

与您的教育者交谈

开始谈话

如果您决定捐赠血液干细胞时已被学校录取，请务必尽早告知您的老师、顾问和教练有关捐赠过程，并讨论他们可如何提供支持。捐赠和康复都涉及一定的时间承诺，这可能会影响您的课堂出勤率、学校活动期限、运动训练、比赛等等。本指南涵盖了您的老师和教练可能对捐赠过程提出的一些问题，包括您可以在回答时使用的谈话要点。尽早表达您对时间安排上的灵活性和过程中关键步骤的需求，将有助于确保在整个过程中获得支持。

捐赠基础

问：什么是血液干细胞捐赠，您被要求做些什么？

- 血液干细胞捐赠是将我的健康造血细胞送给患者，以替代患者体内不健康细胞的过程。
- 有两种捐赠方法：外周血干细胞 (peripheral blood stem cell, PBSC) 和骨髓。患者的医生选择最适合患者的捐赠方法。
- PBSC 捐赠是一种非手术程序，在与 NMDPSM 签订合同的血液中心或医院门诊设施中进行。
 - PBSC 捐赠程序称为机采，与血浆捐赠类似；但是，PBSC 捐赠通常需要更长时间。
 - 如果我被要求捐赠 PBSC，则我在捐赠前将连续五天接受药物注射，在这段时间内，我可能会出现流感样症状。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。
 - 我将接受麻醉，然后医生将从盆骨中抽出骨髓。

问：您是如何被选为捐赠者的？

- 我加入了 NMDP RegistrySM (配型登记册)，这是世界上最多元化的无血缘关系志愿者血液干细胞捐赠者数据库。我是该配型登记册中超过 4100 万美国和国际潜在捐赠者之一，我们中的任何一人都可能被确认为是需要移植的陌生人的配型对象。
- 该组织将像我这样的志愿捐赠者与数以千计的患有血液癌症 (如白血病、淋巴瘤、镰状细胞贫血或其他危及生命的疾病) 患者进行配型。移植可能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？

- 70% 需要移植的患者在自己的家人中找不到完全成功配型的捐赠者，因此依靠 NMDP 寻找无血缘关系的捐赠者。我可能是帮助这名患者的最佳配型者。
- 将患者和捐赠者配型要比简单匹配血型更复杂。它根据许多因素，其中最重要的因素是他们的人类白细胞抗原 (human leukocyte antigen, HLA) 分型。HLA 是体内大多数细胞中存在的蛋白质或标志物。

谈话提示：首先请考虑告诉您的老师，您在何处以及如何加入配型登记册。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、重要的最后期限或考试日期吗？

- 如果要求我去捐赠，我可能不得不错过一些课程或要求延长我的作业交期。捐赠过程的时间承诺通常是在4-6周内的20-30小时，因此，可能会与时间表有一些冲突。
- 作为捐赠过程的一部分，我将必须参加信息告知，并进行血液检测约诊，完成体格检查——所有这些活动都确保捐赠对我和患者来说都是安全的。

谈话提示：与老师交谈之前，请调查学校和老师关于缺课的政策，并查看课程大纲中的关键日期（如演示或考试）。如果您参加了工作学习、国际学习或获得奖学金，请咨询您的顾问，以了解缺勤是否会影响到继续参与这些计划的资格。

谈话提示：向您的老师提出可能的解决方案以满足关键最后期限的建议。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？

- 通常，骨髓和PBSC捐赠的总时间承诺相同。
- 如果要求我捐赠PBSC，则由于要花一些时间参加约诊以接受药物注射，所以在捐赠之前还有更多的时间承诺。
- 如果要求我捐赠骨髓，捐赠后我将需要更多的恢复时间。

问：您会因捐赠连续缺课吗，还是偶尔影响课程？

- 捐赠的时间承诺可能分布于数周内，具体取决于许多因素，包括我的出行、患者的状况等。因此，我的课程时间表可能需要有一些灵活性。
- 实际捐赠前和捐赠时的约诊可能会因患者状况而异。如果患者在移植前需要更多治疗，则我的捐赠可能会推迟。如果患者对其他治疗的反应良好，他或她可能决定不继续进行移植，而我的捐赠可能会被取消。

问：您的约诊和捐赠会在附近进行吗？

- 为确保该程序对捐赠者安全，NMDP只与有经验的医院和设施合作进行骨髓或外周血干细胞的采集。如果附近没有可用的参与设施，我将需要出行。
- 可能会要求我出行以进行捐赠或捐赠过程中的任何步骤。出行主要基于患者的需求和时间表。
- 我将不会前往患者所在地进行捐赠。捐赠后，我的细胞将由快递员人工运送到患者所在地。

问：您是否有正式文件（例如医生的记录）来验证您已被确定为潜在的捐赠者？

- 是的，我可以授权我的捐赠者联系代表与您交谈；但是，请注意，由于保密原因，他们将无法提供有关我病例的特定详细信息。另外，您可以访问 nmdp.org，以获取有关捐赠者的捐赠流程和时间承诺的全面信息。

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 程序的恢复时间不同，因此，这最终取决于我被要求捐赠什么。
- 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。但是，完全康复的中位时间为一周（七天）。
- 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。建议我计划从学校和工作单位请几天假；如果相关活动对体力有要求，则可能需要更长时间。从骨髓捐赠完全康复的中位时间为 20 天。

问：您重返课堂时，有什么活动应该避免吗？

- 如果我捐赠 PBSC，建议我：
 - 等待 24 小时后再操作重型机械、爬梯子或高空作业。
 - 等待三天后再驾驶飞机或担任机组人员；但是，可以乘坐飞机。
- 如果我捐赠骨髓，建议我：
 - 在第一周，避免举重物、屈身或体育锻炼以及举起 10 磅以上的重物。
 - 在第一周，一天内如有多次剧烈活动，则应保持一定间隔。

问：您在多久后能恢复运动？

- 如果我捐赠 PBSC 或骨髓，那么捐赠后对体育锻炼和体育活动有一定限制，并会影响我的训练、练习或参加运动的能力。这些限制取决于我被要求捐赠什么。
- 如果我捐赠 PBSC，建议我：
 - 捐赠当日，在捐赠后请避免剧烈运动。
 - 在七天内避免举起或拉拽重物。
 - 在我捐赠前几天接受药物注射期间以及捐赠后七天内，避免进行身体接触性运动。
- 如果我捐赠骨髓，则受到的限制会更大：
 - 在第一周，建议避免举重物、屈身或体育锻炼；避免举超过 10 磅的重物；一天内如有多次剧烈活动，应保持一定间隔。
 - 建议在第二周内避免剧烈运动，例如慢跑或跑步。
 - 建议在第四周内避免身体接触性运动。

关于 NMDP

问：您如何确定 NMDP 是合法组织？

- 作为细胞治疗领域的领导者，NMDP 成立于 1987 年，已经促成了 120,000 多例移植，为患者提供了二次生命的机会。
- 美国政府已委托 NMDP 开展 C. W. Bill Young 细胞移植计划，这项联邦计划旨在支持骨髓和脐带血的捐赠和移植。
- NMDP 是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获得高质量护理，并满足政府要求。

谈话提示：与您的雇主分享“100,000 次移植故事”视频，让他们更多了解 NMDP。

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，包括：
 - 将 NMDP ChaptersSM 官方分会带到我们学校。访问 nmdp.org/chapters，参与全国各地学生在基层开展的工作，包括筹集资金、教育和在他们的校园中建立 NMDP Registry（配型登记册）。参与分会可以培养领导技能、丰富简历等。
 - 在我们校园内举办捐赠者招募活动。请访问 nmdp.org/Donor-Drive 获取活动安排信息。
 - 鼓励学生参加活动，并通过他们的社交网络帮助传播 NMDP 的使命。
 - 通过我们的学校的校报和其他渠道，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，然后单击“与您的雇主交谈”以获取更多资源，包括 NMDP 致您的雇主的介绍信，其中说明了对捐赠者的需求以及该流程涉及的事项。
- 与您的老师、教练、顾问、教务长或其他可能需要批准您离校时间的教育者分享这封介绍信。