



我的瑞复美[®] (来那度胺) 治疗

自体干细胞移植 (autologous stem cell transplantation, ASCT) 后需要
维持治疗的新诊断多发性骨髓瘤患者指南

目录

	页码
给药日历	1
备注	2
什么是多发性骨髓瘤?	3
瑞复美 [®] 是什么?	8
我需要进行哪些检查?	12
瑞复美 [®] 治疗可能有哪些副作用?	14
我应该怎样做才能达到我的治疗目标?	25
治疗期间, 我不能做哪些事情?	26
安全性与支持 - <i>i-access</i> [®] 计划	27
如何了解更多信息?	34
供朋友、家人和照护者使用的信息	36
术语表	42

注: 以蓝色显示的术语的解释见第 42 页的术语表。

给药日历

正在进行的治疗

在下面的日历中，您的医生或护士会标记您需要用药的日期。

R = 瑞复美®（来那度胺）[剂量：_____]

第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天
R	R	R	R
第 5 天	第 6 天	第 7 天	第 8 天
R	R	R	R
第 9 天	第 10 天	第 11 天	第 12 天
R	R	R	R
第 13 天	第 14 天	第 15 天	第 16 天
R	R	R	R
第 17 天	第 18 天	第 19 天	第 20 天
R	R	R	R
第 21 天	第 22 天	第 23 天	第 24 天
R	R	R	R
第 25 天	第 26 天	第 27 天	第 28 天
R	R	R	R

备注

我的医生的姓名:

联系方式:

我的护士的姓名:

联系方式:

关于我的瑞复美®
治疗的重要信息:

什么是多发性骨髓瘤？

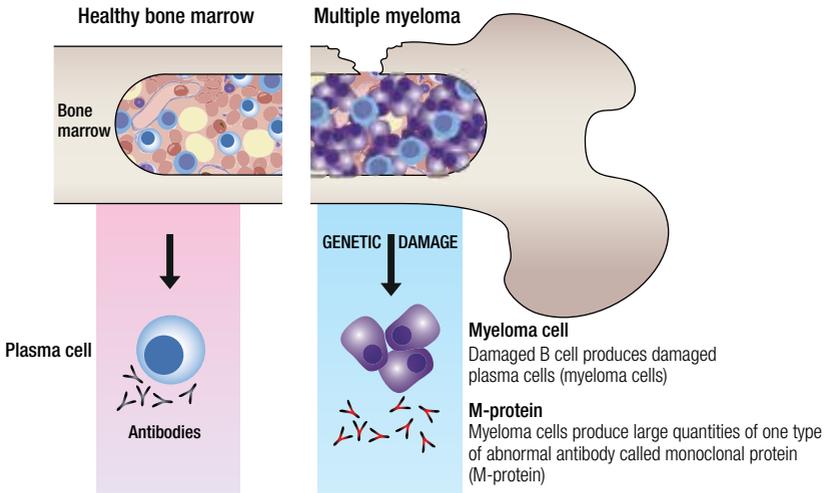
多发性骨髓瘤是一种血液**浆细胞癌症**。浆细胞是起源于并聚集于**骨髓的白细胞**，骨髓是骨骼的柔软海绵状内芯。浆细胞会产生**抗体**，帮助**免疫系统**识别和抵抗感染。

当产生称为骨髓瘤细胞的基因受损浆细胞时，就会发生**多发性骨髓瘤**。骨髓瘤细胞在骨髓中聚集，并在骨髓中以不受控制的方式继续分裂和增殖。

这种病症称为“多发性骨髓瘤”，因为它通常影响身体的多个部位。

虽然多发性骨髓瘤无法治愈，但可以减轻症状，在某些情况下，如果通过继续治疗和/或监测得到良好控制，症状可以控制一段时间。

多发性骨髓瘤是产生抗体的细胞癌症，
而抗体是帮助身体识别和抵抗感染的蛋白质

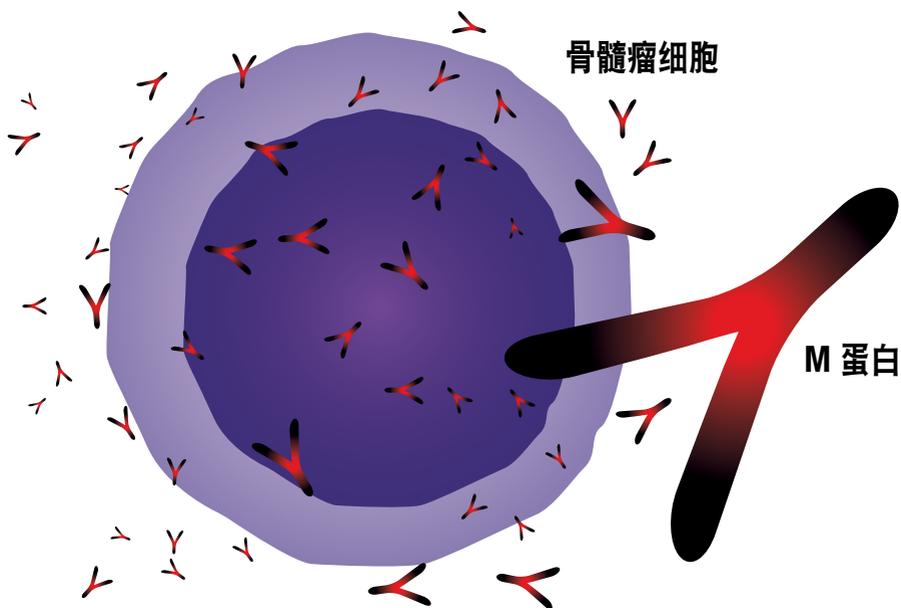


什么是 M 蛋白?

骨髓瘤细胞会产生一种异常类型的抗体，称为 **M 蛋白**（也称为副蛋白）。

与正常抗体不同，M 蛋白不能抵抗感染。随着骨髓瘤细胞继续分裂和增殖，受损细胞会“排挤”正常健康浆细胞，进而降低机体的抗感染能力。因此，多发性骨髓瘤患者感染的风险会增加，其中一些感染可能较为严重（例如，感染性肺炎）。

骨髓瘤细胞还会导致骨骼损伤（导致发生骨痛和/或骨折）和肾脏损伤。



产生异常抗体的骨髓瘤细胞，也称为 M 蛋白

谁会受到多发性骨髓瘤的影响？

随着年龄的增长，多发性骨髓瘤变得更为常见。它最常见的诊断年龄为 65-70 岁。但是，近期研究表明，多发性骨髓瘤患者的数量正在增加，而且在年轻人中更常发生。多发性骨髓瘤在男性中的发生率略高于女性。截至目前，尚未确定多发性骨髓瘤的病因。然而，某些因素可能会使一些人患上这种疾病的风险更高，包括接触化学品、污染物、辐射或其他环境风险因素。

多发性骨髓瘤有哪些症状？

诊断多发性骨髓瘤的难点之一是其症状各不相同，而且可能与其他疾病混淆。有些人可能根本没有症状，只有通过常规体格检查才能发现这一疾病。与多发性骨髓瘤相关的早期症状包括：



骨痛



不明原因的骨折



不明原因的体重下降



频繁感染



疲劳



肾功能异常

如何诊断多发性骨髓瘤？

为了诊断多发性骨髓瘤，需要进行几项检测和检查。确诊多发性骨髓瘤的初步评估包括血液和尿液检测以及骨骼和骨髓检测。

其他检测可能包括 X 光检查、**磁共振成像 (magnetic resonance imaging, MRI)**、**计算机断层扫描 (computed tomography, CT)** 和**正电子发射断层成像 (positron emission tomography, PET)** 扫描。进行各项适当的多发性骨髓瘤检测非常重要，因为结果将有助于您的医生评估疾病程度，以及安排和监测治疗。

多发性骨髓瘤的治疗

多发性骨髓瘤的治疗可以非常有效地减缓其进展、控制症状和改善生活质量，但无法治愈这一疾病。多发性骨髓瘤往往为复发性病程。经过治疗，大多数患者会获得**缓解**（症状减少或水平降低）。然而，在某个时间点，症状可能再次出现，疾病最终可能**复发**。

为什么我必须进行移植?

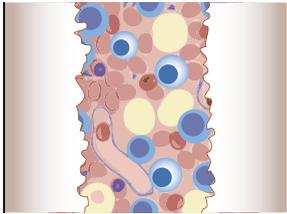
化疗可有效杀死骨髓瘤细胞以及好的健康细胞。自体干细胞移植会从您的血液中提取健康细胞，然后在化疗后移植回体内，以替代失去的细胞。这使得大剂量化疗能够更安全地破坏更多骨髓瘤细胞。

什么是残留病变?

残留病变是指骨髓中残留的少量骨髓瘤细胞（即使患者处于缓解期）。残留病变是多发性骨髓瘤复发的主要原因。

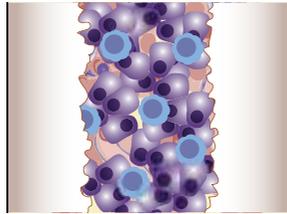
一些研究表明，即使在缓解期间，继续使用多发性骨髓瘤药物也能通过控制残留病变来延缓复发。

健康的骨髓



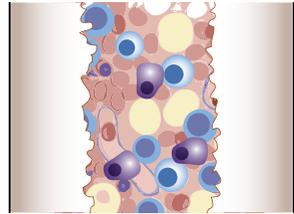
- 浆细胞功能正常
- 无 M 蛋白

多发性骨髓瘤患者的骨髓



- 骨髓瘤细胞排挤健康的浆细胞
- 产生大量的 M 蛋白

残留病变



- 仍存在一些骨髓瘤细胞
- 导致复发

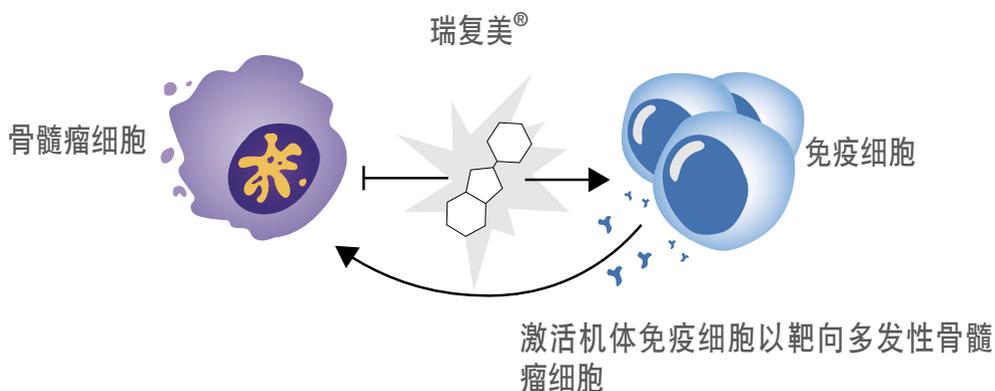
瑞复美® 是什么？

瑞复美® 是一种称为**来那度胺**的药物的商品名。本手册为接受瑞复美® 作为干细胞移植后维持疗法的患者提供信息。

维持治疗有助于维持对多发性骨髓瘤的抑制。

瑞复美® 通过多种方式在骨髓中发挥作用，以阻止或减缓癌性骨髓瘤细胞的生长。其作用方式之一是刺激您自身的免疫系统对抗骨髓瘤。它也直接杀死骨髓瘤细胞。

直接杀死多发性骨髓瘤细胞





我如何服用瑞复美®?

- 在您完全遵医嘱持续服用时，瑞复美® 能发挥最佳疗效
- 瑞复美® 以明胶胶囊形式提供，每天口服（整粒吞服）一次，用水送服。请勿弄碎、咀嚼或打开胶囊
- 瑞复美® 应在饭前至少 1 小时或饭后 2 小时空腹服用
- 您服用瑞复美® 的具体时间并不重要，但建议您在每天的同一时间服用



我应该如何存放和处理瑞复美®?

- 将瑞复美® 置于原包装中，存放在阴凉干燥处（低于 25°C）
- 与所有药物一样，瑞复美® 应放在儿童接触不到的地方
- 切勿与他人分享您的瑞复美®

我将服用什么剂量？



胶囊规格并不成比例

- 对于维持治疗患者，瑞复美[®] 以三种规格的胶囊提供：5 mg、10 mg、15 mg
- 对于需要移植后维持治疗的患者，最常见的起始剂量是瑞复美[®] 10 mg，每日一次
- 您的医生会确定您需要服用的瑞复美[®] 剂量，而且可能根据您的健康状况增加或降低您的剂量



我需要多久服用一次瑞复美[®]？

- 作为维持治疗，需持续服用瑞复美[®]（每天）
- 持续服用瑞复美[®]，直到您的医生让您停药

如果我漏服一剂药物或服用过量瑞复美® 该怎么办？

- 在未事先与您的医生讨论的情况下，不得跳过瑞复美® 剂量或改变其处方剂量
- 如果您漏服了一剂瑞复美® 但不超过 12 小时，请在记起后尽快服用，然后按照您的常规服药时间表服药
- 如果您漏服了一剂，并且已经超过 12 小时，请跳过您漏服的剂量。请勿尝试通过第二天服用两剂药物来“补服”；只需继续您的常规服药时间表即可
- 如果您服用了过量的瑞复美®（或用药过量），请立即致电您的医务人员或拨打 13 11 26 致电毒物信息中心

始终按照医生的处方服用瑞复美®，切勿跳过剂量。如果您不确定该怎么做，请咨询您的医生或药师。

我需要进行哪些检查？

定期监测和随访是瑞复美® 治疗的重要组成部分。您的医生可以评估您的治疗效果，并查找潜在副作用的证据。两种最常见的检测是**全血细胞计数 (full blood count, FBC)** 和 M 蛋白检测。

全血细胞计数

FBC 用于测量血流中有多少不同类型的细胞。血细胞有三种主要类型：

- **红细胞** 让您的血液呈红色，几乎占血液的一半。红细胞中充满血红蛋白 (haemoglobin, Hb)，血红蛋白是一种将氧气输送到机体其他部位的分子
- **白细胞** 是机体抵御感染的防御系统的一部分。白细胞包括几种类型。中性粒细胞数量最多，是抗感染的第一道防线。在接受某些治疗时中性粒细胞数量会暂时下降
- **血小板** 参与凝血过程。它们有助于止血，而且能修复血管损伤

您的医生可以利用 FBC 来诊断多发性骨髓瘤；但不能仅通过 FBC 作出诊断。

中断和/或减少瑞复美® 剂量的决定将基于这些血液检查的结果，以及您可能出现的任何其他症状或副作用的严重程度。

M 蛋白检测

医生通常根据症状和疾病进展程度对多发性骨髓瘤进行分类。在多发性骨髓瘤中，M 蛋白检测是确定疾病活动性的方法之一。

M 蛋白是骨髓瘤细胞产生的异常抗体类型。血液或尿液中的 M 蛋白水平可衡量疾病在体内的活动性。M 蛋白水平异常升高通常称为 **M 峰**。

在称为非分泌型骨髓瘤的罕见多发性骨髓瘤病例中，骨髓瘤细胞产生的 M 蛋白很少或不会产生 M 蛋白。虽然这会使诊断和监测多发性骨髓瘤变得更为困难，但血清游离轻链 (serum free light chain, SFLC) 检测等高灵敏度检测可以帮助诊断和监测病情。

瑞复美® 治疗可能有哪些副作用？

与所有药物治疗一样，瑞复美® 治疗有时也会引起副作用。并不是每个人都会出现副作用，不同的人受到相同副作用的影响也可能有所不同。

在整个治疗过程中，将对您进行密切监测，这样做有助于确保早期发现和管理副作用。管理副作用应有助于您继续接受瑞复美® 治疗。如果有特别麻烦的副作用，您的医生可能会决定减少您的剂量，或者在某些情况下，暂停您的治疗。

本手册提供了有关管理瑞复美® 治疗的一些常见副作用的信息，但不能取代您的医疗保健团队的建议。如果您对治疗可能产生的副作用有任何疑问，请咨询您的医生或药师；他们能够解释风险，并就如何预防或尽量减少可能的副作用提供建议。

您与您的医生讨论如何预防和管理可能出现的任何副作用，有助于您的治疗发挥最佳效果。

如果您在服用瑞复美® 期间感觉不适，请尽快告知您的医生或药师。

注：接下来的几页讨论了服用瑞复美[®]的一些可能的副作用，但并不详尽。更多信息，请参阅瑞复美[®]消费者用药信息，网址：www.guildlink.com.au/gc/ws/celgene/cmi.cfm?product=cjcrevli

潜在严重副作用

可能的出生缺陷或胎儿死亡

- 在服用瑞复美[®]期间请勿怀孕；已怀孕或计划怀孕的女性患者不得服用瑞复美[®]
- 如果您在服用瑞复美[®]期间怀孕，请马上停药并立即联系您的医生
- 如果服用瑞复美[®]的男性患者的女性伴侣怀孕，须立即致电其医生

在治疗期间或治疗中断期间，或停止治疗后 1 周内，请勿捐精。

潜在严重副作用（续）

血凝块

使用瑞复美[®] 治疗期间有时会出现血凝块。在腿部较大的深静脉中形成血凝块称为**深静脉血栓形成**或 DVT。如果血凝块脱落，可能会进入肺部并阻塞那里的血液流动，这称为**肺栓塞**。

您可以做些什么：

如果您出现以下任何情况，请立即停用瑞复美[®] 并就医或前往离您最近医院的急诊科就诊：

- 胸部突然疼痛
- 小腿、手臂或胸部疼痛、肿胀或触痛
- 呼吸短促
- 心跳/呼吸加快
- 咳血

您的医疗保健团队可能会：

- 密切监测并提出措施建议，以最大限度地降低风险
- 推荐一些降低血凝块风险的方法
- 开具装置或药物（抗凝药物或“血液稀释剂”）处方，以帮助治疗或预防血凝块

潜在严重副作用（续）

严重过敏和皮肤反应

瑞复美® 治疗可能会引起皮疹，但皮疹通常为轻度至中度，并在几周内消失。然而，一些罕见的皮疹需要立即就医。

您可以做些什么：

- 监测皮肤是否有皮疹体征（如发红、瘙痒）

如果您出现以下任何情况，请立即停用瑞复美® 并就医或前往离您最近医院的急诊科就诊：

- 瘙痒、皮疹或荨麻疹，尤其是覆盖较大面积或迅速扩散的情况
- 皮肤脱屑、脱皮或形成充满液体的水疱
- 面部、嘴唇、眼睛或口腔的皮肤或粘膜肿胀、起水泡或出血
- 呼吸短促、喘鸣或呼吸困难。

您的医疗保健团队可能会：

- 使用片剂和/或乳膏为您治疗
- 如有必要，调整瑞复美® 的剂量或停药

某些罕见的皮肤反应可能需要住院治疗

潜在严重副作用（续）

中性粒细胞减少症和严重感染

中性粒细胞减少症是指称为中性粒细胞的白细胞减少，而中性粒细胞可预防感染。这在瑞复美® 治疗中相当常见，尤其是在治疗的前几个月。

您可以做些什么：

- 通过以下方式降低您的感染风险：
 - 勤用肥皂认真洗手，必要时佩戴口罩
 - 保持良好的个人卫生
 - 保持皮肤滋润，防止龟裂

如果您出现感染症状，请立即停用瑞复美® 并就医或前往离您最近医院的急诊科就诊，这些症状包括：

- 发热（体温超过 38°C）或抖动寒战
- 流感样症状
- 意识模糊、头晕或晕厥
- 伤口部位发红
- 脉搏或呼吸加快
- 咳嗽、痰或鼻窦充血
- 口腔溃疡、口酸痛或咽喉疼痛
- 排尿时疼痛或烧灼感
- 排尿量低于正常值
- 恶心、呕吐、腹泻

您的医疗保健团队可能会：

- 定期进行血液检查，以检查您的血细胞计数
- 使用药物来预防感染并刺激白细胞生长
- 如有必要，调整瑞复美® 的剂量或停药

血小板减少症

血小板减少症是指参与凝血过程的血小板（凝血细胞）减少。

您可以做些什么：

如果您出现以下任何情况，请立即告知您的医生或医疗保健团队：

- 多发性或大面积瘀青
- 尿液或粪便带血
- 自发性鼻出血
- 身体出现红色或紫色小点
- 按压不能止血

您的医疗保健团队可能会：

- 定期检查血小板计数
- 通过血小板输注为您治疗
- 如有必要，调整瑞复美® 的剂量

其他潜在严重副作用

下面列出了一些其他可能出现的潜在严重副作用：

- 手臂、腿部、手指或脚趾麻木、刺痛感、麻痛感或其他异常感觉
- 皮肤或眼睛发黄
- 视力丧失或视觉障碍

如果您出现以下任何情况，请立即停用瑞复美® 并就医或前往离您最近医院的急诊科就诊：

潜在副作用	症状可能包括：
中风	视力模糊；重度头痛；面部、手臂或腿部无力或麻木；言语或理解困难；失去平衡
心脏病发作	胸部突然疼痛或呼吸困难
心脏衰竭	胸痛、重度无力、心跳加快或心律不齐和/或突然出现重度呼吸短促和咳出粉色泡沫状粘液
肾脏疾病	排尿少或无尿、嗜睡、恶心、呕吐或呼吸困难
肝脏衰竭或乙肝病毒感染	腹痛、尿色加深、发热、关节痛、食欲不振、恶心和呕吐、皮肤和/或眼睛发黄

如发生下列任何情况，应立即告知您的医生：

潜在副作用	症状可能包括：
心跳加快或房颤 (心律不齐)	心悸或心跳加快、胸痛、头晕或晕厥、呼吸短促、无力或运动能力下降
贫血	疲劳、头痛、呼吸短促、头晕和脸色苍白
神经损伤	手臂和腿部麻木、刺痛感或无力
糖尿病 (高血糖)	排尿量大、过度口渴、口干和皮肤干燥
白内障	视力模糊或视物困难
钾、钙、镁或钠等矿物质水平偏低	眼球运动异常、惊厥、心情改变或心律不齐

其他常见的副作用

在接受瑞复美® 治疗的患者中，**胃肠道**副作用（如便秘、腹泻或恶心）、疲乏和肌肉痛性痉挛较为常见。这些副作用通常是可控的，如果给您造成困扰，请咨询您的医生。

便秘

您可以做些什么：

- 增加液体摄入量（例如，在正常排便时间前半小时左右喝些温/热饮料）
- 食用高纤维食物（如新鲜水果和蔬菜、全谷物）；如果您的日常膳食中没有足够的纤维，请考虑补充纤维
- 步行和参加适当的锻炼

腹泻

您可以做些什么：

- 保持液体摄入量（避免饮用含咖啡因、碳酸或大量糖分的饮料）

其他常见的副作用（续）

恶心

您可以做些什么：

- 尝试预防恶心，而不仅仅是控制恶心
- 避免导致恶心的食物或难闻的气味
- 少食多餐，而不是三顿大餐
- 减少用餐时的液体摄入量
- 尝试薄荷茶或姜茶、运动饮料、冰块或碎冰
- 进食后休息，但请勿在进食后至少 2 小时内平躺

肌肉痛性痉挛

您可以做些什么：

- 保持活动
- 尝试按摩和伸展运动
- 尝试等渗运动饮料或奎宁水

疲乏

您可以做些什么：

- 保持健康饮食，摄入足量液体
- 尽量保持每天进行适当的锻炼
- 白天避免小睡

其他常见的副作用（续）

其他常见的副作用

下面列出了一些其他常见的副作用。其中许多是可控的，如果给您造成困扰，请咨询您的医生：

- 肌肉无力
- 精力丧失
- 睡眠困难
- 味觉障碍或味觉丧失
- 抑郁
- 头痛
- 头晕
- 消化不良
- 皮肤干燥
- 发汗
- 骨骼或肌肉疼痛

我应该怎样做才能达到我的治疗目标？

您可以做很多事情来帮助您实现治疗目标，并继续享受生活。

- 请务必尽量持续服用瑞复美[®]，直至您的医生让您停用。
- 同时，要注意是否出现新症状或之前症状的复发，以及您的病情或感觉是否出现任何变化的体征。
- 确保您始终有足够的药物，并记得每天服用药物 — 如果您有时忘记，请尝试设置提醒或在您能看到的地方留一张便条。
- 通过提高膳食营养、定期进行适当的锻炼、充分休息和缓解压力来改善您的健康。
- 咨询并尽可能多地了解多发性骨髓瘤及其治疗，以及改善总体健康和福祉的其他方法。
- 定期与您的医生和医疗保健团队沟通，不要害怕询问有关您的疾病或其治疗的问题。
- 向相关协会和患者团体寻求支持（本手册第 34-35 页列出了一些建议来源）。

对于管理您的骨髓瘤，您能做的最有益的事情之一是坚持执行医生制定的治疗计划。在未事先与您的医生讨论的情况下，不得跳过剂量、改变或停止治疗。

治疗期间，我不能做哪些事情？

- ✘ 如果您已怀孕或认为自己怀孕，请勿服用此药。瑞复美® 可能导致出生缺陷（婴儿畸形），如果您在怀孕期间服用此药，可能会影响您发育中的胎儿
- ✘ 如果您对来那度胺或药盒上列出的任何其他成分过敏，请勿服用瑞复美®
- ✘ 在服用瑞复美® 期间（开始治疗前 4 周内、治疗期间以及停止治疗后 4 周内）请勿怀孕
- ✘ 请勿哺乳，因为尚不清楚瑞复美® 是否会进入母乳并对哺乳期婴儿造成潜在伤害
- ✘ 请勿在治疗期间或停止治疗后 1 周内献血
- ✘ 由于瑞复美® 会进入精液，在治疗期间或停止治疗后 1 周内请勿捐精
- ✘ 请勿与他人分享瑞复美®，即使其有类似的症状

如果我或我的伴侣怀孕了该怎么办？

- 如果您在服用瑞复美® 期间怀孕，请马上停药并立即联系您的医生
- 如果您是男性，且您的伴侣在您服用瑞复美® 期间怀孕，您须立即致电您的医生

安全性与支持 - *i-access*[®] 计划

瑞复美[®] 属于一类称为免疫调节药物或 IMiD 的药物。以下信息对于任何接受 IMiD 的患者都很重要。如果在怀孕期间服用 IMiD，可能会导致出生缺陷或胎儿死亡。为避免暴露于胎儿，IMiD 仅在 *i-access*[®] 计划下提供。

i-access[®] 计划确保瑞复美[®] 的使用和分发得到密切监测和良好控制，并确保患者充分了解其治疗情况，最重要的是采取所有必要措施避免胎儿暴露于瑞复美[®]。

接受瑞复美[®] 的患者可以通过 *i-access*[®] 计划指定当地药房补充其库存。

只有正式入组 *i-access*[®] 计划并同意遵守该计划所有要求的患者才能接受瑞复美[®]。有关要求的完整列表和更多信息，请参阅 *i-access*[®] 资源包和产品信息。

i-access[®]

对入组 *i-access*[®] 计划的患者有哪些要求？

适用于具有生育能力的女性*的特定 *i-access*[®] 计划要求

重要信息：在以下情况下请勿怀孕：

- 在开始 IMiD 治疗前 4 周内
- IMiD 用药期间
- 在任何 IMiD 治疗中断期间
- IMiD 治疗结束后 4 周内

开始治疗前：

- 您须签署一份 *i-access*[®] 患者同意书，同意在服用 IMiD 期间不怀孕
- 在开始 IMiD 用药前 4 周内，您须至少采取一种高效节育（避孕）措施，最好同时采取另一种有效的措施[†]
- 您须在咨询时或就诊前 3 天内接受一次有医学监督的妊娠试验**且经您的医生确认结果呈阴性
- 妊娠试验须在医学监督下进行，而不是在药房进行的妊娠试验

*包括：月经期女性、因既往药物治疗而闭经的女性、<50 岁和/或围绝经期女性；连续 ≥12 个月未自然绝经的女性。[†]高效节育方式包括宫内避孕器 (intra-uterine device, IUD) (不建议使用铜 IUD)、激素方法[†] (避孕药、注射剂、埋植剂、避孕环)、行输卵管绝育术或伴侣行输精管切除术 (通过 2 次精液分析结果阴性确认)。其他有效的节育措施包括男性伴侣使用的避孕隔膜、宫颈帽或乳胶/聚氨酯避孕套。[‡]对于某些 IMiD，建议服用仅含孕激素的药丸。不建议使用复方口服避孕药。请问向您的医生您应该采取哪种节育措施。**医学监督是指由医务人员 (Healthcare Professional, HCP) 执行或监督的检测。您的 HCP 应参考相关产品信息 (澳大利亚) 或数据表 (新西兰)，了解您应接受的妊娠试验类型的详细信息。在家进行没有医学监督的检测是不可接受的。

治疗期间：

- 您须持续采取至少一种高效节育（避孕）措施，最好同时采用另一种有效的措施
- 您还须定期接受有医学监督的妊娠试验（无论是否进行持续禁欲）：
 - 治疗期间每 4 周一次

以及

- 应在看医生当天或访视前 3 天内进行妊娠试验
- 您不得哺乳或献血[^]
- 切勿分享、弄碎、咀嚼或打开您的 IMiD 胶囊

注：如果您错过经期、月经出血发生任何异常、怀孕或在未采取有效节育（避孕）措施的情况下发生性行为：

- 立即停用 IMiD，马上告知您的医生并接受妊娠试验

[^]在澳大利亚，骨髓瘤患者永远不能献血。

治疗后 4 周：

- 您须持续采取至少一种高效节育（避孕）措施，最好同时采用另一种有效的措施
- 您须持续每 4 周进行一次有医学监督的妊娠试验，并确保在停止治疗后 4 周进行一次妊娠试验
- 您不得哺乳或献血[^]

注：如果您错过经期、月经出血发生任何异常、怀孕或在未采取有效节育（避孕）措施的情况下发生性行为：

- 立即告知您的医生并进行妊娠试验
- 如果您出现任何副作用，您应告知您的医生或药师
- 您应始终尽快将任何未使用的胶囊归还给药师，以便进行安全处置

[^]在澳大利亚，骨髓瘤患者永远不能献血。

适用于不具有生育能力的女性的 *i-access*[®] 计划要求

开始治疗前：

- 您须签署一份 *i-access*[®] 患者同意书，表明您没有生育能力
- 这意味着您至少 50 岁，并且已自然绝经至少 12 个月
- 或经妇科专科医生确诊的卵巢早衰
- 或已切除子宫（**行子宫切除术**）
- 或已切除双侧卵巢
- 或具有 XY 基因型
- 或患有特纳综合征
- 或患有子宫发育不全

治疗期间和治疗中断期间：

- 您不得献血[^]
- 切勿分享您的 IMiD 胶囊

治疗后 4 周：

- 您不得献血[^]
- 您应始终尽快将任何未使用的胶囊归还给药师，以便进行安全处置

注：如果您出现任何副作用，您应告知您的医生或药师。

[^]在澳大利亚，骨髓瘤患者永远不能献血。

适用于男性的 *i-access*[®] 计划要求

开始治疗前：

- IMiD 存在于精液中。因此，您须签署一份 *i-access*[®] 患者同意书，同意**每次**与已怀孕或有生育能力的女性发生性行为时（即使您已经成功接受了输精管切除术）使用乳胶/聚氨酯*避孕套

治疗期间和治疗中断期间：

- **每次**与已怀孕或有生育能力的女性发生性行为时（即使您已经成功接受了输精管切除术）均须使用乳胶/聚氨酯避孕套
- 如果您与女性发生过性行为但未使用乳胶/聚氨酯避孕套，或者您认为您的伴侣可能怀孕，您须立即告知您的医生
- 您不得献血[^]或捐精
- 切勿分享、弄碎、咀嚼或打开您的 IMiD 胶囊

*如果对乳胶和聚氨酯过敏，任何女性性伴侣均须采取至少一种高效避孕措施，最好同时采取另一种有效的措施。请与您的医生讨论。

[^]在澳大利亚，骨髓瘤患者永远不能献血。

治疗后 4 周：

- **每次**与已怀孕或有生育能力的女性发生性行为时（即使您已经成功接受了输精管切除术）均须持续使用乳胶/聚氨酯避孕套
- 如果您与女性发生过性行为但未使用乳胶/聚氨酯避孕套，或者您认为您的伴侣可能怀孕，您须告知您的医生
- 您不得献血[^]或捐精
- 您应始终尽快将任何未使用的胶囊归还给药师，以便进行安全处置

注：如果您出现任何副作用，您应告知您的医生或药师。

[^]在澳大利亚，骨髓瘤患者永远不能献血。

如何了解更多信息？

如果您对于您的疾病和/或其治疗有任何疑问或疑虑，或者如果您只是想知道您可以从哪里获取更多信息，不要害怕询问您的医生；他们始终是您最可靠的信息和建议来源。

有关如何预防或尽量减少治疗相关副作用的提示或建议，请咨询您的医生或参与您治疗的其他医疗保健团队成员（例如，护士或药师）。

有关瑞复美® 和/或 *i-access*® 计划的更多信息，请拨打 1800 235 4363 致电 Bristol Myers Squibb 客户服务，并根据自动提示按“3”号键。

常用联系信息

澳大利亚骨髓瘤组织

支持并向骨髓瘤患者提供信息，同时倡导提供最佳治疗和支持研究。

支持热线由骨髓瘤专科护士管理，为骨髓瘤患者提供支持。

支持热线：1800 MYELOMA (1800 693 566)

网址：www.myeloma.org.au

白血病基金会

可提供来自有资质的医务人员的支持，运送到大多数大都市治疗中心，为在大都市中心接受治疗的区域患者提供住宿，以及实际支持。

电话：1800 620 420 | **网址：**www.leukaemia.org.au

常用联系信息（续）

澳大利亚癌症委员会

为骨髓瘤等癌症患者提供各种信息和支持计划

帮助热线：13 11 20

网址：www.cancer.org.au

新南威尔士癌症研究所

为癌症患者提供各种信息和支持计划

电话：(02) 8374 5600

网址：www.cancerinstitute.org.au

国家处方服务机构 (National Prescribing Service, NPS)

为癌症患者提供各种信息和支持计划

电话：1300 MEDICINE (1300 633 424)

网址：www.nps.org.au

Lab Tests Online

由从事检测工作的实验室检测专业人员提供的有关临床实验室检测的公共资源

网址：www.labtestsonline.org.au

供朋友、家人和照护者使用的信息

本手册的这一部分旨在供接受瑞复美®的患者的家人、朋友和护理者阅读。

这部分包含一些您可以在您的家人、朋友或您所照护的患者接受瑞复美®治疗期间为其提供帮助支持的一般信息。了解疾病和治疗有助于您了解他们可能会经历什么。

您有多种支持方式，例如帮助做家务、提醒其用药或提供一个可以依靠的肩膀。请记住，在这个充满挑战的时期照顾好自己也很重要 — 保持健康和为自己留出时间有助于您更好地提供支持。

我可以通过哪些实用方法提供帮助？



了解他们的病情

阅读有关多发性骨髓瘤及其治疗的内容有助于您更好地了解您的家人/朋友正在经历什么。与他们一起参加医疗约诊是一种很好的支持方式，也是一个提问题的机会。

访问以下网站了解更多信息：

- www.myeloma.org.au
- www.leukaemia.org.au



了解他们的用药情况

熟悉每种药物的作用、必须何时服用以及何时需要续药（使用日记可能有所帮助）。如果他们有时候忘记服药，您可以讨论如何提醒他们，比如设置一个闹钟或在他们每天都能看到的地方留一张便条。



注意副作用

对您来说，提供帮助的一个重要方式是留意他们可能出现的任何副作用。如果患者出现副作用，请确保立即联系他们的医生或医疗团队。



帮助完成日常工作

帮助完成烹饪、购物、园艺、家务、处理文书工作等任务，例如支付账单、照看孩子或开车送他们去看医生，可能会使他们的生活发生很大变化。您不必独自完成 — 您可以与渴望提供帮助的其他家人和朋友协调日程或值勤表。



只要陪在他们身边

不要低估通过一些简单的事情来表达您的关心的重要性，例如倾听他们的想法和保持联系。如果他们感觉很好，支持和帮助他们转移病症方面的注意力的一个好办法是组织一些“正常”的活动，比如观看电影、外出就餐或外出呼吸新鲜空气和锻炼。

对于照顾我自己的健康，有哪些建议？

照顾多发性骨髓瘤患者是一项具有挑战性的任务，照护者很容易忽视自己的健康。但如果您不在最佳状态，就很难为别人提供最好的照顾。因此，为自己留出适当的时间是非常重要的，包括您的身体健康、情绪健康和社交生活。以下是一些可能有帮助的提示。



身体健康提示

- 一日三餐尽量保持健康和营养均衡
- 多喝水，保持水分充足
- 减少油腻食品、糖、咖啡因和酒精的摄入
- 保证睡眠充足
- 定期进行适当的锻炼
- 每天抽出时间放松一下
- 不要忘记照顾好自己的健康。需要时咨询您的医务人员



情绪健康提示

- 意识到情绪困扰的体征（例如，焦虑、抑郁、愤怒和压力），并在需要时寻求专业帮助
- 进行一些锻炼、深呼吸或放松，以缓解紧张感和保持清醒
- 找一个固定的爱好或参加您感兴趣的课程
- 不要因为想要或需要从照护者的职责中抽身而感到内疚
- 稍微休息一会儿，安排轮流护理，这样您在离开的时候会感到安全和放心
- 与亲密的朋友或家人讨论您的感受，或他们可能注意到的您的任何情绪变化
- 加入支持小组或在线聊天室，和有类似情况的其他照护者聊一聊（请参阅第 34-35 页，了解能够提供帮助的组织）
- 如果您发现难以应对，请寻求专业帮助



维系社会关系的提示

- 让您的家人和朋友放心，尽管您可能无法经常与他们会面，但您确实需要并感谢他们的支持
- 与他们分享您作为照护者的经验，这样他们就能试着理解您的感受，同时也要询问他们生活中发生了什么
- 接受参加社交活动的邀请，或邀请别人到您家做客
- 给久不联系的人打电话或安排见面
- 加入俱乐部或团体活动

术语表

ASCT（自体干细胞移植）：一种治疗方法，用从您自己的血液或骨髓中提取的健康干细胞来替代大剂量化疗后失去的骨髓

CT（计算机断层扫描）：一种成像技术，使用计算机生成三维 X 光图像

M 蛋白：由骨髓瘤细胞产生的一种抗体；您的医生可能会检测您的血液和/或尿液中的 M 蛋白水平，以监测您的疾病，并评估您对治疗的反应情况

M 峰：M 蛋白水平异常升高

MRI（磁共振成像）：一种利用磁能生成骨骼和软组织详细影像的成像技术

PET（正电子发射断层成像）：一种使用放射性葡萄糖（糖）突出显示癌细胞的成像技术

癌症：指受损或异常细胞失控分裂和繁殖的任何疾病

白细胞：帮助机体抵抗感染和疾病的细胞

残留病变：指治疗期间或治疗后患者处于缓解期时骨髓中残留的少量癌细胞

肺栓塞：肺部动脉内形成血凝块，阻碍正常血流

复发：疾病复发或疾病进展

干细胞：一种可发育成多种不同细胞类型的细胞。干细胞存在于骨髓中并在骨髓中发育成不同类型的血细胞

骨髓：较大骨骼中心的柔软海绵状组织，可产生白细胞、红细胞和血小板

骨髓瘤细胞：骨髓中产生的受损浆细胞

红细胞：将氧气输送到身体组织的细胞

缓解：症状减轻或水平降低

浆细胞：产生抗体的特殊白细胞

抗体：抵抗感染的蛋白质

来那度胺：瑞复美® 中的活性成分；通过多种方式在骨髓中发挥作用，以阻止或减缓癌性骨髓瘤细胞的生长

免疫调节剂：一种刺激免疫系统来帮助机体抵抗癌症的物质。

免疫系统：一组保护机体免受感染和疾病的复杂器官和细胞

贫血：一种红细胞数量低于正常水平的病症，会导致疲乏或无力

全血细胞计数 (FBC)：一种测量血液循环中细胞数量和类型的检测

深静脉血栓形成：腿部大静脉中的血凝块

维持治疗：一种用于提高干细胞移植等主要癌症治疗成功率的额外疗法

胃肠道：与消化系统有关

血小板：血液中最小的细胞，对凝血至关重要；也称为凝血细胞

血小板减少症：一种血小板或凝血细胞数量低于正常水平的不良状况，导致更容易出现瘀青和出血

粘膜：衬于器官内表面的润滑膜

止吐药：防止恶心和呕吐的药物

中性粒细胞减少症：血液中缺乏中性粒细胞；中性粒细胞是最常见的白细胞类型

子宫切除术：一种切除子宫的手术



Revlimid[®]
(lenalidomide) capsules

警告：瑞复美[®]（来那度胺）与“沙利度胺”在结构上相关，已知在妊娠期间使用沙利度胺会导致重度危及生命的人类出生缺陷（婴儿畸形）和胎儿死亡。如果在妊娠期间服用瑞复美[®]，可能会导致出生缺陷或胎儿死亡。如果您已怀孕或认为自己怀孕，请勿服用瑞复美[®]。

注：本手册并未涵盖有关多发性骨髓瘤或其治疗的所有信息，也并非旨在取代专业医疗建议。您的主要信息来源应始终是您的医生和参与您的诊疗护理的其他医务人员。您应始终遵循医生的指示，如果您对您的病情或其治疗有任何疑问，请联系您的医生。

有关瑞复美[®]的更多信息，请参阅瑞复美[®] 消费者用药信息 (Consumer Medicine Information, CMI) 手册，该手册可在以下网址获取：
<http://www.guildlink.com.au/gc/ws/celgene/cmi.cfm?product=cjcrevli>

Celgene Pty Ltd. ABN 42 118 998 771. Level 15, 60 City Road, Southbank VIC 3006, Australia（澳大利亚）。

电话 1800 235 4363 www.celgene.com.au [®]注册商标。2003-AU-2100059。

BB-CEL4964。最后修订日期：2021 年 5 月。