

## 与您的教育者交谈

### 开始谈话

如果您是学生且已决定捐赠造血干细胞，请务必尽早告知您的导师、顾问和教练有关捐赠过程的相关事宜。讨论您的需求以及他们可如何支持您，这有助于管理与捐赠和恢复相关的时间投入。这可能会影响您的课堂出勤率、交功课的截止日期、体育训练和比赛。本指南针对导师和教练可能提出的常见问题提供解答，并附有谈话要点，助您实现有效沟通。

### 捐赠过程

#### 问：什么是造血干细胞捐赠，会要求您做些什么？

- 造血干细胞捐赠是指向患有血癌或血液病的患者捐赠健康的造血细胞，以替换其已病变的细胞。有两种捐赠方法：外周血干细胞 (PBSC) 和骨髓采集。患者的医生会决定哪种方法最适合该患者。
- **PBSC 捐赠**是一种非手术程序，在血液中心或医院门诊设施中进行。
  - PBSC 捐赠过程称为血液成分分离，与血浆捐赠类似，但通常用时更长。
  - 如果要求我捐赠 PBSC，我将连续五天接受药物注射以增加体内健康细胞的数量。在此期间，我可能会出现疲劳、头痛或身体酸痛等症状。我在第五天捐赠。
- **骨髓捐赠**是在医院手术室进行的同日外科门诊手术。
  - 医生将在我处于麻醉状态下从我的盆骨抽取骨髓。

#### 问：您是如何被选为捐赠者的？

- 我加入了 NMDP Registry<sup>SM</sup> (配型登记册)。通过 NMDP<sup>SM</sup> 进行的每次搜索，都能让患者有机会检索查阅全球 4300 多万名潜在捐赠者。我们任何人都有可能确认为与需要移植的陌生人配型成功。
- 该组织将像我这样的志愿捐赠者与数以千计患有血癌 (如白血病、淋巴瘤、镰状细胞病或其他危及生命的疾病) 患者进行配型。移植会是唯一可以挽救其生命的治疗选择。

#### 问：为什么与患者配型如此重要？

- 75% 需要移植的患者在其家人中找不到完全成功配型的捐赠者，因此转向 NMDP 来找到非亲属捐赠者。我可能是帮助这名患者的最佳配型者。
- 将患者与捐赠者成功配型要比仅匹配血型更加复杂。这当中涉及几个因素，最关键的是人类白细胞抗原 (HLA) 分型。HLA 是存在于人体大多数细胞表面的蛋白质 (或标志物)，高度匹配对于移植成功至关重要。

**谈话提示：**首先请考虑告诉您的导师，您在何处以及为何加入配型登记册。这可能有助于他们了解您想要帮助陌生人的动机。

## 时间承诺

### 问：捐赠过程将如何影响您的课程时间表？您会错过课程、重要的截止日期或考试日期吗？

- 如果要求我去捐赠，我可能需要错过一些课程或要求延长我的课程。捐赠过程通常需要在为期 4 至 6 周内投入 20 至 30 小时，这有可能给某些日程安排造成冲突。如有需要，可提供医生证明。
- 作为捐赠过程的一环，我需要参加一场说明会、接受验血并完成体格检查。这些活动对于确保捐赠对我和患者都安全必不可少。
- 我的捐赠日期由患者的移植团队确定，必须严格遵照该日期以确保治疗按计划顺利推进。这当中还可能涉及出行时间和额外约诊。

**谈话提示：**与导师交谈之前，请调查学校和导师关于缺课的政策，并查看课程大纲中的关键日期（例如演讲或考试）。如果您参加了勤工俭学、国际学习或有奖学金，请咨询您的顾问，以了解缺课是否会影响继续参与这些项目的资格。

**谈话提示：**向您的导师提出可能的解决方案，以满足重要的课业期限。这可能包括以电子方式提交作业、提早交作业或提前参加考试。

### 问：两种捐赠方式的时间承诺是否相同？

- 虽然骨髓捐赠和 PBSC 捐赠所投入的总时间大致相当，但在投入的时间安排和性质上存在一些差异。
- 如果要求我捐赠 PBSC，这可能会影响我在捐赠前参与体育运动或其他活动，因为需要花时间前往约诊以接受药物。
- 如果要求我捐赠骨髓，则捐赠后需要更长时间来恢复。
- 这两个过程都至关重要，需要在 4 至 6 周内投入约 20 至 30 小时，但时间分配会有所不同。

### 问：你会因捐赠连续缺课吗，还是偶尔影响课程？

- 捐赠过程所需的时间投入因人而异，有可能分散在数周内完成，具体取决于多种因素，例如出行安排、患者的病情以及所涉及的具体步骤。因此，我的课程时间表可能需要有一些灵活性。
- 捐赠前的约诊安排与捐赠本身不一定连贯进行，但我的日常安排可能必需做些调整。

### 问：您的约诊和捐赠会在附近进行吗？

- 可能会要求我出行以进行捐赠或捐赠过程中的任何步骤。出行基于患者和捐赠者的需求和时间表。
- 捐赠后，我的细胞将通过快递员直接运送到患者所在地，无需我亲自前往。

## 问：您是否有正式文件（例如医生证明）来验证您已被确定为潜在的捐赠者？

- 有，我可授权我的捐赠者专员与您沟通。但请理解，由于保密规定，他们无法提供关于我个案的具体细节。如需了解捐赠过程及所需投入时间的更全面信息，请访问 [nmdp.org](http://nmdp.org)。

## 康复和身体限制

### 问：您在捐赠后多久才能重返课堂？

- 骨髓和 PBSC 手术的恢复期不同，因此恢复正常活动所需的时间将取决于捐赠类型。
- **如果我捐赠 PBSC**，我应该能够在一到两天内重返课堂、工作及恢复任何正常活动。完全康复的中位时间为一周。
- **如果我捐赠骨髓**，我应该能够在一到七天内重返课堂、工作及恢复任何正常活动。建议我做好打算向学校和工作单位中请几天假，尤其是在我的活动较费体力时。骨髓捐赠完全康复的中位时间为 20 天。

### 问：康复时间表是什么？

- **如果我捐赠 PBSC**，康复时间会有一些变数，但应该可在 1 至 7 天内重返课堂、工作及其他日常活动。
- **如果我捐赠骨髓**，有可能感到一些疼痛，并在捐赠后的头两周我的活动量要减少。虽然康复时间会有一些的变数，但大多数副作用通常在一至三周后消失。

## 关于 NMDP

### 问：您如何确定 NMDP 是合法组织？

- 成立于 1987 年的 NMDP 是细胞疗法领域的引领者，致力于为血癌和血液病患者找到治愈之法并挽救生命。
- 美国国会已委托 NMDP 运营 C.W. Bill Young 细胞移植计划，这是一个支持美国国家血液与骨髓配型登记的联邦计划。
- NMDP 用作全球移植网络的枢纽。该组织制定的标准旨在确保患者和捐赠者双方都获得高质量护理，并满足所有的政府要求。

**谈话提示：**分享[这段视频](#)给您的导师，让他们见证您如何让梦想成真。

### 问：NMDP 听起来很棒！我们的学校和学生如何参与？

- 我们的学校和学生可以通过多种方式参与：
  - **NMDP 分会：**[参与全国各地学生在基层开展的工作](#)，共同致力于筹集资金、开展教育宣传，并在校园内设立 NMDP 配型登记册。参与分会活动有助于培养领导技能，并为简历增色。
  - **举办捐赠者招募活动：**[了解志愿服务的方式](#)以及如何安排捐赠者招募活动。
  - **宣扬认知：**鼓励学生加入这项宣传活动，并通过他们的社交网络传播 NMDP 的使命。
  - **分享我的故事：**通过我们的校报和其他通讯渠道，帮助向学生和校园社区讲述我的捐赠故事。

## 额外的捐赠者资源

- 访问 [nmdp.org/DonorToolkit](https://nmdp.org/DonorToolkit) 并点击“与教育者交谈”获取更多资源。
- 若您找不到某个特定资源, 请联系您的捐赠者专员。