

בס"ד



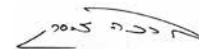
תורם יקר,

תודה על נכונותך לתרום מח עצם או תאי אב. התרומה פירושה הצלת חיים לצד מחוייבות רצינית. חוברת זו נועדה להסביר את התהליך כולו כך שתוכל להגיע להחלטה מושכלת בעניין תהליך התרומה.

החוברת שלפניך כוללת את הנושאים הבאים:

- מדוע קראו לך
 - השלבים ובדיקות הדם הנדרשות
 - משמעות המחוייבות
 - סיכונים ותופעות לוואי
 - הדרכים השונות שבהן ניתן לתרום
 - המשאבים העומדים לרשותך
- מתאמת מטעם "עזר מציון" ונציגי מרכז האיסוף, יעמדו עמך בקשר על מנת להשיב על כל שאלותיך. ההחלטה הסופית בעניין ביצוע התרומה נתונה בידיך.

שוב תודה על נכונותך לתרום ולהציל חיים.



ד"ר ברכה זיסר

מנהלת המאגר הלאומי
לתורמי מח עצם

תוכן העניינים

5 1. מדוע התבקשת לתרום

8 משמעות ההתחייבות

9 הוצאות

9 סודיות

10 השלבים בדרך לתרומה:

10 א. מפגש אינפורמטיבי

12 ב. הסכמה לתרומה

12 ג. בדיקה גופנית

13 ד. מתן דגימות דם

14 אישור תרומה

14 עיכוב או ביטול

15 2. תרומת תאי אב מהדם ההיקפי (PBSC)

17 הכנה לתרומה - קבלת זריקות

18 תופעות לוואי של זריקות GCSF

19 הליך תרומת תאי אב

20 תופעות לוואי של תרומת תאי אב

21 3. תרומת מח עצם (BM)

22 הליך תרומת מח עצם

23 הרדמה כללית

24 הסיכונים ותופעות הלוואי

25 התאוששות לאחר עזיבת בית החולים

26 תרומת דם עצמית

27 4. לאחר התרומה

28 מעקב ובדיקות

29 בקשה לתרומה נוספת

30 תוצאות ההשתלה

31 קשר בין תורם לנתרם

32 מילון מונחים



1 מדוע התבקשת לתרום?

עידן שטיינר אובחנה כחולה בלוקמיה ונזקקה לתרומת מח עצם. עידן עברה השתלה בזכות תורם שנמצא במאגר וכיום היא בריאה (2007)

גם הם חיים בזכות המאגר



יעקב קלמן



אביחי פונד



איליי מישורי



עידן שטיינר



עכשיו, משנמצאת מתאים כתורם פוטציאלי, נבקש ממך:

- לשקול את מחוייבותך
- ללמוד עוד על התהליך
- לקבל החלטה מושכלת בעניין התרומה



דוד תרם מה עצם למישל
2007, תרומת תאי אב



מדוע התבקשת לתרום?

1

כשהצטרפת למאגר תורמי מה העצם של "עזר מציון" נתת דגימת דם לבדיקת סיווג רקמות (HLA) ותוצאותיה נכנסו למאגר.

בשלב זה, רופא אשר חיפש במאגר את התורם הטוב ביותר עבור חולה הזקוק להשתלה, בחר בך כמתאים.

השוב לנו ליידע אותך ש:

1. השתלת מה עצם הינה בדרך כלל האפשרות האחרונה שעשויה לעזור לחולה ולהצילו. חולים שעברו השתלת מה עצם החלימו וחיו חיים ארוכים ובריאים.

2. הסיכוי למצוא תורם מתאים לחולה בקרב בני המשפחה עומד על כ- 25%, וכל יתר החולים (כ- 75%) נאלצים להפש במאגרים כמו זה שלנו.

3. ההשתלה מבוססת על החלפת מה העצם הפגום של החולה, בתאי אב שייאספו ממה העצם שבגופך בשיטה זו או אחרת. תאים אלה יתחדשו בגופך בתוך 48 שעות.

משמעות ההתחייבות

א. התחייבות לזמן

ההחלטה לתרום מחייבת אותך להקדיש לכך זמן. ישנם מספר שלבים בתהליך שנועדו לוודא שאתה התורם הטוב ביותר עבור החולה.

שלבים אלה כוללים:

- מפגש אינפורמטיבי
- בדיקות דם נוספות
- בדיקה גופנית

כל השלבים הללו מתבצעים לפני ההשתלה עצמה - בבית החולים שבו מתבצע האיסוף.

הבדיקות הן חיוניות כדי להבטיח שההשתלה לא תסכן אותך או את החולה.

משך הזמן הממוצע של תקופת ההכנה עבור תורם הוא ארבעה שבועות והוא תלוי בגורמים שונים כגון: מצב החולה, לוח הזמנים של התורם ועוד.

ב. התחייבות פיזית

חלקים מסויימים מתהליך התרומה יכולים להסב לך אי נוחות. חלקים אלה יכולים להיות בדיקות דם, זריקות ותופעות לוואי מתהליך האיסוף. בעוד שסיכונים רציניים הם נדירים ביותר, סביר שתחווה תופעות לוואי מהתרומה. במפגש האינפורמטיבי יתארו לך את אותן תופעות ויוסבר לך על דרכי ההתמודדות איתן. מידע נוסף תמצא בחוברת זו.



דן תרם מח עצם לבנימין
2008, תרומת תאי אב

ג. התחייבות רגשית

מתן תרומה מצילת חיים היא אירוע חשוב ומשמעותי היכול לגרום לרגשות עזים. רגשות אלה עשויים לכלול מתח או חרדה בקשר לתהליך, התלהבות או שמחה בקשר להזדמנות לעזור לחולה, אכזבה בשל ביטול, או עצב בגלל מצבו של החולה.

שתף את צוות האיסוף ברגשות אלו בכדי שתוכל לקבל עזרה.

הסכמה לתרום גוררת התחייבות מוסרית להמשיך בתהליך עד סופו. נשירה באמצע התהליך עלולה לגרום לסכנה ממשית למקבל השתל.

הוצאות

לא תידרש להוציא כסף על בדיקות, נסיעות או הוצאות הקשורות לתרומתך. רוב המעסיקים מעניקים חופשה בתשלום בגין התרומה. שאל את מעסיקך אם בחברה שבה הינך עובד ישנה מדיניות בעניין תרומת מח עצם או תאי אב.

סודיות

”עזר מציון” מחוייבת לשמור על פרטיות החולים והתורמים כאחד.

לשם כך ניתנים מספרי זיהוי (קוד מספרי) לכל אחד מהם. מספרי זיהוי אלה מגינים על זהויות החולה והתורם (למשל - שם וכתובת), אך עדיין מאפשרים לשתף מידע רפואי חשוב.

רמת פרטיות גבוהה זו נשמרת בכל שלבי תהליך התרומה וההשתלה. לחולים נמסר רק גיל ומין התורם ולתורמים נמסר רק גיל, מין וסוג המחלה של החולה.



”התרומה שלי מזכירה לי כל יום מחדש למה שווה לקום בבוקר עם חיוך על הפנים. זאת מבחינתי המתנה הכי גדולה שניתן לקבל - להעניק חיים”.

טל, תרמה תאי אב



במפגש זה:

- תלמד על תהליך התרומה ותופעות הלוואי הקשורות בתרומת מח עצם ובתרומת תאי-אב כאחד
- תהיה לך אפשרות לדבר עם אדם שכבר תרם
- תקבל מידע אודות מחלתו של הנתרם, סיכויי הצלחתה של התרומה והאפשרות שתתבקש לבצע תרומה שנייה בעתיד
- יוצגו לך תאריכי איסוף אפשריים
- תקבל מידע על ביטוח החיים שמספקת "עזר מציון" לתורמים

שאלון והיסטוריה רפואית

נבקש שתענה על רשימה ארוכה של שאלות (בכתב) בכדי לוודא שמצב בריאותך מאפשר תרומה עבורך ועבור החולה. אנא, ענה בכנות על כל השאלות. השאלון נשמר בסודיות רבה בדיוק כמו כל מסמך רפואי אחר.

שיחה עם הרופא האישי שלך

הינך מוזמן להתייעץ ולשוחח עם הרופא האישי שלך לפני שתחליט.



כהכנה לתרומה יתקיים מפגש אינפורמטיבי עם רופא המלווה את תהליך התרומה אשר בו תקבל מידע והסבר מלא על תהליך התרומה.

השלבים בדרך לתרומה

השלבים בדרך לתרומת מח עצם או תאי אב הם בדרך כלל זהים עבור כל תורמי "עזר מציון". ייתכנו שינויים בפרטים הקשורים בקביעת לוח הזמנים. מתאמת מטעם "עזר מציון" תשוחח איתך על השלבים שמבצע מרכז האיסוף.

השלבים הם:

- א. מפגש אינפורמטיבי במרכז האיסוף
- ב. חתימה על טופס הסכמה לתרומה
- ג. בדיקה גופנית
- ד. מתן דגימות דם

א. מפגש אינפורמטיבי

מפגש אינפורמטיבי יתקיים עם רופא ואחות במרכז האיסוף, כדי ללמוד על תהליך התרומה.

המפגש נועד לוודא שתקבל את כל המידע על ההליך ותופעות הלוואי האפשריות ובמהלכו יינתן לך מידע מפורט על חוויית התרומה. אתה מוזמן לשאול שאלות במפגש זה. אתה מוזמן להביא אתך חבר או קרוב משפחה: מדובר בהחלטה חשובה ונוכחותו של אדם קרוב עשויה לעזור לך.

רופאו של הנתרם מבקש בדרך כלל סוג ספציפי של תרומה - תרומת מח עצם (BM - Bone Marrow) או תרומת תאי אב מהדם ההיקפי (Peripheral Blood Stem Cells - PBSC). חשוב לנו שיהיה לך כל המידע ושתקרא על שני סוגי התרומה.

רופאו של הנתרם מבקש תמיד את המקור הטוב ביותר האפשרי לתרומה. לך, כתורם פוטנציאלי, יסופק כל המידע אודות סוג האיסוף והנימוקים לבחירתו. אם אתה מסכים לסוג אחד ולא לאחר, נודה לך אם תיידע בכך את נציג מרכז האיסוף.



ב. הסכמה לתרומה

לאחר המפגש האינפורמטיבי תתבקש לאשר את החלטתך לתרום על ידי חתימה על טופס הסכמה לתרומה. וודא שקיבלת תשובות לכל שאלותיך לפני שתחתום על הטופס.

בטופס כתוב כי עברת על החומר הכתוב בעניין תרומת מח עצם ותאי אב והוענקה לך האפשרות לשאול שאלות. החתימה על טופס זה פירושה שאתה מסכים להמשיך עם ההכנה ושכונתך לתרום. אם אינך רוצה או אינך מסוגל לתרום, או שאינך בטוח בקשר להתחייבות שלך, אנא יידע בכך בהקדם האפשרי את המתאמת במאגר או במרכז האיסוף.

יש לך זכות להחליט בכל עת שלא לתרום, אולם אם תשנה את דעתך לאחר שהמושתל כבר החל בכימותראפיה ו/או טיפולי קרינה שנועדו להרוס את מח העצם שלו, החולה עלול למות אם לא יקבל את ההשתלה.

לאחר הסכמתך להמשיך בתהליך תיערך לך בדיקה גופנית וראיון עם הרופא האחראי על התהליך.

ג. בדיקה גופנית

1. תעריך את מידת התאמתך לתרום מח עצם או תאי אב על ידי כך שתוודא כי אין לך בעיות רפואיות שיש בהן משום סיכון עבורך או עבור החולה שלו תתרום.

2. הערכה של הוורידים בזרועותיך. הדבר נעשה כדי לבדוק אם הוורידים שלך מתאימים להליך איסוף תאי אב. במידה ולהערכת הרופא הוורידים שלך אינם מתאימים לאיסוף - יוסבר לך על דרך חלופית לאיסוף תאי אב מהדם (עירוי עורקי/ורידים על ידי מרדים).

הרופא שיבדוק אותך אינו מעורב בטיפול במקבל התרומה. הדבר נעשה כדי להבטיח שרווחתך היא הדבר היחיד המעניין אותו. הבדיקה אינה תחליף לטיפול הרפואי השגרתי שהינך מקבל מהרופא האישי שלך.

ד. מתן דגימות דם

- בדיקת סוג דם וספירת דם.
- לנשים: בדיקת הריון (אשה בהריון אינה יכולה לתרום).
- בדיקת מחלות זיהומיות כדי לשלול אפשרות שמח העצם שלך או תאי האב שלך עלולים להעביר מחלות לחולה.

לדם ייערכו מספר בדיקות וביניהן:

- בדיקת אידס HIV
- בדיקת נגיף צהבת (Hepatitis גורם לדלקת כבד נגיפית)
- בדיקת CMV (ציטומגלווירוס - Cytomegalo Virus)
- נגיף HTLV (Human T-Lymphotropic Virus)
- טוקסופלזמה

אלו הן בדיקות שגרתיות המבוצעות בכל פעם שמישהו תורם דם.

כל תוצאות הבדיקות נתונות תחת חיסיון מוחלט. אם תתגלה בעיה בעקבות הבדיקות שעברת, תקבל דיווח על כך.

הרופא במרכז האיסוף יעבור על תוצאות הבדיקה. כל ממצא חריג יעלה לדיון איתך באופן חסוי.

אם יש ממצא המראה על סיכון עבורך או עבור החולה, לא תתרום!

לפעמים חלים עיכובים עקב מצבו הבריאותי של החולה. אם חולפים יותר מ-30 יום מבדיקת המחלות הזיהומיות ועד מועד האיסוף, תתבקש לתת דגימות דם בשנית.



במפגש ההכנה תעבור סדרת בדיקות בכדי לאשר שהינך בריא וכשיר לתרומה.



2 תרומת תאי אב

”היום אני בן שנה ותשעה חודשים. בעוד כמה חודשים אלך לגן. אני מאוד אוהב מכוניות ולבלות עם חברים. אני ילד בריא ושמח תודות לך”
יאיר תרם תאי אב לאיליי (2008)



סימי תרמה מח עצם לגילה
2009, תרומת תאי אב

אישור תרומה

לאחר שאושר לך לתרום, ייקבע סופית תאריך האיסוף אשר יתבצע במרכז האיסוף. בשל הצורך לשמור על חיסיון מוחלט, לא תתרום במקום שבו מאושפז החולה. שליח יעביר את מנת מח העצם או את תאי האב למקום שבו הוא נמצא. שים לב שברגע שקיבלת אישור לתרום, החולה יקבל הודעה שהתורם הסכים. תאריך ההשתלה ייקבע סופית והחולה יתחיל לקבל טיפולים כדי להתכונן להשתלה. הטיפול כולל, בדרך כלל, כימותרפיה ו/או טיפול קרינה כדי להרוס את תאי מח העצם של החולה.

עיכוב או ביטול

הייה מוכן לאפשרות שהאיסוף שלך יידחה או יבוטל.

עיכוב או ביטול עלול להיות מאכזב לאחר כל מה שעשית כדי להתכונן. חשוב לזכור שאין זו אשמתך.

הסיבות האפשריות לעיכוב או לביטול כוללות:

- החמרה במצב החולה. ייתכן שההשתלה כבר אינה אופציה עבורו, באופן זמני או באופן סופי.
- החולה עשוי להגיב לטיפולים אלטרנטיביים ו/או עשוי להחליט שלא לעבור את ההשתלה.
- החיפוש אחר התורם המתאים ביותר יכול להימשך לאחר שנבחרת וייתכן כי נמצא תורם מתאים יותר עבור החולה הספציפי.



2 תרומת תאי אב מהדם ההיקפי

תרומת תאי אב מהדם ההיקפי (Peripheral Blood Stem Cell) PBSC היא דרך אחת לאסוף תאי אב עבור השתלה.

מקור התאים שמייצרים את הדם הינו במח העצם, אך תאים אלה המכונים "תאי אב" נמצאים גם במחזור הדם ההיקפי. כדי לאפשר תרומת תאי אב מהדם ההיקפי יש להעביר עודף תאים ממח העצם אל זרם הדם. ניתן להעלות את מספר תאי האב במחזור הדם באופן זמני ע"י מתן חומר בשם GCSF.

שלבים בתרומת תאי אב מהדם ההיקפי:

- הכנה לתרומה - קבלת זריקות
- הליך איסוף
- שיחת מעקב עם המתאמת

הכנה לתרומה - קבלת זריקות

הודות להתפתחות הטכנולוגית ניתן להעביר תאי אב ממח העצם אל זרם הדם על ידי נטילת זריקות GCSF - חומר שהגוף מייצר באופן מתמיד. חומר זה הניתן בהזרקה כל יום במשך ארבעת הימים שלפני התרומה מכיל הורמון הנקרא GCSF הגורם לתאי האב להתרבות במח העצם ולהיזרק לזרם הדם ההיקפי, משם אנו אוספים אותם.

לתורמים המקבלים זריקות אסור לקחת אספירין כי הוא מדכא את תהליך קרישת הדם הטבעי. במקום האספירין יכולים התורמים לקחת מוצרים שאינם על בסיס אספירין (למשל אקמול או אדויל).

במקרה של רגישות או אלרגיה הזריקה הראשונה מבין ארבע הזריקות, תינתן תחת השגחה במסגרת רפואית.

מדובר בזריקה תת עורית אשר ניתנת בזרוע או לחלופין בירך או באזור הבטן. לאחר ההזרקה, תתבקש להישאר למעקב של כעשרים דקות עד שעה, כדי לראות אם יש סימנים לתגובה אלרגית לזריקות. פחות מאחוז אחד מהתורמים סובלים מתגובה אלרגית, הכוללת פריחות בעור או קוצר נשימה. אם הופיעו סימפטומים אלו ואחרים כתוצאה מהזריקות עליך להתקשר לנציג מרכז האיסוף.

את הזריקות תוכל לקבל בקרבת מקום מגוריך. אם תבחר תוכל לבצע את הליך קבלת הזריקות בהזרקה עצמית לאחר קבלת הדרכה מתאימה החל מיום הזריקות השני ואילך.

ביום החמישי תתרום את תאי האב במרכז האיסוף באמצעות תהליך איסוף.



"ההסברים היו מפורטים ונתנו תמונה מלאה לגבי התהליך והשלכותיו.

המתאמת במרכז האיסוף הייתה מקסימה והסבירה באופן מלא על התהליך וכן דאגה לקשר ועידכונים"

עמית, תרם תאי אב



"תרמתי מח עצם לפני כ- 8 שנים. עד היום אני מתרגשת מהמחשבה שהייתה לי הזכות לנסות ולהציל אדם זר אשר נמצאתי מתאימה לו במאה אחוז. לא הייתי מהססת ותורמת שוב"

פקע, תרמה תאי אב

הליך תרומת תאי אב

בעת האיסוף יחדירו מחט לכל אחת מזרועותיך. הדם יזרום מווריד בזרוע אחת ויעבור דרך צינורית - לתוך מכונה המפרידה את תאי האב מהדם. המכונה מסחררת את הדם במהירות גבוהה ותאי הדם מסתדרים בשכבות נפרדות. המכונה אוספת תאי אב ואילו הפלזמה ותאי הדם האדומים חוזרים לגוף דרך הזרוע השנייה.

כל הצינוריות שבהם משתמשים במכונה הינן מעוקרות וחד פעמיות.

התהליך עשוי להסתיים ביום אחד והוא צפוי להימשך עד כשש שעות. לעתים רחוקות יש צורך ביום איסוף נוסף.

"הקושי הוא לא גדול. המעשה הוא גדול. אין מה להילחץ, אני מודה לקדוש ברוך הוא שזכיתי להימצא מתאימה לתרומה. לא כל אחד זוכה לכך".

יסמין נתנה דגימה להצטרפות למאגר עם הצטרפותה לשירות הלאומי, תרמה תאי אב



"לאי הנעימות הקטנה התלוותה תחושה גדולה. הצוות הרפואי דאג גם בזמן הזריקות להתקשר ולשאל אם הכל בסדר..."

זאבי, תרם תאי אב

תופעות לוואי של זריקות GCSE

תופעות לוואי שכיחות:

- כאב ראש
- כאבי עצמות או שרירים
- בחילה
- נדודי שינה
- עייפות
- תחושה של כבדות בגוף

תופעות הלוואי של הזריקות נעלמות בדרך כלל יום או יומיים אחרי מנת התכשיר האחרונה. רוב תורמי PBSC מדווחים על התאוששות מלאה תוך שבוע ממתן התרומה. עד אז, התורמים יכולים לקחת תרופות שאינן אספירין (למשל אקמול או אדויל) בעת הצורך. לתורמים אסור לקחת אספירין במשך 48 השעות שלאחר התרומה כי הוא מדכא את תהליך קרישת הדם הטבעי.

תופעות לוואי שכיחות פחות:

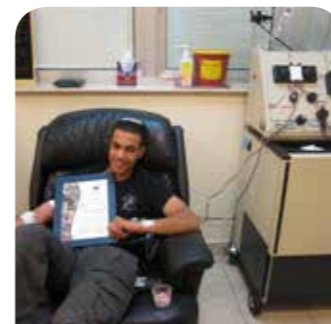
- תגובות אלרגיות
- דופק מואץ
- סחרחורת
- קוצר נשימה

בכל מקרה של תופעה חריגה ניתן להתקשר ולהתייעץ עם הרופא המלווה שאת מספרו תקבל במפגש האינפורמטיבי.



תרומת מח עצם 3

אריאל, אבא של אביחי:
"אין דרך להודות במילים, מישהו הציל את הילד שלי"
זיו תרם מח עצם לאביחי (2009)



יהודה הצטרף למאגר
בשרשרת החיול ב-2010
נמצא מתאים לחולה בן גילו
ותרם תאי אב ב-2012

תופעות לוואי של תרומת תאי אב

תופעות לוואי שכיחות:

- תבורה במקום הדקירה
- קהות תחושה או עקצוצים

יש תורמים החווים עקצוצים סביב לפה, באצבעות ובהונות וכן התכווצויות שרירים קלות, הנגרמות בשל החומר נוגד הקרישה (מדלל הדם) שבו משתמשים בהליך האיסוף.

אפשר לטפל בסימפטומים הללו בקלות על ידי האטת התהליך או מתן קלציום לתורם.

תופעות לוואי שכיחות פחות:

- ירידה בספירת טסיות הדם
- סחרחורת
- בחילה

איבוד טסיות דם יכול לגרום לקרישה איטית יותר של הדם. הצוות המטפל בך ביום האיסוף ידאג לכך שרמת הטסיות בדם שלך לא תרד מתחת לרף בטיחות.



3

תרומת מח עצם

הליך תרומת מח עצם

תרומת מח עצם (BM - Bone Marrow) מתבצעת ע"י שאיבת מח העצם באמצעות מחט אשר מחדירים לאגן האחורי. בכדי לחסוך באי נוחות של התורם ובכדי לאפשר איסוף נקי וסטריילי הפעולה נעשית בחדר ניתוח בבית חולים. התורם עובר הרדמה כללית ע"י רופא מרדים. הפעולה אורכת כשעה.

בדרך כלל, האשפוז בבית החולים הינו משעות הבוקר המוקדמות ועד שעות אחר הצהריים המאוחרות, תלוי בהתאוששות מההרדמה ולצורך השגחה.

כמות התאים שמרכז ההשתלות מבקש, מבוססת על משקל החולה והכמות שאתה יכול לתרום בבטחה. ככל שגופו של החולה גדול יותר, כך תבקש לתרום כמות גדולה יותר של מח עצם.

עצות כיצד להתכונן לביקורך בבית החולים

- אל תשתמש באספירין או בתרופות המכילות אספירין לפחות שבועיים לפני האיסוף. האספירין יכול להאריך את הדימום.
- השתמש רק באקמול או אדויל עבור כאבי ראש או כאבים קלים אחרים. שאל את הרופא המלווה את האיסוף על תרופות אחרות נוספות.
- בערב שלפני האיסוף, אל תאכל דבר ואל תשתה דבר אחרי חצות הלילה. אכילה ושתייה בלילה שלפני הליך האיסוף עלולות לגרום לדחייתו.

בבית החולים

ברוב המקרים יקבע בית החולים את מועד הכניסה לתרומת מח עצם ואת השחרור מבית החולים כך שיתרחשו באותו היום. נציג מרכז האיסוף בבית החולים המלווה אותך ידריך אותך לאורך התהליך ויהיה זמין ביום תרומת מח העצם.

אם מדאיג אותך משהו מסויים בקשר לאשפוז - הסימפטומים, פרטיותך או נושא אחר כלשהו - אמור לצוות בית החולים. הם רוצים לעזור לך ולהפוך את תהליך האיסוף לנוח ככל האפשר עבורך.

הייה מודע לכך שעלולים להתרחש עיכובים.

הרדמה כללית

לפני התרומה ובמהלכה תעבור הרדמה כללית כדי למנוע את הכאב. לפני שתורדם תקבל תדרוך מהרופא המרדים. בעוד שתופעות לוואי הן נדירות, הסיכון לתגובה שלילית להרדמה במהלך תרומת מח עצם דומה לזה של הרדמה בהליכים כירורגיים אחרים.



"התמונה שקיבלתי היא שהתחושה אחרי הניתוח לא כ"כ נוראית. כך היה. מעט חוסר נעימות באיזור הניתוח אבל משכך כאבים בהחלט עשה את העבודה."

דוד, תרם מח עצם



"הייתי אסיר תודה כאשר עזר מציון" הודיעו לי שנמצאתי כתורם מתאים ויש לי הזדמנות אמיתית לעזור ולהציל חיים"

רועי, תרם מח עצם



"החששות, החרדות והפחדים מפנים במהרה את מקומם לתחושה האדירה ומלאה-הסיפוק המתלווה לידיעה כי במעשה זה הצלת חיי אדם, ומשפחתו תזכה לחגוג איתו את חדות והנאת החיים! אין זכות גדולה מזו. זוהי מצוות בין אדם לחברו - שערכה לא יסולא בפז!"

שיבולת, תרמה מה עצם

התאוששות לאחר עזיבת בית החולים

- סביר שהגב התחתון שלך יהיה רגיש וכואב.
- יתכן שתחוה כאבי שרירים ו/או עייפות שרירים בגב או ברגליים.
- יתכן שתהיה עייף מהרגיל במשך מספר ימים עד מספר שבועות.
- יתכן שתחוה חבורה במקום האיטוף לאחר ההליך.
- יתכן שתחוה קשיים בטיפוס במדרגות, הרמת חפצים או התכופפות. אל תתאמץ לבצע פעילויות אלה במשך מספר ימים.
- אל תצפה לחזור לפעילות מלאה למשך שבוע והמתן אף יותר עם פעילויות מאמצות.
- אל תתאמץ יותר מדיי.
- מותר לך להתקלח למחרת השאיבה.
- תכנן לקחת מספר ימי חופש מהעבודה, אולי אפילו יותר, אם העבודה שלך היא תובענית מבחינה גופנית.
- השתמש אך ורק במוצרים שאינם על בסיס אספירין (למשל אקמול או אדויל), כדי למנוע דימום מאזור הדקירה.
- אם רשמו לך תוסף ברזל, קח אותו.
- שתף את אהוביך במידע שקיבלת על הטיפול וההתאוששות. קבל את הצעותיהם לעזור.
- מתאמת מטעם "עזר מציון" תהיה איתך בקשר טלפוני בימים שלאחר תרומתך.



יצחק תרם מה עצם לטל
2009, תרומת מה עצם



שנה לאחר שעידן הצטרף למאגר בשרשרת החיול, נמצא מתאים לבחור צעיר בן 17.
ב-2010 תרם לו מה עצם.

תופעות הלוואי האפשריות של הרדמה כללית כוללות:

- כאב גרון (שנגרם בשל צינור הנשימה)
 - בחילה קלה והקאות
- יש להביא לידיעת אנשי הצוות הרפואי כל תופעת לוואי שיש לך. אפשר לקבל תרופות כדי לשלוט ולעתים גם למנוע את תופעות הלוואי הללו.

התאוששות בבית החולים

באזור ההתאוששות ישגחו עליך עד שהשפעת ההרדמה תחלוף. כשתהיה עירני לחלוטין ויציב לגמרי תשוחרר לביתך. רוב התורמים משתחררים הביתה תוך 6 שעות מסיום האיטוף והולכים הביתה באותו היום. צוות האיטוף זמין למתן טיפול ומענה לשאלותיך. דווח על כל דבר שמטריד אותך. המתאמת שתלווה אותך תסביר לך עם מי ליצור קשר אם מצבך משתנה אחרי השחרור.

הסיכונים ותופעות הלוואי של תרומת מה עצם

תופעות לוואי שכיחות של תרומת מה עצם כוללות:

- כאבים בגב התחתון
 - עייפות
 - קושי בהליכה
 - דימום מאזור האיטוף
- אי הנוחות ותופעות הלוואי משתנות מאדם לאדם. רוב תורמי מה העצם חווים מידה כלשהי של כאב, עייפות וקושי בהליכה לאחר התרומה. אפשר לקחת משכך כאבים שאינו מבוסס על אספירין.
- אם תנוע ותצמד מעט תוכל להפחית את הקושי ואת הכאב. בפעם הראשונה שבה אתה קם ללכת אחרי התרומה, בקש עזרה מצוות האחיות.
- יש תורמים שדיווחו על כאבים חזקים ממה שציפו ותורמים אחרים טענו שפחות. הכאבים יכולים להמשך מספר ימים עד שבועות.



לאחר התרומה 4

"הגעתי ל"טי":

ימינה, זה כימותרפיה שלא הצליחה עד עכשיו.
שמאלה, השתלה. כאן, הצליחו למצוא עבורי תורם
מתאים וזו היתה הדרך היחידה להציל את חי".

טל תרם תאי אב ליעקב (2009)



פנחס תרם לדניאל
2009, תרומת תאי אב

תרומת דם עצמית

מכיוון שיש כדוריות דם אדומות בתוך מח העצם, כמות ההמוגלובין שלך תרד במהלך השאיבה. לכן לעיתים תורמי מח עצם נזקקים לקבל עירווי דם לאחר תרומת מח העצם, כדי להחליף את הדם שנאסף יחד עם מח העצם (תורמי תאי אב אינם זקוקים לעירווי).

אנו ממליצים לך לתרום מנת דם עצמית מספר שבועות לפני השאיבה. מנה זו תישמר עבורך בבנק הדם עד לאחר סיומו של תהליך התרומה - אז יקבע הרופא האחראי על תרומתך את הצורך בקבלתה ואת מועד העירווי באם יידרש.



אלון הציל את איתי
2007, תרומת תאי אב

בקשה לתרומה נוספת

לאחר ההשתלה, החולה עשוי להזדקק לתרומות דם נוספות כדי להאיץ את החלמתו.

ייתכן שיבקשו ממך לשקול תרומה נוספת של:

- תאי דם לבנים (לימפוציטים)
- דם מלא (תרומת דם)
- תרומה שנייה של מח עצם או תאי אב

אם מתעוררת בעיה בקליטת השתל, החולה עלול להזדקק לתרומה שנייה של מח עצם או תאי אב מהדם ההיקפי.

ישנם תורמים המתבקשים לשקול תרומה שנייה.

אם זה קורה, תבוצע הערכה מלאה של בטיחותך הרפואית במקרה של תרומה שנייה. כמובן שהבחירה אם להיענות לבקשה או לא, היא שלך בלבד. החלטתך אם לתרום או לא, לא תשפיע על מעמדך כתורם של "עזר מציון" שיש כלפיו הערכה רבה!

כתשעה אחוזים של תורמי מח עצם או תאי אב תרמו דם פעם נוספת או יותר, לאותו חולה.

כרגע, סוג התרומה השנייה השכיח ביותר הוא תרומת לימפוציטים שנאספת באמצעות איסוף הדם ההיקפי בדומה לתרומת תאי אב אך ללא קבלת זריקות. ההחלמה ותופעות הלוואי אחרי תרומה שנייה דומים מאוד לאלה של התרומה הראשונה, אך כמובן ללא תופעות הלוואי הקשורות בזריקות ה - GCSF.



4

לאחר התרומה

מעקב ובדיקות

רוב התורמים של מח העצם או תאי אב באמצעות "עזר מציון" עוברים את התרומה ללא בעיות וחוזרים הביתה באותו היום. ל"עזר מציון" ולצוות מרכז האיסוף חשובה ביותר בטיחותך והם רוצים לדעת פרטים על התאוששותך. מתאמת המאגר תיצור איתך קשר באופן סדיר לאחר התרומה כדי לשאול על מצבך הגופני עד שתדווח על החלמה מלאה.

מתאמת מטעם עזר מציון תהיה עמך בקשר לאחר חודש, שישה חודשים ובכל שנה לאחר התרומה, כדי להעריך את מצבך הבריאותי השוטף.

תוצאות ההשתלה

מאז 1998 סייעה "עזר מציון" באמצעות המאגר לאלפי חולים שלא נמצא להם תורם מתאים בקרב בני משפחתם למצוא תורם. קשה לחזות את התוצאות עבור חולה מסויים.

תוצאת ההשתלה תלויה במספר רב של גורמים, וביניהם:

- המחלה שבה מטפלים
- השלב שבו נמצאת המחלה
- גיל החולה ובריאותו הכללית
- דרגת ההתאמה בין סוג הרקמות של התורם לבין זה של החולה

באופן כללי, סיכויי ההחלמה של החולים הצעירים טובים יותר מאשר של חולים מבוגרים. הסיכויים של חולי לוקמיה העוברים את ההשתלה בעת הפוגה במחלה, טובים יותר מאשר של חולים העוברים את ההשתלה כשהמחלה כבר חזרה.

קשר בין תורם לנתרם

"עזר מציון" מחוייבת להגן על פרטיותם של התורמים ושל החולים כאחד. "עזר מציון" מסייעת לביצוע השתלות בכל רחבי העולם. במדינות מסוימות אסור לקיים כל קשר בין תורמים למקבלי השתלות. ישנם מרכזי השתלות המאפשרים תקשורת אנונימית דרך מרכז התורמים: אסור לתכתובת זו לכלול פרטים מזהים, כגון שמות, כתובות או כל פרט התקשרות אחר.

מדיניות מאגר "עזר מציון" היא לאפשר קשר ישיר בין תורם לנתרם כעבור לפחות שנה ממועד התרומה.

חשוב! ישנם מרכזים המאפשרים קשר ישיר שנתיים או יותר לאחר ההשתלה אם שני הצדדים מסכימים לכך, וישנם מרכזים אשר אינם מאפשרים קשר כלל.

ייתכן ש"עזר מציון" תוכל לסייע ביצירת קשר במקרים שבהם החולה והתורם רוצים מאוד להיפגש. מצד שני, לעתים קרובות המקבל או התורם עשויים לבחור שלא לקיים כל קשר אישי. עליך להיות מוכן לאפשרות שלעולם לא תגלה את זהות המקבל או שלעולם לא יהיה לך קשר איתו או איתה.

כל זה אינו מפחית מעצם העובדה ש... זכית להציל חיים!



אמיר תרם מח עצם לטובה
2008, תרומת תאי אב

תודה!



צבי תרם מח עצם לנמרוד
2008, תרומת תאי אב

מילון מונחים

הכנה

התהליך אותו עובר תורם פוטנציאלי מתאים על מנת לוודא שהוא בריא ומוכן לתרומת מח עצם או תאי אב מהדם ההיקפי. ההכנה כוללת מפגש מידע מפורט עם רופא ואחות במרכז האיסוף, בדיקה גופנית ומתן דגימות דם לבדיקת מחלות זיהומיות.

השתלת מח עצם (BMT)

ההשתלה מבוססת על החלפת מח העצם הפגום של החולה בתאי אב שייאספו ממה העצם של התורם בשיטה זו או אחרת. תאים אלה מתחדשים בגוף התורם בתוך 48 שעות.

התאמה

בהשתלת מח עצם או תאי אב ההתאמה מתייחסת למידת ההתאמה בין סוג הרקמות (HLA) של התורם והחולה.

זריקות G-CSF

כדי לעודד את שחרור תאי האב ממה העצם לזרם הדם יש צורך לקבל זריקות NEUPOGEN, זהו חומר הדומה במבנהו לחלבון טבעי המופרש בגוף (G-CSF). החומר המצוי בזריקה מאיץ את קצב ייצור תאי האב במח העצם ופיזורם בדם.

מאגר

המאגר הלאומי לתורמי מח עצם של עזר מציון הוא בסיס נתונים בינלאומי המכיל תורמים פוטנציאליים לתרומת מח עצם אשר הוקם ומתוחזק על ידי עזר מציון.

מרכז איסוף

מרכז רפואי או בית חולים הקשור עם עזר מציון, אשר מנוסה באיסוף מח עצם / תאי אב וטיפול בתורמים לפני ואחרי תהליך התרומה.

תאי אב (Stem Cells)

תאים צעירים שיכולים להתפתח לתאי דם אדומים, לבנים וטסיות. תאי אב מתפתחים במח העצם. שלושת מקורות תאי אב המשמשים להשתלה הם: מח עצם (Bone Marrow), תאי אב מהדם ההיקפי (Peripheral Blood Stem Cells) ודם שנלקח מחבל הטבור של תינוק לאחר לידתו (CB).