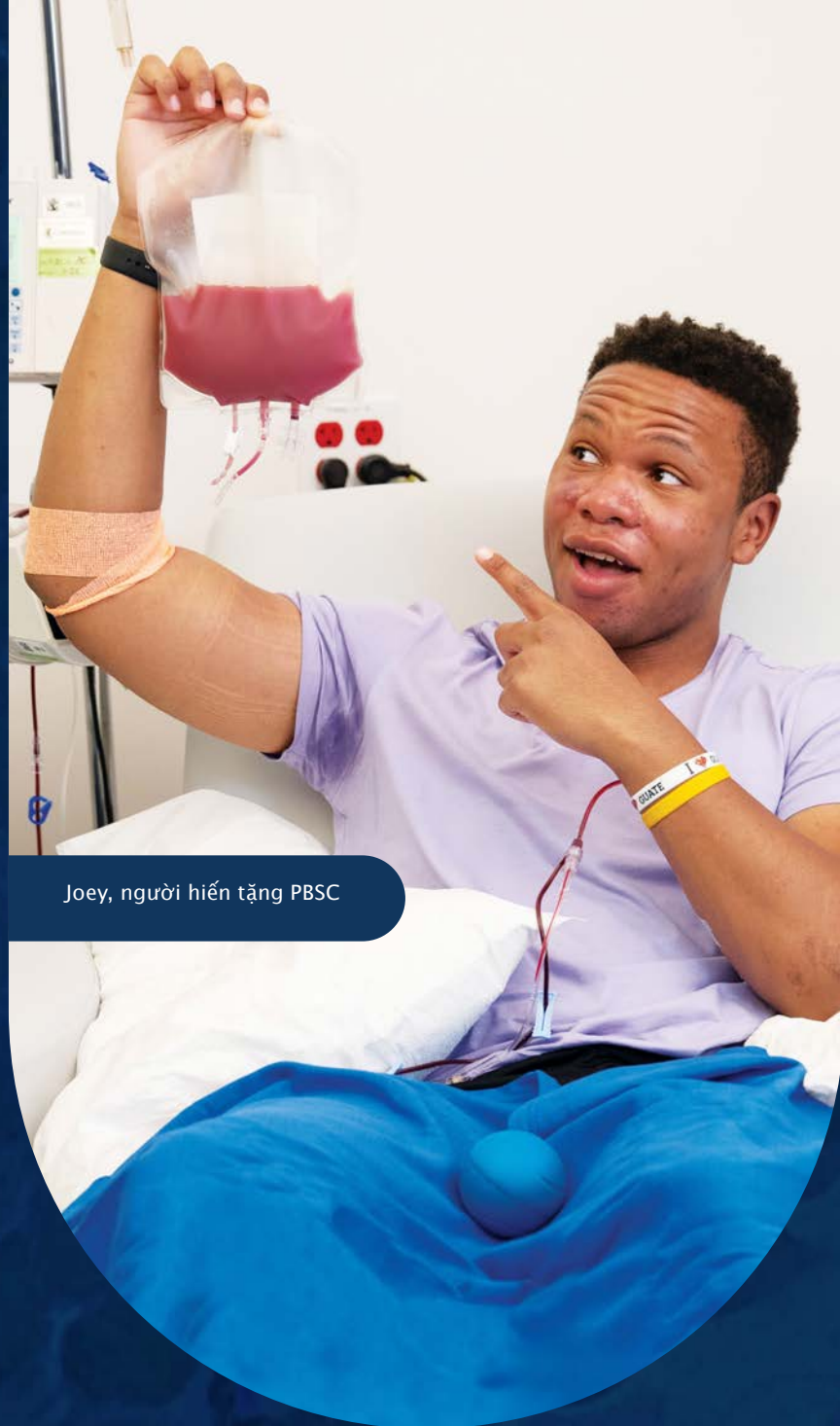
- Tình trạng của bệnh nhân tệ đi nên phải điều trị thêm, hoặc việc cấy ghép không còn là một tùy chọn nữa.
- Bệnh nhân có thể đáp ứng tốt với điều trị thay thế và/hoặc quyết định không cấy ghép.
- Việc tìm người hiến tặng phù hợp nhất vẫn còn tiếp tục sau khi quý vị được chọn, và có thể đã tìm ra người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



“Được trao cơ hội hiến tặng và có thể cứu lấy tính mạng người khác thật sự là một trải nghiệm thú vị. Mọi người tôi tiếp xúc trong tiến trình hiến tặng đều tử tế và dễ chịu. Mọi người đều sẵn sàng làm việc với những gì tôi có thể làm theo thời biểu bận rộn của tôi lúc đó.”

**-AMY, NGƯỜI HIẾN TẶNG PBSC**

Thông tin trong tài liệu hướng dẫn này cũng được đăng trực tuyến tại [nmdp.org](http://nmdp.org)



Joey, người hiến tặng PBSC

# Hiến PBSC



“Tham gia vào danh sách này và giúp đỡ người khác theo cách nhỏ bé, đơn giản này... có thể tạo ra một thế giới khác biệt cho cả người mà bạn đang giúp đỡ và chính bản thân bạn.”

-JOEY, NGƯỜI HIẾN PBSC



# Hiến huyết bào gốc ngoại vi

Hiến huyết bào gốc ngoại vi (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 huyết bào gốc) y như khi lấy từ tủy. Quá trình hiến tặng được thực hiện tại bệnh viện hay trung tâm phân tách máu nào có kinh nghiệm thu thập PBSC cho NMDP.

Để có thể hiến đủ số PBSC cho cấy ghép, thì quý vị cần cung cấp thêm tế bào từ tủy đi vào dòng máu. Một trong những cách đã được chứng thực để làm như vậy là dùng filgrastim hoặc thuốc tương tự đã được FDA phê duyệt (Nivestym, Zarxio, Granix hoặc Releuko), các loại thuốc tiêm mỗi ngày, suốt năm ngày trước khi hiến PBSC. Filgrastim thường được dùng để điều trị bệnh nhân ung thư để tăng nhanh số huyết bào.

## Sử dụng filgrastim và thuốc tương tự đã được FDA phê duyệt

Filgrastim và các thuốc tương tự đã được FDA phê duyệt kích thích tủy sinh sản thêm nhiều tế bào tạo máu và đưa chúng từ tủy vào dòng máu để thu thập bằng cách phân tách thành phần máu. Tiến trình này được sử dụng từ giữa thập kỷ 1990 để giúp dễ hiến PBSC. Dữ liệu được chúng tôi thu thập từ người hiến tặng sẽ giúp xem có ảnh hưởng nào dù là tốt hay xấu khi dùng filgrastim hoặc các thuốc tương tự filgrastim. Dựa vào dữ liệu hiện có từ khoảng 45,000 người hiến tặng đã được filgrastim, tính đến nay vẫn chưa phát hiện được nguy cơ nào về lâu dài.

Người hiến tặng nào đang được tiêm chích filgrastim hoặc các thuốc tương tự đã được FDA phê duyệt thì không nên dùng aspirin, vì aspirin ảnh hưởng đến 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®). Vì filgrastim có thể làm trưởng lá lách, vì vậy người hiến tặng cũng phải tránh hoạt động gắng sức, tập thể dục cường độ mạnh, nâng nhấc vật nặng và các môn thể thao va chạm trong lúc chích filgrastim và tới tối đa một tuần sau khi hiến tặng.

## PBSC nghiên cứu theo đề cương đã định với FDA

Tiến trình hiến PBSC được thực hiện theo một cuộc nghiên cứu lâm sàng phải báo cáo kết quả cho FDA. Nghiên cứu lâm sàng này có loạt chỉ dẫn bằng văn bản về cách thực hiện thể thức hiến tặng. Đây là phương pháp khoa học quan trọng dùng để lượng định độ an toàn và hiệu quả của thể thức đối với cả người hiến lẫn người nhận. Là một phần của tiến trình nghiên cứu, quý vị sẽ được hỏi nhiều câu hỏi về triệu chứng của quý vị hàng ngày sau khi chích filgrastim hoặc các thuốc tương tự được FDA phê duyệt.



Bác sĩ Huy Pham, giám đốc y khoa tại Trung tâm Thu thập NMDP Seattle



“Họ nói rằng tôi sẽ được chích vài mũi và tôi được chích trong năm ngày. Tôi không thích kim chích, do đó không có gì hay – nhưng cũng không quá tệ. Và điều tệ nhất đối với tôi là tôi bị một chút đau nhức trong vài đêm. Ngoài điều này ra, tôi chỉ việc ngồi trong năm giờ trong lúc hiến tặng và thư giãn. Dù sao thì đây cũng là điều tôi muốn làm.”

-DEREK, NGƯỜI HIẾN PBSC



“Tôi bị đau xương vài ngày, nhưng không sao. Hiến tặng không có gì khó cả. Cái giá phải trả không so sánh được với lợi ích cứu lấy tính mạng con người.”

**-AUSTIN, NGƯỜI HIẾN PBSC**

# Chuẩn bị hiến PBSC

## Ngày thứ nhất

Liều đầu tiên của filgrastim hoặc thuốc tương tự được FDA phê duyệt nên được sử dụng trong môi trường lâm sàng. Trong lần khám đầu tiên, quý vị sẽ cân đo trọng lượng và theo dõi sinh hiệu của quý vị. Những chỗ thường chích là ngay dưới lớp da của bắp tay, vùng bụng, hoặc đùi. Lần thăm khám sẽ mất khoảng 30 đến 60 phút.

Người ta sẽ quan sát quý vị trong khoảng 15 phút sau liều 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 quý vị khi cần thiết, và theo dõi thêm ít nhất 45 phút nữa. Dưới một phần trăm (1%) số người hiến tặng bị dị ứng, và trong đó có thể gồm cả nổi mẩn hoặc thở gấp.

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

## Ngày thứ hai, thứ ba và thứ tư

Ba liều sau đây có thể được chuyên gia chăm sóc sức khỏe thực hiện tại nhà, nơi làm việc hoặc địa điểm khác của người hiến tặng, chẳng hạn như trung tâm hiến tặng hoặc phòng khám y tế. Trong những trường hợp hạn chế, quý vị có thể tự chích những liều đó. Đại diện trung tâm người hiến tặng sẽ bàn thảo và chọn thời biểu với quý vị. Cần phải đo thân nhiệt, mạch đập và huyết áp trước mỗi lần chích hàng ngày. Liều lượng có thể được điều chỉnh khi cần thiết dựa theo các triệu chứng quý vị báo cáo.

## Ngày thứ năm

Liều filgrastim hoặc thuốc tương tự được FDA phê duyệt thứ năm và liều cuối tại trung tâm thu thập máu hoặc bệnh viện là nơi quý vị đến hiến. Sẽ rút máu để đo công thức máu toàn phần của quý vị. Sau khi rút máu, quý vị sẽ bắt đầu hiến tặng.

(Trong một số ít trường hợp, có thể cần thu thập trong hai ngày. Nếu vậy, liều thứ sáu có thể cần thiết để giúp đảm bảo chúng tôi đáp ứng được liều lượng tế bào mà trung tâm cấy ghép yêu cầu.)



HIẾN PBSC

## Tiến trình 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 huyết bào. Khi quay ở tốc độ cao thì các huyết bào 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.

Chín mươi tám phần trăm (98%) trong 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. Hai phần trăm (2%) còn lại của số lần hiến tặng còn lại được thực hiện xong sau hai đợt phân tách máu trong hai ngày liên tiếp, mỗi đợt cần từ bốn đến sáu tiếng đồng hồ.

# Những nguy cơ và phản ứng phụ của filgrastim và thuốc tương tự



Người hiến PBSC được chích một loại thuốc gọi là filgrastim trong năm ngày trước khi hiến tặng.

## Những phản ứng phụ thường thấy của filgrastim

- Đau nhức xương hay bắp thịt
- Nhức đầu
- Mệt mỏi
- Khó ngủ
- Buồn nôn

## Những phản ứng phụ ít phổ biến của filgrastim

- Dị ứng
- Nhịp tim nhanh
- Chóng mặt
- Thở hổn hển
- Ngứa hay nổi mẩn
- Sưng mắt

## Những phản ứng phụ và nguy cơ hiếm thấy của filgrastim

- Thở gấp và đau ngực (1 trên 3,000)
- Xuất huyết lá lách (1 trên 5,000)
- Xuất huyết ở đầu (1 trên 5,000)
- Sưng phù mạch máu (1 trên 14,000)

Để tìm hiểu thêm về việc tiêm filgrastim và quá trình hiến PBSC của Jeff, người hiến PBSC của NMDP, thì hãy truy cập: [nmdp.org/jeffvideo](http://nmdp.org/jeffvideo)

Các phản ứng phụ của filgrastim thường biến mất trong 48 đến 72 giờ sau liều thuốc cuối cùng. Phần lớn người hiến PBSC cho biết hoàn toàn bình phục trong vòng bảy ngày sau khi hiến tặng. Trong thời gian này, người hiến tặng có thể dùng các sản phẩm không chứa aspirin (chẳng hạn như acetaminophen hay ibuprofen) như Tylenol, Motrin hay Advil) để đỡ khó chịu. Người hiến tặng không nên dùng aspirin trong 14 ngày trước và sau khi hiến tặng bởi vì sẽ làm giảm tiến trình đông máu bình thường. Một số trung tâm thu thập có những cách thức khác nhau để kiểm soát cơn đau. Người đại diện sẽ báo cho quý vị biết trung tâm có làm theo các chỉ dẫn khác nhau hay không. Người hiến tặng cần tránh nâng nhấc vật nặng trong một tuần, các hoạt động gắng sức trong hai tuần và môn thể thao va chạm trong một tuần sau khi hiến tặng.

\*Pulsipher MA, Chitphakdithai P, Logan BR, et al. Lower risk for serious adverse events and no increased risk for cancer after PBSC vs BM donation. Blood. 2014; 123(23): 3655-3663.

# Nguy cơ và phản ứng phụ của thể thức hiến tặng PBSC

Trong khi hiến PBSC, một số người hiến tặng bị tê ran quanh miệng, ở các ngón tay và ngón chân, và vộp bẻ nhẹ. Điều này do chất chống đông (chất làm loãng máu) dùng trong thể thức phân tách thành phần máu gây ra. Những triệu chứng đó được điều trị bằng cách nạp chất thay thế canxi (uống hoặc truyền tĩnh mạch (IV)) hay giảm dần cường độ thể thức. Những triệu chứng này mau chóng mất đi sau khi hiến tặng. Hiếm khi, một số người hiến tặng có thể cần tiếp tục bổ sung canxi hoặc chất điện giải khác trong vài ngày sau khi hiến tặng.

Lượng tiểu cầu có thể sụt thấp trong ba đến năm ngày sau khi hoàn tất hiến PBSC. Khi mất bớt tiểu cầu thì thời gian đông máu sẽ lâu hơn bình thường. Người hiến tặng bị mất tiểu cầu sẽ dễ bị vết bầm tím hơn.

Người hiến tặng có thể dùng các sản phẩm không chứa aspirin (chẳng hạn như acetaminophen hay ibuprofen) như Tylenol, Motrin hay Advil khi cần thiết, nhưng không nên dùng aspirin bởi vì có thể kéo dài thời gian chảy máu. Người hiến tặng không nên dùng aspirin trong 14 ngày trước và sau khi hiến tặng bởi vì sẽ làm giảm tiến trình đông máu bình thường. Một số trung tâm thu thập có những cách thức khác nhau để kiểm soát cơn đau. Người đại diện sẽ báo cho quý vị biết trung tâm có làm theo các chỉ dẫn khác nhau hay không. Người hiến tặng phải tránh nâng nhấc vật nặng và các môn thể thao va chạm cũng như các hoạt động gắng sức trong một tuần lễ sau khi hiến tặng.



Aaron, người hiến PBSC, tự hào cho xem huyết bào gốc của anh sau khi hoàn tất hiến tặng

## Tác dụng phụ thường gặp của Hiến PBSC

- Bầm tím tại nơi đâm kim tiêm
- Giảm lượng tiểu cầu trong máu
- Tê dại hoặc ngứa ran

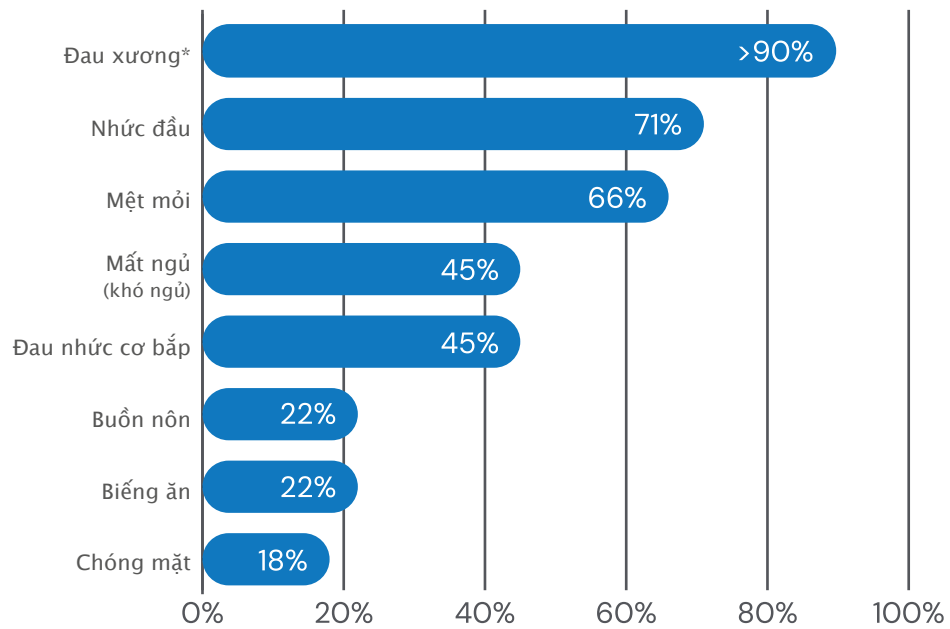
## Những phản ứng phụ ít phổ biến đối với hiến PBSC

- Choáng váng
- Buồn nôn

## Những phản ứng phụ và nguy cơ hiếm thấy khi hiến PBSC

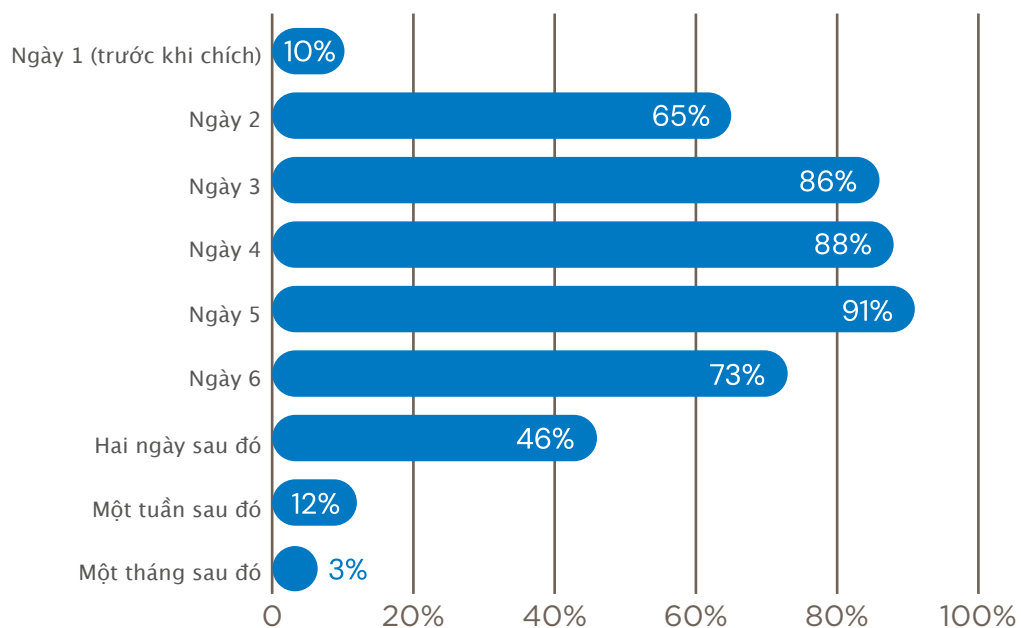
- Ốn lạnh
- Ngất xỉu do hạ huyết áp
- Nhiễm trùng
- Tổn thương thần kinh

### Các phản ứng phụ thường được trình báo trong khi chích filgrastim/thuốc tương tự và hiến tặng



\*Đau xương xuất hiện tại ít nhất một trong những vị trí sau đây: lưng, xương, nhức đầu, hông, khớp, các chi và/hoặc cổ

### Số người hiến tặng bị đau nhức\* do chích filgrastim



\*Đã có báo cáo đau nhức ở một hoặc nhiều chỗ sau đây: lưng, xương, khớp, chi thể, cổ và/hoặc hông

# 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 tĩnh 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 và giúp thực hiện thể thức 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 thể thức 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 rất có thể sẽ được yêu cầu hiến tủy.

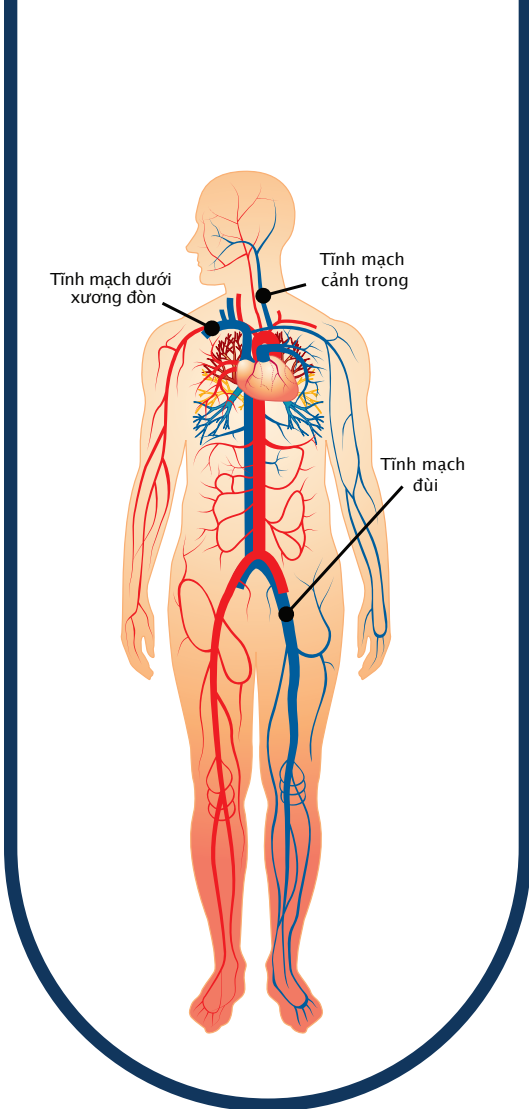
Dựa theo kinh nghiệm của NMDP thì cần đặt ống vào mạch máu lớn cho 19% nữ giới và 3% nam giới. Trong số những người cần đặt ống vào mạch máu lớn, 59% được đặt ở tĩnh mạch cảnh trong (nơi cổ), 36% ở tĩnh mạch đùi (nơi háng) và 5% ở tĩnh mạch dưới xương đòn (vùng vai/ngực).

## 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.

### Những phản ứng phụ và nguy cơ:

- Nguy cơ bị xẹp một phần phổi do đặt ống vào tĩnh mạch nằm dưới vùng xương đòn là khoảng 1%.
- Có nguy cơ dưới 1% là ống đặt vào mạch máu lớn sẽ không hoạt động tốt trong khi thực hiện thể thức. Điều này không là biến chứng nghiêm trọng, nhưng có thể phải lấy ra và thay ống khác.
- Có thể bị chảy máu tại nơi đặt ống vào mạch máu lớn.
- Nghẹt mạch vì không khí (có bong bóng khí trong dòng máu) là biến chứng hiếm thấy có thể xảy ra khi luồn vô, lấy ra hoặc sử dụng ống đặt vào mạch máu lớn, nếu không khí lọt vào tuyến 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 biểu mẫu chấp thuận riêng.



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

Để biết thêm thông tin về những điều dự kiến xảy ra sau khi hiến PBSC thì xem trang 41 trong phần **Sau Khi Hiến Tặng** của tài liệu hướng dẫn này (trang 41).

Thông tin trong tài liệu hướng dẫn này cũng được đăng trực tuyến tại [nmdp.org](http://nmdp.org)





Chase, người hiến tủy

Hiến tủy



“Khi tôi chơi bóng rổ ở đại học, cú va đập liên tục trong trận bóng rổ còn đau hơn hiến tặng nhiều. Nếu được gọi để hiến tặng lần nữa, 100% là tôi sẽ làm lại.”

-CHASE, NGƯỜI HIẾN TỦY

# Hiến tủy

Hiến tủy là một quy trình phẫu thuật diễn ra trong phòng mổ của một bệnh viện tham gia vào việc lấy tủy cho NMDP. Quý vị sẽ được gây mê toàn thân hay từng phần để ngăn chặn cơn đau. Thông thường người hiến tặng sẽ bắt đầu nằm viện từ sáng sớm đến xế chiều, hoặc thỉnh thoảng qua đêm để theo dõi. Tiến trình hiến tặng sẽ được thực hiện tại bệnh viện giàu kinh nghiệm và có tham gia thu thập tủy cho NMDP.

## Các chỉ dẫn để chuẩn bị đến khám ở bệnh viện

- Không dùng aspirin hay bất cứ loại thuốc nào có chứa aspirin (ví dụ như Bayer®, Excedrin®, Anacin®) trong ít nhất hai tuần trước khi hiến tặng, trừ khi được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chỉ dẫn khác. Aspirin có thể kéo dài thời gian chảy máu.
- Chỉ sử dụng các sản phẩm acetaminophen hay ibuprofen (ví 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.
- Sắp xếp phương tiện chuyên chở về nhà sau khi hiến tặng vì quý vị sẽ không được phép lái xe. Hãy báo cho nhân viên chương trình NMDP nếu quý vị cần hỗ trợ sắp xếp chuyên chở.

## Chuẩn bị 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



“Một trong những điều tuyệt vời nhất mà tôi rút ra được từ trải nghiệm này là khi bạn hiến tặng, bạn không chỉ thay đổi cuộc sống của người nhận mà còn cả cuộc sống của cộng đồng xung quanh họ.”

**-RACHEL,  
NGƯỜI HIẾN TỦY**

# Tại bệnh viện

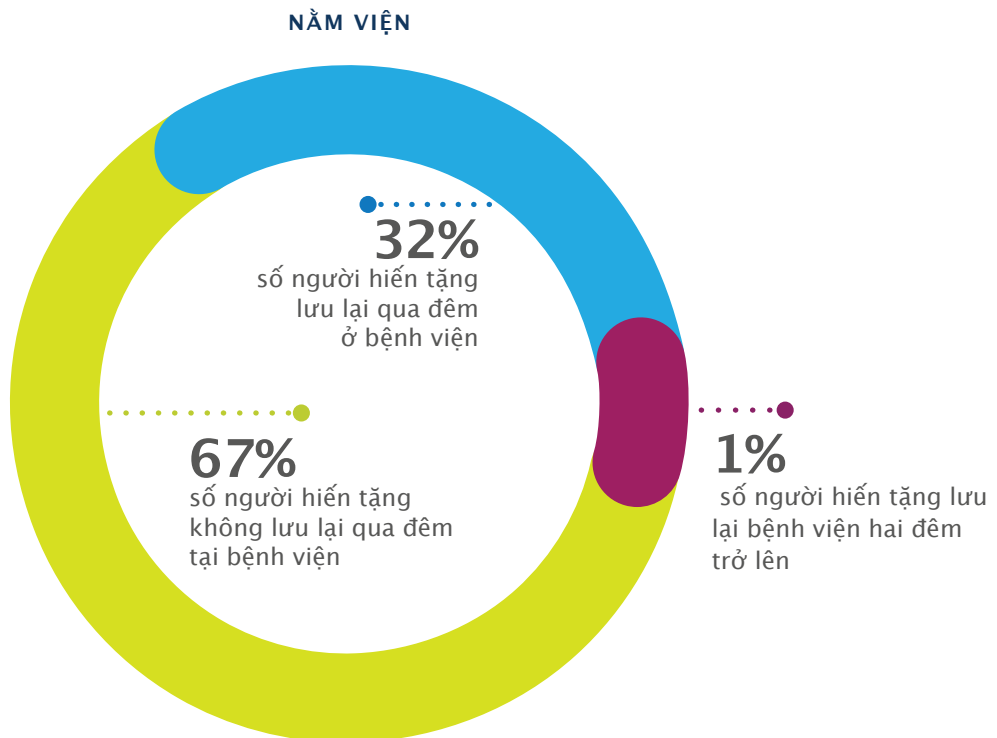


Trong đa số trường hợp, bệnh viện sẽ ấn định thời biểu nhập và xuất viện trong cùng ngày cho thể thức hiến tủy.

Một số bệnh viện thường hoạch định cho nằm lại qua đêm. Chính sách khách thăm của mỗi bệnh viện là khác nhau; tuy nhiên, quý vị sẽ cần xác định một người hỗ trợ có mặt trong quá trình hiến tặng và đưa quý vị về nhà sau đó. Đại diện trung tâm người 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 thể thức hiến tủy càng dễ chịu càng tốt. Và, xin lưu ý là có thể bị trì hoãn.

“Tôi không cảm thấy gì cho đến buổi sáng ngày thực hiện thể thức khi họ bắt đầu công việc chuẩn bị. Nói chuyện với bác sĩ và y tá về quá trình thực hiện thể thức thực sự giúp tôi bình tĩnh.”

—AMANDA,  
NGƯỜI HIẾN TỦY, ĐẬP TAY  
CHÚC MAY MẮN VỚI MẸ  
TRƯỚC KHI CÔ HIẾN TẶNG



Nên lưu ý rằng thời gian quý vị nằm tại viện được xác định bởi chính sách riêng trong bệnh viện và tình trạng của quý vị.

## Gây mê

Quý vị sẽ được gây mê toàn thân hay từng phần để ngăn chặn cơn đau trước và trong lúc hiến tủy. Bác sĩ hay y tá sẽ bàn thảo những lựa chọn với quý vị và đề nghị dạng gây mê phù hợp nhất trong trường hợp của quý vị.

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

## Gây mê toàn thân

Nếu được gây mê toàn thân, quý vị sẽ không biết gì trong lúc hiến tặng. Gây mê toàn thân được sử dụng cho khoảng 98% số người hiến tủy NMDP. Thời gian gây mê trung bình chưa đến hai tiếng đồng hồ.

Thuốc gây mê được tiêm qua IV trong phòng phẫu thuật. Một ống thở sẽ được đặt vào cổ họng của quý vị sau khi quý vị ngủ và bác sĩ gây mê sẽ theo dõi quý vị chặt chẽ trong toàn bộ quy trình.

Các phản ứng phụ thông thường của gây mê toàn thân 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. Thông thường, thuốc có thể được dùng để kiểm soát các phản ứng phụ này nếu chúng xảy ra.

## 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 trong lúc hiến tặng.

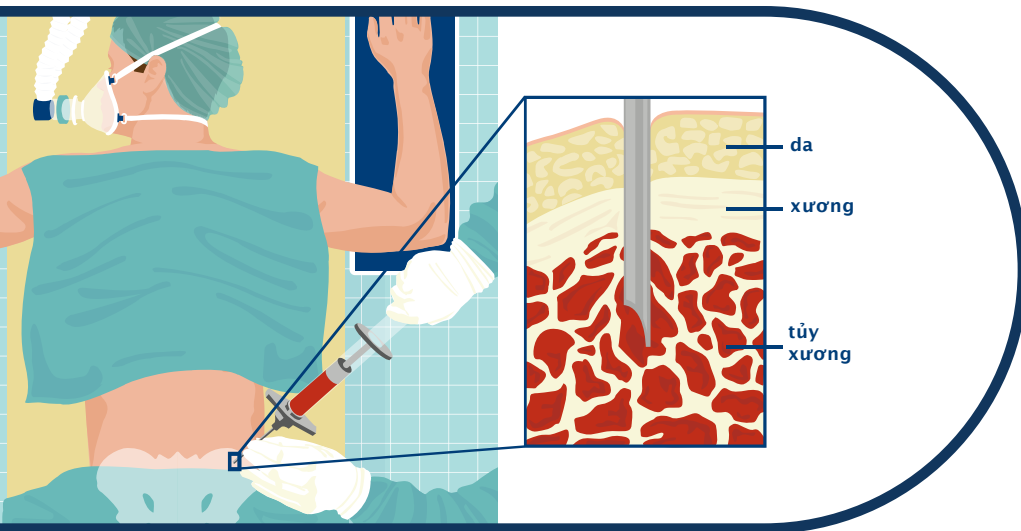
Báo cáo cho thấy người hiến tặng được gây mê từng phần ít khi bị buồn nôn và ói mửa (như khi gây mê toàn thân), nhưng cũng bị những phản ứng phụ khác.

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

- Hạ huyết áp (truyền dịch tĩnh mạch để làm giảm phản ứng này)
- Báo cáo cho thấy một số người hiến tặng bị nhức đầu sau khi thực hiện thể thức, tỉnh táo kéo dài đến vài ngày



Zalika (bên trái) trải qua nhiều năm chống chọi với căn bệnh hồng cầu lưỡi liềm cho đến khi Tinisha (bên phải) trở thành người hiến tặng tủy cho cô.



Trong quá trình hiến tủy, sẽ lấy tủy từ cả hai bên xương chậu của quý vị.

## Thể thức 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 (1/4) inch 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 trung bình được hiến tặng là khoảng 1.5 lít. 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 dịch 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. Hô 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.

Rất hiếm khi phải luồn ống nhỏ vào bàng quang của người hiến tặng để dẫn nước tiểu. Nếu quý vị bị bất cứ biến chứng y tế nào thì nhóm nhân viên 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 người 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 người 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. Đa số người hiến tủy đều bị chút ít đau nhức, mệt mỏi và cứng người sau khi hiến tặng.

Quý vị có thể dùng thuốc giảm đau không chứa aspirin (ví dụ: acetaminophen hoặc ibuprofen) như Tylenol, Motrin hoặc Advil để giảm đau nhẹ cho đến khi hết triệu chứng. 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 dự kiến; và những người khác lại thấy 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. Chỉ có một tỷ lệ nhỏ (2.4%) người hiến tặng bị các biến chứng nghiêm trọng do thể thức này.\*

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

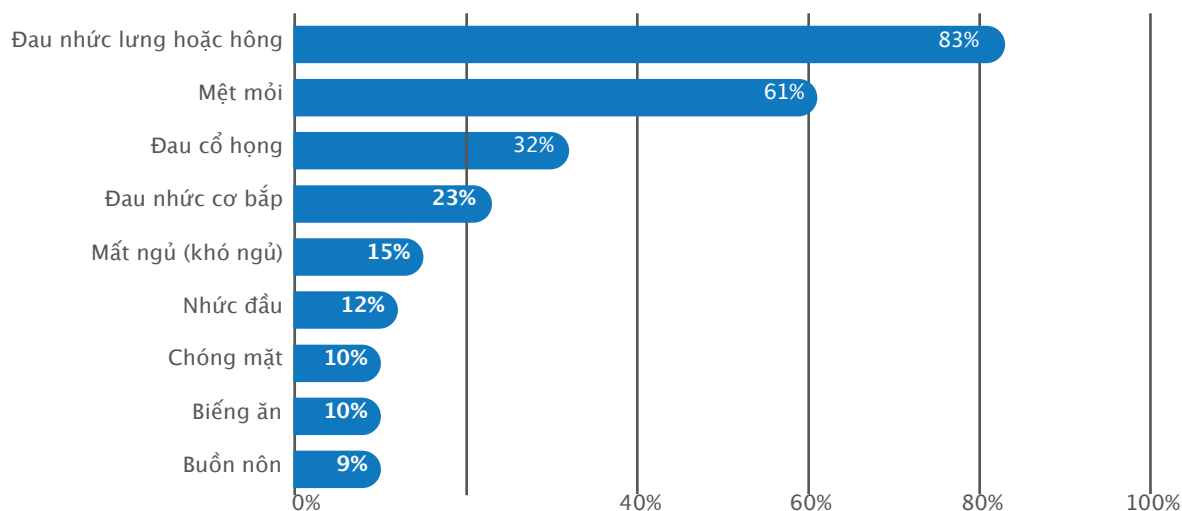


“Tôi mô tả thể thức cho những người hiến tặng của chúng tôi và thảo luận về các phản ứng phụ cùng biến chứng có thể xảy ra, nhưng quan trọng nhất, tôi cảm ơn họ vì món quà tuyệt vời mà họ đã tặng cho một người lạ đang cần giúp đỡ.”

**-WOLFGANG RENNERT, MD,  
TRUNG TÂM THU THẬP  
GIÁM ĐỐC Y KHOA TẠI MEDSTAR  
GEORGETOWN UNIVERSITY  
HOSPITAL**

\*Pulsipher MA, Chitphakdithai P, Logan BR, et al. Lower risk for serious adverse events and no increased risk for cancer after PBSC vs BM donation. Blood. 2014; 123(23): 3655-3663.

### 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.

Để biết thêm thông tin về những điều dự kiến sau khi hiến tủy, hãy xem phần **Sau khi hiến tặng** (trang tiếp theo) trên trang 46 của tài liệu hướng dẫn này.

Truy cập Thư Viện Những Lời Chia Sẻ của Người Hiến Tặng trên trang web của chúng tôi để tìm hiểu thêm về hiến tủy từ góc nhìn của những người hiến tủy thực tế của NMDP.

Thông tin trong tài liệu hướng dẫn này cũng được đăng trực tuyến tại [nmdp.org](http://nmdp.org)





Aja-Reigh, người hiến tặng PBSC

Sau khi  
hiến tặng



“Hiến tặng không bị đau. Tôi nhất định sẽ hiến tặng lần nữa bởi vì tôi thấy đây là một bước quan trọng để giúp một ai đó sống khỏe mạnh và có thể sống lâu hơn.”

-AJA-REIGH, NGƯỜI HIẾN PBSC

# 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 46.

## 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 chích filgrastim hoặc thuốc tiêm tương tự được FDA phê duyệt mà quý vị sẽ nhận được để gia tăng lượng PBSC trong dòng máu của quý vị. Những phản ứng phụ này sẽ biến mất ngay sau khi hiến tặng, thường là trong vòng một đến hai ngày sau liều cuối cùng. 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
- Các triệu chứng của chảy máu đầu có thể xảy ra: đau nhức đầu dữ dội, mờ mắt, buồn nôn, tê và ngứa ran ở mặt hoặc tứ chi và thay đổi trí nhớ
- Nhiệt độ từ 100.5 độ F (38 độ C) trở lên
- 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 bùng phát 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 NGƯỜI HIẾN TẶNG HAY VỚI TRUNG TÂM PHÂN TÁCH MÁU NẾU QUÝ VỊ BỊ BẤT CỨ TRIỆU CHỨNG NÀO TRONG SỐ ĐÓ.**

**NẾU XẢY RA TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP ĐE ĐỌA TÍNH MẠNG THÌ GỌI 911 VÀ BÁO VỚI NHÂN VIÊN CẤP CỨU LÀ QUÝ VỊ ĐÃ DÙNG FILGRASTIM HOẶC THUỐC TƯƠNG TỰ ĐƯỢC FDA PHÊ DUYỆT VÀ ĐÃ HIẾN PBSC. NHỚ ĐEM MỘT BẢN CỦA TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN TỰ CHĂM SÓC ĐẾN PHÒNG CẤP CỨU.**



“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

## Khuyến cáo và hạn chế đối với hoạt động thể chất

### Sử dụng thuốc giảm đau

- Dùng những sản phẩm không chứa aspirin (ví dụ: acetaminophen hoặc ibuprofen) chẳng hạn như Tylenol, Motrin hay Advil để trị cơn đau nhức nhẹ cho đến khi triệu chứng đã được giải quyết.
- Không sử dụng aspirin, trừ khi bác sĩ chỉ định dùng một cách cụ thể; aspirin làm giảm khả năng đông máu và gia tăng nguy cơ xuất huyết.

### Khuyến cáo về lượng nước uống và chế độ ăn

- Quý vị 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 10 ly nước) trong vòng vài ngày kế tiếp.
- Không dùng thức uống có chứa chất cồn trong vòng 24 giờ kế tiếp.

### Chăm sóc nơi đâm kim

Sau khi hiến tặng, quý vị sẽ được cấp tài liệu hướng dẫn tự chăm sóc để làm theo tại nhà. 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 giơ thẳng cánh tay lên trời cho tới khi hết chảy máu (thường là từ năm tới 10 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 ầm 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.

### Những khuyến cáo chung

- Quay trở lại các hoạt động nhẹ vào ngày hôm sau, nếu quý vị cảm thấy đủ khỏe.
- 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

- Tránh các hoạt động đòi hỏi nhiều cố gắng suốt thời gian còn lại trong ngày sau khi hiến tặng.
- Không thực hiện bất cứ công việc nâng nhắc vật nặng hay kéo đẩy nào trong vòng một tuần.
- Không tham gia vào các môn thể thao va chạm trong vòng một tuần.

## 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 vào ngày kế tiếp, hoặc ngay sau khi thấy đã hồi phục.
- Chờ 24 giờ trước khi điều khiển máy móc hạng nặng, leo lên thang hay làm việc trên cao.
- Muốn trở lại công tác lái máy bay hay làm việc trên tư cách tiếp viên hàng không thì nên chờ đến ba ngày sau (làm hành khách đi máy bay thì luôn có thể).

## Thời gian hồi phục

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

**LƯU Ý:** Theo định nghĩa, thời gian trung bình là con số ở quãng giữa một loạt số.

## Khuyến cáo về thai nghén

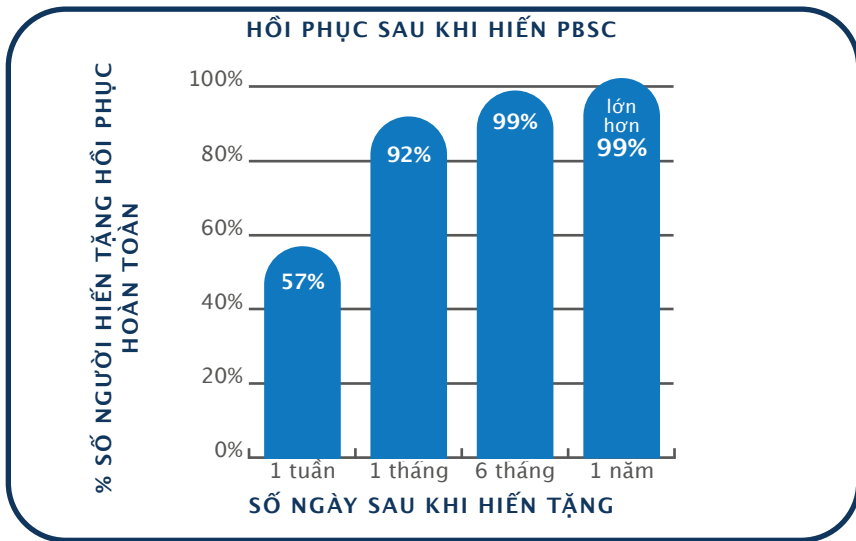
Chưa có nghiên cứu thỏa đáng hay có đối chứng thích hợp trên phụ nữ mang thai, vì vậy người hiến tặng nên hoãn lại và đừng để đậu thai cho tới khi không còn filgrastim hoặc thuốc tương tự được FDA phê duyệt trong dòng máu. Cả đàn ông và phụ nữ đều phải chờ ít nhất 48 tiếng đồng hồ sau khi dùng liều lượng filgrastim cuối cùng mới thụ thai.

## Filgrastim và các thuốc tương tự được FDA chấp thuận và Khả năng sinh sản

Các thuốc tương tự Filgrastim không được biết là có ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng sinh sản của con người ở cả phụ nữ hoặc nam giới. Các yếu tố kích thích tạo cụm bạch cầu hạt giống như các thuốc tương tự filgrastim đã được nghiên cứu và chứng minh là an toàn và hiệu quả khi sử dụng để bảo tồn khả năng sinh sản và hỗ trợ cấy phôi trong quá trình thụ tinh trong ống nghiệm. Trong các nghiên cứu được thực hiện trước khi đưa ra thị trường, các thuốc tương tự filgrastim không được quan sát thấy có ảnh hưởng nào đến khả năng sinh sản của chuột cống đực hoặc cái hoặc trên quá trình mang thai ở liều lên tới 500 mcg/kg, cao hơn khoảng 50 lần so với liều dùng trong quá trình huy động tế bào gốc của người hiến khỏe mạnh. Thông tin bổ sung có thể được tìm thấy trong các tờ hướng dẫn sử dụng thuốc riêng lẻ mà công chúng có thể truy cập trực tuyến.



Bác sĩ Abdus Salam, giám đốc y tế của Hội Phân Tách Máu Bắc Virginia (Apheresis Associates of Northern Virginia, hay AANoVA), cùng với nhóm hỗ trợ đảm bảo giữ thoải mái và an toàn cho người hiến tặng suốt tiến trình hiến tặng.



### CÁC TRANG SAU ĐÂY CHO BIẾT NHỮNG ĐIỀU NÊN DỰ KIẾN SAU KHI HIẾN TẶNG.

Người hiến PBSC nên chuyển tới trang 50 để tiếp tục đọc về những điều nên dự kiến sau khi hiến tặng.

# Người hiến tủy

## 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, hông 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 thể thức.

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. 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. Những cục u này có thể trụ dai dẳng suốt vài tuần.

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

- Nhiệt độ từ 100.5 độ F (38 độ C) trở lên
- Gia tăng tình trạng ửng đỏ, chảy máu, sưng phù, chảy dịch hoặc đau nhức tại chỗ rạch
- Suy yếu cơ bắp 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 NGƯỜI HIẾN TẶNG HAY VỚI TRUNG TÂM THĂU THẬP NẾU QUÝ VỊ BỊ BẤT CỨ TRIỆU CHỨNG NÀO TRONG SỐ ĐÓ.**

**NẾU XẢY RA TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP ĐE ĐỌA TÍNH MẠNG THÌ GỌI 911 VÀ BÁO VỚI NHÂN VIÊN CẤP CỨU LÀ QUÝ VỊ ĐÃ HIẾN TỬY. NHỚ ĐEM MỘT BẢN CỦA TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN TỰ CHĂM SÓC ĐẾN PHÒNG CẤP CỨU.**

## Khuyến cáo và hạn chế đối với hoạt động thể chất

### Sử dụng thuốc giảm đau

Tình trạng đau rát 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 báo cáo bất cứ phản ứng phụ nào cho đại diện của trung tâm người hiến tặng.
- Không sử dụng sản phẩm chứa aspirin (ví dụ: Bayer, Excedrin, Anacin) trong hai tuần sau khi hiến tặng, trừ khi được bác sĩ chỉ định. Aspirin hạ thấp khả năng đông máu và làm tăng nguy cơ xuất huyết. Có thể dùng những sản phẩm không chứa aspirin (ví dụ: acetaminophen hoặc ibuprofen) chẳng hạn như Tylenol, Motrin hay Advil.

Dự kiến cơn đau sẽ giảm dần mỗi ngày. Nên gọi người đại diện trung tâm người 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.

### Khuyến cáo về lượng nước uống và chế độ ăn

- Nên ăn nhẹ trước khi rời bệnh viện hoặc trung tâm thu thập, và ăn một bữa thật cân bằng vào buổi chiều tối sau khi hiến tặng.
- Hydrat hóa đầy đủ là một yếu tố quan trọng trong quá trình phục hồi của quý vị. Uống thật nhiều chất lỏng (tám tới 10 ly nước) trong vòng vài ngày kế tiếp.
- Không dùng thức uống có chứa chất cồn trong vòng 24 giờ kế tiếp.
- 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\*

**\*LƯU Ý:** Có thể dùng Vitamin C cùng thực phẩm giàu chất sắt làm tăng hấp thu 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. Muốn mau chóng hồi phục thì điều trọng yếu là phải uống đủ nước.



“Tôi rất căng thẳng khi đi hiến tặng, nhưng thấy tự hào rằng tủy của mình sẽ có thể cứu lấy tính mạng của người khác. Tất cả chúng ta đều có những nỗi sợ và cả những trở ngại, nhưng chúng ta cần nhớ lý do chúng ta ghi danh và hy vọng đưa ra quyết định đúng đắn để giúp ai đó đang cần.”

**-JOSÉ, NGƯỜI HIẾN TỬ**



“Tôi được gây mê và không tỉnh trong lúc thực hiện thể thức. Tôi ở bệnh viện lúc 5:00 sáng và ra về lúc 11:00 sáng. Tôi bị đau nhẹ trong khoảng một tuần rưỡi, giống như bị té vậy. Và thời gian trôi qua, chẳng có gì cả – nhất là so với những điều khác tôi đã từng làm, như vào đội bơi ở trung học với đợt huấn luyện mệt lử trước và sau giờ học.”

**-SAMANTHA, NGƯỜI HIẾN TỬ**

## Chăm sóc chỗ rạch

- Cần kiểm tra chỗ rạch hàng ngày để xem có bị chảy máu hoặc ửng đỏ thêm hay không. Rỉ ra chất lỏng trong suốt hoặc màu hồng là điều bình thường.
- Giữ cho chỗ rạch luôn luôn khô ráo suốt đêm sau khi thực hiện thể thức.
- 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 thể thức.

**LƯU Ý:** Tắm vòi sen trước khi gỡ băng và để một ít nước âm ỉ thấm vào băng thì dễ gỡ băng hơn.

- Nếu quý vị sử dụng băng bán thấm steri-strip: Đừng cố gỡ các miếng steri-strip – chúng sẽ tự róc ra trong vòng vài ngày sau.
- Không ngồi lâu trong nước cho đến khi chỗ rạch lành hẳn (đừng tắm bồn hay ngâm mình trong Jacuzzi®, hồ bơi, ao hồ, v.v.).
- Không tắm trong 24 giờ sau khi hiến tặng.
- Chỉ nên tắm vòi sen trong tuần đầu tiên để giảm 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.
- 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 trang 46.

## Những khuyến cáo chung

- Không dự kiến làm lại những hoạt động từng thực hiện trước khi hiến tặng 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 nhấc vật nặng, khom người hoặc tập thể dục.
- Không nâng nhấc những gì nặng hơn 10 lbs.
- Dành đủ thì giờ nghỉ giữa những lần hoạt động nặng nhọc suốt cả ngày.

Tính đến hết tuần lễ thứ hai:

- Tránh các hoạt động gắng sức, chẳng hạn như đi bộ nhanh hoặc chạy.

Tính đến hết tuần lễ thứ tư:

- Tránh những môn thể thao va chạm.

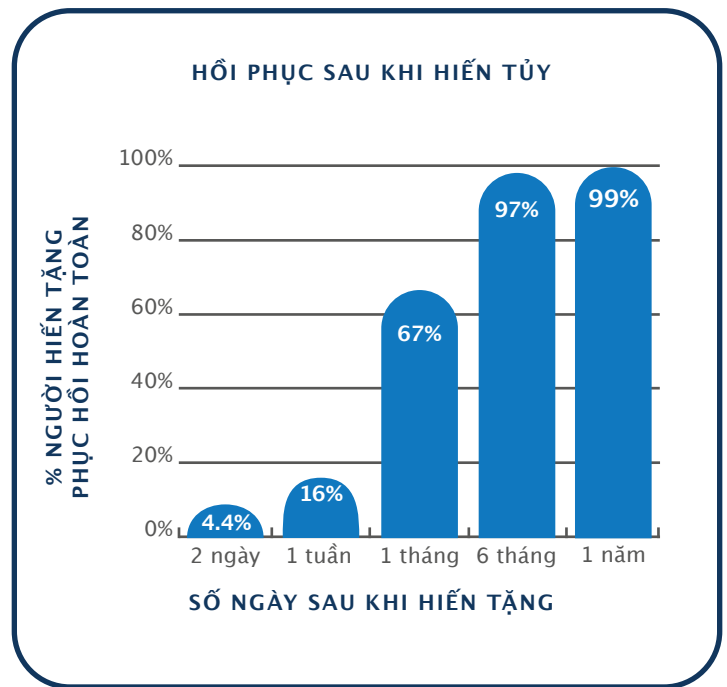
## Khuyến cáo đối với việc làm và học tập

- 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 có thể cần nhiều thì giờ hồi phục hơn.

## Thời gian hồi phục

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

**LƯU Ý:** Theo định nghĩa, thời gian trung bình là con số ở quãng giữa một loạt số.



Để tìm hiểu thêm về trải nghiệm hồi phục của những người hiến tặng thực tế của NMDP, hãy truy cập [Thư Viện Những Câu Chuyện Của Người Hiến Tặng](#)

Thông tin trong tài liệu hướng dẫn này cũng được đăng trực tuyến tại [nmdp.org](http://nmdp.org)

# PBSC và người hiến tủy



Năm 2015, JP hiến tủy cho một cậu bé. Vào năm 2022, lần thứ hai cô ấy phát hiện ra mình là một người phù hợp. JP đã hiến tặng cả PBSC và tủy và nói rằng cô ấy sẽ làm điều đó một lần nữa trong tích tắc!

## Những điều nên dự kiến sau khi hiến tặng

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 người hiến tặng sẽ liên lạc 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. Chúng tôi sẽ đều đặn liên lạc như vậy cho tới khi quý vị tường trình mình đã hồi phục hoàn toàn.

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 người hiến tặng càng sớm càng tốt. Chúng tôi hiểu rằng cũng có thể có những thách thức về cảm xúc khi hiến tặng; vui lòng xem phần Dịch Vụ Hỗ Trợ Người Hiến Tặng (trang 11) để biết thêm tài nguyên và hỗ trợ.

## Yêu cầu hiến tặng thêm

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

- Tế bào T (một loại bạch cầu)
- PBSC
- Tủy

Có khoảng 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 hai phổ biến nhất là tế bào T (thâu thập bằng cách phân tách máu), tiếp theo là PBSC và tủy. Quá trình hồi phục và các phản ứng phụ sau khi hiến tủy hay PBSC lần thứ hai đều rất giống với lần đầu tiên.

Nếu quý vị được mời hiến tặng lần thứ hai thì quý vị sẽ được lượng định đầy đủ 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 không ảnh hưởng đến cương vị là người hiến tặng được quý vị trọng.

## 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 lỡ, đừng quăng đi, và cũng đừng trả tiền. Hãy gọi người đại diện trung tâm người 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 không bao giờ phải xuất tiền túi của mình để chi trả những phí tổn y tế liên quan đến tiến trình hiến tặng.

## Bồi hoàn phí tổn

Quá trình bồi hoàn phí tổn xuất túi (ví dụ như tiền dùng bữa và đi đường) có thể kéo dài đến 30 ngày sau khi NMDP nhận được đơn yêu cầu của quý vị. Nếu quý vị có thêm câu hỏi về khoản bồi hoàn của mình, hãy liên hệ với điều phối viên của quý vị.

## Cập nhật thông tin về người nhận

Nếu trung tâm cấy ghép của người nhận ở tại Hoa Kỳ thì trung tâm người hiến tặng có thể cung cấp cho quý vị thông tin cập nhật ngắn gọn về tình trạng của người nhận vào những thời điểm này:

- 9 tháng sau khi cấy ghép
- 12 tháng sau khi cấy ghép
- 18 tháng sau khi cấy ghép
- 30 tháng sau khi cấy ghép

Tuy nhiên, mỗi quốc gia đều có quy định khác nhau về việc cung cấp thông tin cập nhật. Nếu người nhận ở trung tâm cấy ghép tại một quốc gia khác thì quý vị có thể không bao giờ được thông tin cập nhật (hay nhiều lần cập nhật) về người nhận.

Ngay cả khi quý vị được cập nhật về người nhận thì cũng không có nhiều thông tin như quý vị muốn. Nếu muốn biết thêm thì quý vị có thể gửi thư từ để hỏi tình trạng sức khỏe của người nhận. Các quy định về liên lạc ẩn danh tại mỗi quốc gia là khác nhau nhưng trong phần lớn trường hợp, quý vị có thể gửi thư (xem trang 52).

Hỏi đại diện trung tâm người hiến tặng để biết quý vị nên dự trù gì đối với thông tin cập nhật và có thể gửi thư ẩn danh hay không.

Nếu không thể nhận thông tin cập nhật, hoặc nếu muốn liên lạc ẩn danh với người nhận, thì có thể quý vị sẽ nhận được tin không hay về người nhận - người nhận có thể không còn sống nữa. Nghe tin này có thể làm quý vị đau buồn. Xin đừng ngần ngại hỏi đại diện trung tâm người hiến tặng về cảm xúc của quý vị nếu được tin xấu về người nhận.



Cole, người hiến tặng PBSC, khỏe tế bào của mình sau khi hiến tặng xong



“Đó là một món quà, và tôi mong sẽ mãi mãi như thế.”

-TRACEY (GIỮA), TRONG ẢNH CÙNG VỚI CÁC CHỊ EM,  
LÀ NGƯỜI HIẾN PBSC, KỂ VỀ QUYẾT ĐỊNH LÀ MUỐN GIỮ ẮN DANH

### Trao đổi thông tin và liên lạc với người nhận

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

# 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 ghép. Hội đại diện trung tâm người hiến tặng để xem đây có phải là lựa chọn cho quý vị hay không. Nếu đúng như vậy, NMDP sẽ giúp quý vị trao đổi thư từ điện tử (ví dụ: email, bản chụp của thư/thẻ viết tay) một cách ẩn danh. Xin nhớ rằng có nhiều lý do người nhận có thể không trả lời. Trước khi gửi bất cứ thứ gì, hãy cân nhắc xem quý vị sẽ nghĩ sao nếu không được hồi âm.

Nếu muốn liên lạc thì điều quan trọng là hiểu rõ quy định về liên lạc ẩn danh và kín đáo. Tất cả thư từ trao đổi và quà tặng đều được đại diện trung tâm người hiến tặng duyệt qua trước, sau đó là NMDP, rồi cuối cùng là trung tâm cấy ghép của người nhận để bảo đảm không cung cấp thông tin có danh tính. Những quy định này được lập ra để bảo vệ cả quý vị lẫn người nhận.

Hãy nghĩ cách thể hiện bản thân mà không sử dụng, hay dù chỉ gợi ý về tên hay nơi chốn cụ thể mà có thể để lộ địa điểm hay danh tính của quý vị.

## Tránh những điều sau đây:

### Tên

Không được ghi tên riêng, bao gồm:

- Bí danh của người hiến tặng, người nhận, thân quyến, thú nuôi, v.v.
- Nghề sĩ, nhóm, hay người biểu diễn địa phương
- Âm chỉ đội thể thao (tên, biểu trưng, v.v.) thuộc bất cứ loại nào
- Tên trung tâm người hiến tặng hay trung tâm thân thập, nhân viên, bác sĩ
- Tên hãng sở hay trường học/giáo viên

### Địa điểm

Không nêu gì cụ thể hơn ngoài tên quốc gia, kể cả các địa điểm tiêu biểu

### Tổ chức hay sứ mệnh

Mà quý vị tham gia, như nhóm hay câu lạc bộ cộng đồng địa phương

### Ngày tháng của các cá nhân

Như sinh nhật hay dịp kỷ niệm

### Hình chụp

Chính sách về việc truyền tin giao tiếp với người nhận cũng thay đổi tùy theo quốc gia. Các trung tâm cấy ghép ở đa số quốc gia đều cho phép gửi thông điệp ẩn danh giữa người hiến và người nhận trong năm đầu tiên sau khi cấy. Đa số trung tâm đều cho phép người hiến và người nhận liên lạc trực tiếp với nhau sau khi cấy ghép được một năm hoặc lâu hơn, nếu cả hai bên đều đồng ý. Tuy nhiên, một vài trung tâm lại có quy định phải chờ ít nhất hai năm, và một số khác hoàn toàn không cho người hiến và người nhận liên lạc trực tiếp với nhau.



Laila gặp người hiến tặng cho mình, Kenton, lần đầu tiên tại Gala của NMDP.



## 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 biểu mẫu chấp 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 trải 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 nào. Đây là quyết định rất riêng tư của mỗi người. Quý vị nên chuẩn bị tinh thần cho điều khả hữu là mình sẽ không biết được danh tính của người tiếp nhận hoặc bất cứ mối liên lạc nào với người đó.

“Một năm sau khi hiến tặng, Bopper được cho biết thông tin liên lạc của người nhận là Andy. Hiện nay họ là những người bạn thân thiết. “Chúng tôi liên lạc với nhau ít nhất một lần mỗi tuần”, Bopper cho biết. “Tôi cố gắng rủ cậu ấy tham gia rất nhiều sự kiện trong đời mình, bởi vì cậu ấy trở thành một phần cuộc đời tôi kể từ đó.”

- **BOPPER, NGƯỜI HIẾN PBSC**

Thông tin trong tài liệu hướng dẫn này cũng được đăng trực tuyến tại [nmdp.org](http://nmdp.org)



Kari cùng với con trai của cô  
là Justin, người được cấy ghép

# Trải nghiệm của bệnh nhân



Cuộc sống sau khi cấy ghép của Justin rất tuyệt. Justin trở lại trường học và hòa nhập xã hội. Justin không thích cách mọi người đối xử với mình bởi vì em bệnh. Giờ đây em trở lại là đứa trẻ bình thường với bạn bè.”

-KARI CÙNG VỚI CON TRAI CỦA CÔ LÀ JUSTIN, NGƯỜI ĐƯỢC CẤY GHÉP



# 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 sắp được hiến tặng đang trải qua điều gì. Đến thời điểm này, họ đã có kết quả chẩn đoán bị bệnh rất trầm trọng hay đe dọa đến tính mạng, và cũng biết rằng cấy ghép huyết bào gốc là trị liệu tốt nhất, hoặc là lựa chọn duy nhất. Bác sĩ của bệnh nhân đang đánh giá các lựa chọn cấy ghép và họ đến NMDP Registry để tìm người hiến tủy không họ hàng.

## 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 (human leukocyte antigen, HLA) của bệnh nhân được so sánh với loại HLA của hàng triệu hội viên của NMDP Registry, trong đó có quý vị.

HLA là các protein (chất đạm) – hay chất chỉ điểm – có trong đa số tế bào của cơ thể. Hệ thống miễn nhiễm sử dụng các chất chỉ điểm 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 hiến tặng.

### 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.

### 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 di chuyển quãng đường xa; một số thậm chí phải chuyển nơi ở cùng với những người chăm sóc của họ để được gần trung tâm cấy ghép hơn.



Valerie 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 thể thức y tế cường độ mạnh suốt nhiều năm trong khi chờ đợi người hiến tặng huyết bào gốc phù hợp. Và em được cấy ghép vào thời điểm sáu năm sau, ở tuổi 17.

#### MÁU DÂY RỐN

Là nguồn tế bào tạo máu dùng trong cấy ghép; máu thu được từ dây rốn và nhau thai sau khi em bé được sinh ra.

Máu dây rốn chứa một lượng tế bào tạo máu rất lớn.



“Tôi nhận ra rằng tôi không bao giờ có thể trả ơn cô ấy vì những gì cô ấy đã làm, nhưng tôi chắc chắn có thể nói lời cảm ơn... Tôi có thể nói rằng bạn rất tuyệt vời. Tôi có thể nói bạn rất tuyệt vời không biết bao nhiêu lần. Cô gái da đen kỳ diệu. Bạn đúng là như vậy đấy.”

- **DONNA (BÊN PHẢI),  
NGƯỜI NHẬN PBSC**

#### Bước 4:

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

Bệnh nhân cần thêm xét nghiệm để tìm hiểu xem người hiến tặng hoặc đơn vị máu dây rốn từ cuộc tìm kiếm sơ bộ có phù hợp hay không. Có thể trung tâm cấy ghép sẽ thử nhiều người hiến tặng hoặc đơn vị máu dây rốn để tìm lựa chọn 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 đang khỏe mạnh, sẵn sàng và đủ khả năng hiến tặng.

#### 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 hiến tặng thì sẽ được xét nghiệm để chắc chắn quý vị 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 hóa trị tiền cấy ghép, thực hiện cùng hoặc không cùng với xạ trị. 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 làm suy giảm hệ miễn dịch của họ 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 tính mạng.

Đối với rất nhiều bệnh nhân, 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 chất có thể kéo dài vài ngày đến vài tuần. 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.



## Cách truyền tế bào của người hiến 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 hai” 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. Nhân viên chuyển phát được đào tạo sẽ mang tế bào hiến tặng tới trung tâm cấy ghép của bệnh nhân càng sớm càng tốt sau khi chúng được hiến tặng. Tế bào hiến tặng được đặt trong bịch chứa máu giống như loại bịch thường dùng để thu thập máu từ người hiến.

Cấy ghép không phải là phẫu thuật. Các tế bào trong bịch chứa được đưa vào cơ thể người nhận qua đường ống thông tĩnh mạch (intravenous, hay IV), cũng giống như truyền máu. Bệnh nhân vẫn tỉnh táo trong khi nhận các tế bào hiến tặng. 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 di chuyển qua dòng máu của bệnh nhân để lắng đọng trong xương của họ. 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 tế bào.

“Những gì quý vị đang làm thật đáng kinh ngạc. Điều đó rất quan trọng và có ý nghĩa là cả thế giới đối với bệnh nhân mà quý vị đang hiến tặng cho họ. Tủy xương không thể sản xuất ra được, do đó chúng ta không thể đến nhà máy và yêu cầu họ tạo ra tủy xương cho chúng ta. Nguồn duy nhất để có tủy xương là từ con người.”

- KYLE,  
NGƯỜI ĐƯỢC CẤY GHÉP



Skye (giữa) cùng hai người hiến tặng, Hayden (trái) và Ricky (phải)

## Hồi phục sau khi cấy ghép

Những ngày trước khi ghép có rủi ro cao đối với người được ghép. 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. Điều này có nghĩa là người nhận có thể dễ dàng bị nhiễm trùng. Nhiễm trùng là nghiêm trọng và thậm chí có thể đe dọa tính mạng.

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 dịch và lượng máu mới. Ghép tế bào là giai đoạn quan trọng của tiến trình hồi phục sau cấy ghép.

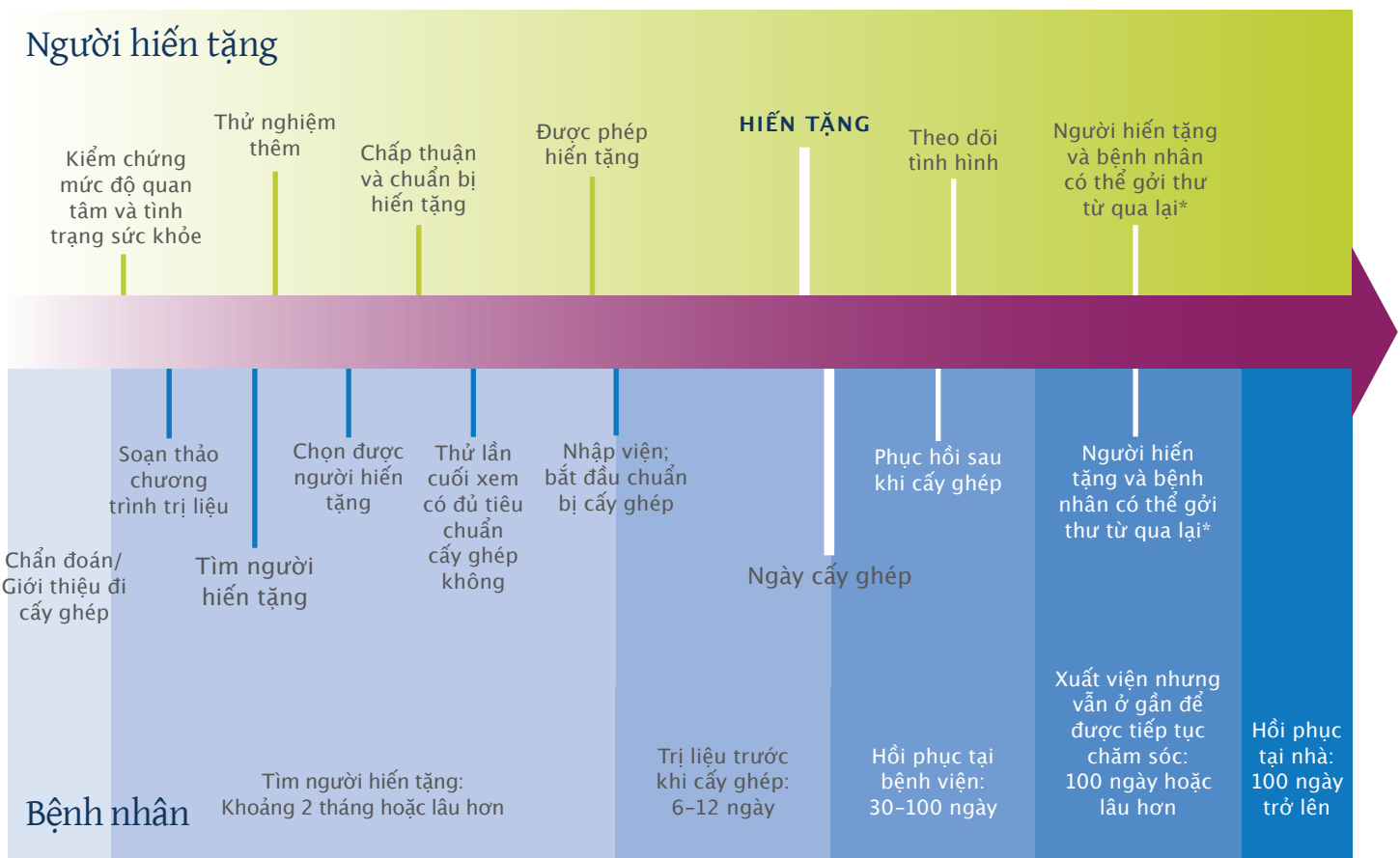
Trong thời kỳ hồi phục ban đầu, người nhận sẽ lưu lại bệnh viện hoặc trú ngụ gần đó - thường là 100 ngày trở lên. Vào những tháng đầu tiên sau khi cấy ghép, người tiếp nhận sẽ tập trung phục hồi sức khỏe: ăn uống lành mạnh, tránh để bị nhiễm trùng, dùng dược phẩm, được bác sĩ chăm sóc, và tuân theo những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

Xem câu chuyện của người được cấy ghép [Gary và người hiến tặng, Tim](#)

## 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 có thể làm thay đổi trình tự thời gian hiến tặng và cấy ghép.



Khung thời gian được đưa ra có sự cộng tác với Chương Trình Cấy Ghép Máu và Tủy của Trường Đại Học Minnesota (University of Minnesota Blood and Marrow Transplant Program)

\*Xem các trang 52-53 để được hướng dẫn cách trao đổi thông tin và liên lạc với người nhận hiến tặng.

# Kết quả cấy ghép



“Tôi nói với Kyle: Ai cũng có lúc ngã quy, nhưng phải là một siêu anh hùng mới có thể đứng dậy... mọi lúc.”

- **KAWIKA (BÊN TRÁI),  
NGƯỜI HIẾN TỦY CÙNG  
VỚI KYLE, NGƯỜI NHẬN**

NMDP đã gây ảnh hưởng đến hơn 130.000 sinh mạng kể từ năm 1987 thông qua liệu pháp tế bào.

Thật khó để biết được liệu bệnh nhân sẽ thế nào sau khi cấy ghép. 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

Cứ 10 người được cấy ghép từ người hiến tặng không cùng huyết thống, thì thường có từ 4 đến 8 người trong số những người nhận đó còn sống từ hai đến ba năm sau khi cấy ghép.

Những bệnh nhân trẻ tuổi và những người mắc bệnh về máu không phải ung thư có xu hướng tiến triển tốt hơn những bệnh nhân lớn tuổi và những người mắc bệnh ung thư máu.\*

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

Mặc dù điều này có vẻ gây nản lòng, nhưng hãy nhớ rằng nếu không được cấy ghép, nhiều bệnh nhân sẽ không có cơ hội chữa trị nào khác và thậm chí còn trở nặng hơn. Tất cả những người hiến tặng đều mang đến hy vọng chữa bệnh!

## 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 người hiến tặng.

Thay mặt NMDP và những bệnh nhân đang tìm kiếm người phù hợp, xin cảm ơn quý vị đã dự định trở thành người hiến tủy hoặc PBSC.

*\*Báo Cáo Theo Dõi An Toàn cho Người Hiến Tặng và Bệnh Nhân (2017).*

Thông tin trong tài liệu hướng dẫn này cũng được đăng trực tuyến tại [nmdp.org](http://nmdp.org)

# Chú giải thuật ngữ

## **CẤY GHÉP KHÁC GEN (ALLOGENEIC TRANSPLANT)**

Bất cứ dạng cấy ghép tủy xương hay huyết bào gốc ngoại vi (PBSC) nào, trong đó tế bào lấy từ người khác ngoài bệnh nhân. Có thể lấy tế bào hiến tặng từ người có quan hệ họ hàng hoặc không liên hệ họ hàng.

## **GÂY MÊ (ANESTHESIA)**

Thuốc được sử dụng để ngăn chặn cơn đau trong khi thực hiện thủ tục hiến tủy. Có hai dạng gây mê được dùng khi hiến tủy: toàn thân và từng phần.

## **PHÂN TÁCH THÀNH PHẦN MÁU (APHERESIS)**

Là thủ tục liên tục rút máu từ cánh tay của người hiến tặng và cho tuần hoàn qua máy; máy này thu lấy huyết bào gốc ngoại vi (PBSC) hay bạch huyết cầu rồi trả phần máu còn lại về cho người đó.

## **TRUNG TÂM PHÂN TÁCH THÀNH PHẦN MÁU (APHERESIS CENTER)**

Là y viện, bệnh viện hoặc trung tâm huyết học đủ sức đáp ứng tiêu chuẩn làm hội viên của NMDP trong đó kể cả kinh nghiệm, ban nhân viên và cơ sở vật chất để thu thập huyết bào gốc ngoại vi (PBSC) và bạch cầu thông qua quá trình phân tách thành phần máu.

## **HIẾN MÁU TỰ THÂN (AUTOLOGOUS BLOOD DONATION)**

Tiến trình hiến máu trước khi hiến tủy; máu sẽ được cất giữ và lưu trữ để sử dụng trong hoặc sau khi hiến tặng.

## **CẤY GHÉP TỰ THÂN (AUTOLOGOUS TRANSPLANT)**

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

## **NMDP REGISTRY**

Cơ sở dữ liệu kín đáo toàn quốc về những người tình nguyện có tiềm năng hiến tủy được NMDP thiết lập và lưu giữ.

## **TẾ BÀO TẠO MÁU (BLOOD FORMING CELL) (CÒN GỌI LÀ HUYẾT BÀO GỐC)**

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

## **TỦY XƯƠNG (BONE MARROW)**

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

## **CẤY GHÉP TỦY XƯƠNG (BONE MARROW TRANSPLANT, BMT)**

Là trị liệu y tế có mục đích thay thế tủy xương hư hỏng của bệnh nhân bằng tế bào tạo máu từ tủy hay huyết bào gốc ngoại vi (PBSC) khỏe mạnh của người hiến tặng.

## **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 tục phân tách máu.

## **QUE GẠC BÊN TRONG GÒ MÁ (CHEEK SWAB) (CÒN GỌI LÀ QUE GẠC NƯỚC BỌT TRONG MIỆNG)**

Là que tăm bông dùng để thu thập các tế bào ở phía trong gò má. Các tế bào này được dùng để xác định loại mô của người tham gia danh sách.

## **SẴN SÀNG ĐỂ HIẾN TẶNG (CLEARED TO DONATE)**

Thời điểm mà phiên họp cung cấp thông tin đã hoàn tất và đã ký tên trên Chấp thuận Hiến tặng. Mọi lượng định y tế cần thiết đều đã hoàn tất, bác sĩ đã xem lại kết quả, và xem như người hiến tặng đã hội đủ tiêu chuẩn y tế để hiến tặng.

## **TRUNG TÂM THAU THẬP (COLLECTION CENTER)**

Bệnh viện đủ sức đáp ứng tiêu chuẩn làm hội viên của NMDP, trong đó kể cả kinh nghiệm, ban nhân viên và cơ sở vật chất, để thực hiện cấy ghép tế bào gốc khác gen (ngoại lai).

## **MÁU DÂY RỐN (CORD BLOOD)**

Nguồn tế bào tạo máu dùng trong cấy ghép; máu thu được từ dây rốn và nhau thai sau khi em bé được sinh ra. Máu dây rốn chứa một lượng tế bào tạo máu rất lớn.

# Chú giải thuật ngữ (Tiếp theo)

## **BẢO QUẢN ĐÔNG LẠNH (CRYOPRESERVATION)**

Quy trình bảo quản mô hoặc sản phẩm máu ở nhiệt độ cực thấp. Tất cả các đơn vị máu dây rốn cũng như các huyết bào gốc được sử dụng trong cấy ghép tự thân đều được bảo quản lạnh. Các huyết bào gốc để cấy ghép đồng loại cũng như một số liệu pháp tế bào và gen đôi khi được bảo quản lạnh.

## **GHÉP TẾ BÀO (ENGRAFTMENT)**

Khi tủy hay huyết bào gốc ngoại vi (PBSC) được cấy cho bệnh nhân trong lúc cấy ghép bắt đầu tăng trưởng và tạo ra huyết cầu.

## **FILGRASTIM VÀ THUỐC TƯƠNG TỰ ĐÃ ĐƯỢC FDA PHÊ DUYỆT**

Filgrastim còn được gọi là G-CSF (yếu tố kích thích bạch cầu hạt) hoặc tên thương mại là Neupogen, Nivestym, Zarxio, Granix và Releuko. Chất này được chỉ định cho những người nào đồng ý hiến tặng huyết bào gốc ngoại vi (PBSC). Filgrastim kích thích tủy sinh sản thêm nhiều tế bào tạo máu và đưa chúng từ tủy vào dòng máu để thu thập bằng cách phân tách thành phần máu.

## **GÂY MÊ TOÀN THÂN (GENERAL ANESTHESIA)**

Dược phẩm làm cho người hiến tặng tạm chìm vào giấc ngủ sâu để không thấy đau trong khi thực hiện thể thức hiến tủy.

## **BỆNH PHẦN GHÉP CHỐNG PHẦN NHẬN (GRAFT-VERSUS-HOST DISEASE, GVHD)**

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 tính mạng.

## **CHẤT CHỈ ĐIỂM HLA (KHÁNG NGUYÊN BẠCH CẦU Ở NGƯỜI) (HLA MARKER)**

Là những protein hay chất chỉ điểm có trên hầu hết mọi tế bào của cơ thể và là thành phần chính định rõ loại mô của mỗi người.

## **CHẤT CHỈ ĐIỂM BỆNH LÂY NHIỄM (INFECTIOUS DISEASE MARKER, IDM)**

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

## **THỬ NGHIỆM TÌM 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.

## **CHẤP THUẬN CÓ HIỂU BIẾT (INFORMED CONSENT)**

Là tiến trình xin phép trước khi thực hiện một thể thức y tế hay nghiên cứu khảo sát. Chấp thuận có hiểu biết bao gồm:

- Phần giải trình về thể thức y tế, các nguy cơ và lợi ích
- Chấp thuận tham gia
- Cơ hội nêu thắc mắc và được giải đáp
- Văn bản ký kết để cho biết người tham gia đã hiểu rõ và đồng ý với thông tin được trao

Người nào đã được 18 tuổi đều có quyền ký kết chấp thuận có hiểu biết.

## **HIẾN TỦY (MARROW DONATION)**

Thể thức phẫu thuật, trong đó người hiến tặng cho đi một phần tủy lỏng lấy từ phía sau xương chậu của họ, còn bệnh nhân thì được cấy ghép tủy. Tủy của người hiến tặng thường tự thay thế trong vòng từ bốn đến sáu tuần lễ.

## **NMDP**

NMDP quyết tâm tận lực giúp cho mọi bệnh nhân cần được cấy ghép đều có thể tiếp cận với cách điều trị có thể cứu được mạng sống này. Có trụ sở tại Minneapolis, Minn., tổ chức phi lợi nhuận:

- Điều hành NMDP Registry
- Hỗ trợ cho hoạt động cấy ghép trên toàn thế giới
- Thực hiện các nghiên cứu
- Lo liệu giảng dạy và hỗ trợ cho bệnh nhân, người hiến tặng và chuyên viên chăm sóc sức khỏe

Chính phủ Hoa Kỳ đã tin nhiệm giao phó cho NMDP điều hành Chương Trình Cấy Ghép Tế Bào (Cell Transplantation Program®) C.W. Bill Young và giữ vai trò đầu mối thống nhất để tìm người hiến tặng cho một mạng lưới 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.

## **HUYẾT BÀO GỐC NGOẠI VI (PERIPHERAL BLOOD STEM CELL, PBSC)**

Là các tế bào tạo máu có trong dòng máu lưu thông.



**HIẾN HUYẾT BÀO GỐC NGOẠI VI (PBSC)  
(PERIPHERAL BLOOD STEM CELL DONATION)**

Các tế bào tạo máu được thu thập qua thể thức phân tách từ dòng máu lưu thông tuần hoàn của người hiến tặng sau năm ngày chích filgrastim. Kế đó các tế bào này được cấy cho người nhận.

**GÂY MÊ TỪNG PHẦN (REGIONAL ANESTHESIA)  
(TRÊN CỘT SỐNG VÀ MÀNG CỨNG)**

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

**TÁI PHÁT (RELAPSE)**

Các dấu hiệu và triệu chứng đau ốm hay bệnh tật xuất hiện lại.

**MỨC ĐỘ PHÙ HỢP (SUITABILITY)**

Người đủ sức hiến tặng sau khi được đánh giá và xét thấy đạt mọi tiêu chuẩn y tế theo quy định của NMDP để bảo đảm có đủ sức khỏe và tiếp tục hiến tặng.

**TRUNG TÂM CẤY GHÉP (TRANSPLANT CENTER)**

Bệnh viện đủ sức đáp ứng tiêu chuẩn làm hội viên của NMDP, trong đó kể cả kinh nghiệm, ban nhân viên và cơ sở vật chất, để thực hiện cấy ghép tế bào gốc khác gen (ngoại lai).

Trung tâm Thu thập NMDP Seattle



Today you can save a life  
[nmdp.org](http://nmdp.org)







Bree (bên trái), người hiến tặng PBSC, cùng với Kwincy, người nhận



1 (800) MARROW-2  
1 (800) 627-7692

[nmdp.org](https://www.nmdp.org)

NMDP được giao phó điều hành Chương Trình Cây Ghép Tế Bào C.W. Bill Young, kể cả NMDP Registry.

Đã được NMDP IRB phê duyệt

© 2024 National Marrow Donor Program.

All rights reserved. NP21885; May 2024; VIETNAMESE