



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی پیوند اعضاء و دیالیز تخصصی

آنچه که یک بیمار پیوندی باید بداند

۳	مقدمه
۱۴	سیستم ایمنی و نقش آن در رد پیوند
۵	عقوتها
۷	داروها
۱۴	رژیم غذایی
۱۵	مراقبت‌های مهم بعد از ترک بیمارستان
۱۸	آزمایشات
۲۰	بازگشت به خانه
۲۱	مراقبت از پوست
۲۴	مراقبت از دندان
۲۵	فعالیت جنسی
۲۶	مراقبت از چشم
۳۰	جدول

بنام خدا

مقدمه

مددجوی عزیز ، اکنون که تولد دوباره خود را جشن می گیرید و زندگی جدیدی را آغاز میکنید ، آرزو می کنیم لحظات شاد و خاطره انگیزی را در کنار خانواده محترمتان در پیش رو داشته باشید. بعد از پیوند لازم است شما اطلاعات مهم و جامعی در مورد مراقبتهای بعد از ترخیص داشته باشید. این مراقبتهای شامل: ویزیتهای مرتب و منظم - داروها - آزمایشات - تغذیه و موارد مهم دیگر. این کتابچه که توسط واحد آموزش به بیمار بیمارستان فوق تخصصی پیوند اعضا و دیالیز منتشریه تهیه شده است، سعی دارد تا هر آنچه را که شما و خانواده تان نیاز است تا در مورد پیوند بدانید را به شما آموزش دهد.

به این چند نکته توجه داشته باشید:

نکته اول :

ما برای کمک به شما آماده ایم ، پس هر سوالی دارید از پزشک یا پرستارتان بپرسید .پیشنهاد ما به شما این است که تمامی سوالات خود را در آخر این کتابچه بنویسید و در طول مدت بستری از تیم پزشکی بپرسید. این را به خاطر داشته باشید که بعد از ترخیص از بیمارستان ، شما تنها نیستید. ما همواره یاری گر شما و پاسخگو به سوالات شما هستیم. بعد از ترخیص از بیمارستان می توانید با این شماره تماس گرفته و سوالات خود را بپرسید: **۰۹۳۰۸۶۷۵۹۵۲**

شما هم آدرس و شماره تلفن خود را هنگام ترخیص به ما بدهید و در صورت تغییر مکان حتماً ما را در جریان بگذارید.

نکته دوم :

در صورت بروز علائم زیر سریع با اورژانس تماس گرفته یا به بیمارستان مراجعه نمایید:

درد سینه - تنفس مشکل - خونریزی - کاهش سطح هوشیاری.

سیستم ایمنی و نقش آن در رد پیوند:

کار سیستم ایمنی بدن محافظت از بدن در مقابل عوامل بیماری زای خارجی است. سیستم ایمنی هر عامل خارجی بیگانه را شناسایی کرده و از راههای مختلف با آنها مقابله می کند. سیستم ایمنی نمی تواند فرقی بین عوامل خارجی مثل باکتری یا ویروس یا قارچ و یا یک عضو پیوندی قائل شود. لذا عضو پیوندی را هم یک عامل خارجی شناسایی کرده و برای دفع آن شروع به پس زدن پیوند میکند. برای محافظت از عضو پیوندی و برای جلوگیری از رد پیوند ما داروی سرکوب کننده سیستم ایمنی به شما می دهیم تا با تضعیف سیستم ایمنی بدن شما، در واقع از رد پیوند جلوگیری کنیم. این داروها که به ایمونوساپرسیو معروفند در واقع به سیستم ایمنی می قبولانند که عضو پیوندی جدید یک عامل خارجی نیست و قدرت حمله به آن را از سیستم ایمنی می گیرند. شما باید تا آخر عمر از این داروها طبق صلاحدید پزشک مصرف کنید. البته به مرور زمان مقدار دارو کمتر خواهد شد ولی هیچگاه قطع نخواهد شد.

رد پیوند چیست؟

هرگاه سیستم ایمنی بدن عضو پیوندی را به عنوان عامل بیگانه شناسایی کند برای دفع آن اقدام کرده که حاصل این کار رد پیوند است. همه افرادی که عمل پیوند را انجام می دهند چه در کوتاه مدت و چه در دراز مدت در خطر رد پیوند هستند. ولی با گذشت زمان به خصوص ۶ ماه اول بعد از پیوند، شانس رد پیوند کمتر خواهد بود.

علائم معمول رد پیوند:

علائم شبه آنفولانزا (بدن درد - آبریزش - خستگی)

تب بیشتر از ۳۷/۸ سانتی گراد

درد و سفتی در شکم و اطراف بخیه ها

در پیوند کلیه : کاهش برون ده ادراری

خون در ادرار - افزایش وزن و ورم

در پیوند کبد : مدفوع سفید - زرد شدن پوست و سفیدی چشم

بقیه علائم رد پیوند تنها با آزمایشات معمولی و اختصاصی خون مشخص می شود.

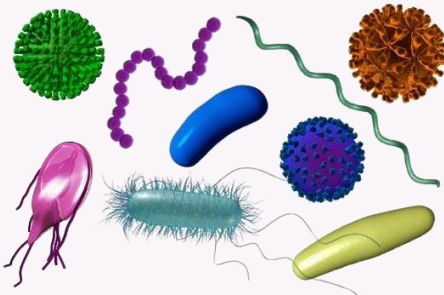
حالا دیگر متوجه شدید چرا در طول مدت زمان بستری در بیمارستان مرتب خون شما کنترل میشود و چرا بعد از ترخیص از شما می خواهیم جهت ویزیت و انجام آزمایشات بطور مرتب به کلینیک مراجعه کنید.

ما با دیدن علائم اولیه رد پیوند می توانیم با تغییر در رژیم دارویی و یا دوز داروها از رد پیوند جلوگیری کنیم. در مراحل پیشرفته تر باید برای چند روز بستری در بیمارستان شوید.

عفونتها :

بعلت مصرف داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی برای جلوگیری از رد پیوند ، شما در معرض ابتلا به عفونتهای مختلف باکتریایی - ویروسی و قارچی هستید . برای جلوگیری از ابتلا شما به این عفونتهای مضر ، داروهای ضد باکتری ، ضدقارچی و ضد ویروسی داده میشود.

علائم معمول عفونت :



- تب و لرز و گر گرفتگی
- سرفه های خلط دار
- گلو درد
- خستگی شدید
- درناژ(خارج شدن مایع) از محل عمل
- التهاب و درد و قرمزی در اطراف بخیه ها
- سوزش ادرار - ادرار کدر

اگر هر کدام از علائم عفونت را مشاهده کردید ،

بلافاصله با تیم پزشکی خود تماس گرفته و به بیمارستان مراجعه کنید.

در صورت سرماخوردگی قبل از مصرف خودسرانه هر دارو یا مسکن با پزشک خود مشورت کنید.

به یاد داشته باشید “ آسپرین و بروفن “ مصرف نکنید و اگر مبتلا به هر بیماری دیگری شدید حتماً

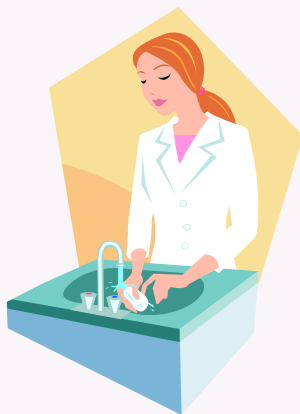
با پزشک خود مشورت کنید تا داروهای مناسب وضعیت شما برایتان تجویز گردد.

در صورت نیاز به ارجاع به پزشک متخصص دیگر ، پزشک خودتان برایتان معرفی نامه خواهد نوشت و

داروها و وضعیت شما را شرح خواهد داد.

چگونه از خودتان در برابر عفونتها محافظت کنید؟

بهترین راه ، شستشوی مرتب دستها با آب و صابون قبل و بعد از غذا ، قبل و بعد از دستشویی رفتن و هر وقت که از بیرون به خانه مراجعت می کنید. شستشوی مرتب دهان و دندانها ، در صورت عطسه یا سرفه از دستمال کاغذی استفاده کرده و بلافاصله آنها دور انداخته و دستهای خود را با آب و صابون بشویید. در صورتی که کسی مبتلا به سرماخوردگی یا آنفولانزا بود حتماً از وی دوری کنید. از بیان حساسیت شرایط خود به دیگران خجالت نکشید و از وی بخواهید بعد از درمان با او ملاقات خواهید کرد. به نظافت حمام و دستشویی خود اهمیت فراوان بدهید. میوه ها و سبزیها را با آب و کمی مایع صابون بشویید و از خوردن تخم مرغ عسلی یا خام و یا گوشت نیم پز بپرهیزید ، زیرا ممکن است حاوی باکتریهای مضر باشد که در اثر پخت ناکافی کاملاً از بین نرفته باشند. غذاهای داغ باید گرم بمانند مثلاً پلو خورش باید تازه آماده شده و بلافاصله مصرف شود اگر سرد شد بهتر است نخورید. غذاها و خوردنی های سرد باید سرد بمانند



مثلاً سالادی که باید به صورت سرد سرو شود را بلافاصله بعد از خروج از یخچال میل کنید و اگر گرم شد بهتر است از مصرف آن صرف نظر کنید. در خانه از حیوانات خانگی مثل سگ و گربه و یا پرندگانه نگهداری نکنید. سعی کنید همیشه آب معدنی یا آب جوشیده سرد شده بنوشید. اگر به پرورش گل و گیاهان علاقه مند هستید ، حتماً از دستکش استفاده کنید و بلافاصله بعد از اتمام کار دستهایتان را با آب و صابون بشویید.

داروها:



کلید بقای پیوند شما در مصرف به موقع داروهاست. چگونگی مصرف داروها و شناخت آنها خیلی مهم است. شاید اول تعداد زیاد داروها و دوزهای آن شما را گیج کنند ولی بعد از مدتی به صورت معمولی و بدون مشکل داروها را خواهید شناخت.

چند نکته مهم در مورد داروها:

داروها را از دسترس اطفال دور نگه دارید.

هرگز داروها را از پوشش خود خارج نکنید یا در بطری نگه ندارید.

هرگز داروها را به دو نیمه تقسیم نکنید یا نجوید.

در جای خشک و دور از رطوبت و گرما و نور خورشید نگه دارید.

داروها را در همه جا و همه وقت به همراه داشته باشید.

قبل از اتمام داروها حتما جهت تهیه مجدد آنها اقدام کنید.

هر دارو را سر ساعت مشخص خودش بخورید و از خوردن با هم داروها خودداری کنید.

اگر به هر دلیلی یک دوز دارو را فراموش کردید و نزدیک به مصرف دوز بعدی دارو بود، **هرگز دارو را**

دو برابر نخورید .

طبق روال معمول مصرف کنید ولی حتماً با پزشک خود در مورد این موضوع صحبت کنید.

به تاریخ مصرف داروهایتان توجه کنید و از تهیه زیاد از حد داروها خودداری کنید.

هرگز بدون مشورت پزشک داروهایتان را قطع یا عوض نکنید.

اگر بلع قرصها برایتان مشکل است با پزشکتان در خصوص این موضوع گفتگو کنید تا دوز دارو را برای شما منقسم کند.

هرگز داروهایتان را با نوشابه های گاز دار یا الکی و همچنین با **آب گریپ فروت** مصرف نکنید.

عوارض دارویی داروهایتان را بشناسید و در مورد این عوارض با پزشک خود گفتگو کنید.

ما جهت آشنایی هرچه بیشتر شما ، داروهایی را که باید مصرف کنید را یک به یک به شما معرفی

کرده و در مورد علت استفاده و عوارض جانبی و چگونگی مصرف دارو و همچنین تداخلات داروها و

غذا صحبت میکنیم.

باز هم تاکید میکنیم که یکی از دلایل عمده رد پیوند عدم مصرف صحیح داروهاست. پس مراقب باشید، داروهایتان را خوب بشناسید و درست مصرف کنید. در ادامه داروهای معمول پیوند به شما معرفی میگردد. شاید بعضی از این داروها برای شما تجویز نشود. شما با کمک پرستارتان داروهای خود را علامت بزنید و خوب بشناسید و هر سوالی داشتید حتما بپرسید.

پردنیزولون (کورتن):

نسبت به عملکرد کلیه به تدریج از مقدار آن کم می شود و به روزی ۳۰ میلی گرم می رسد. پردنیزولون موقعی که زیاد تجویز می شود، داروی آنتی اسید هم داده می شود تا از عوارض معدی خصوصا خونریزی معده جلوگیری شود. عوارض دیگر پردنیزولون شامل افزایش فشار خون به علت تجمع آب و نمک، گرد شدن صورت، رشد غیرطبیعی مو، کاهش روند التیام زخم، کاهش مقاومت بدن و افزایش استعداد ابتلا به عفونت و همچنین بروز جوش در صورت، می باشد.

توجه کنید:

تهوع، استفراغ، آکنه، تغییرات اشتها، افزایش وزن، چاقی، دیابت، افزایش کلسترول خون، افزایش ریسک عفونت، مشکلات گوارشی مانند زخم معده از عوارض سوء این دارو می باشد. استفاده طولانی مدت از این دارو سبب پوکی استخوان می شود. جهت کاهش عوارض گوارشی، دارو را همراه با غذا یا شیر استفاده کنید. مدفوع خونی، استفراغ خونی و قهوه ای رنگ و درد معده مداوم را به پزشک خود اطلاع دهید. خودسرانه دوز مصرفی دارو را تغییر ندهید، زیرا نه تنها روند بهبودی تسریع نمی شود، بلکه ممکن است عوارض ناخوشایند دارو را تجربه کنید. اگر یک مصرف یک دوز آنرا فراموش کردید، بلافاصله پس از یادآوری آنرا مصرف کنید ولی هرگز دوز مصرفی آنرا افزایش ندهید. دارو را به صورت ناگهانی قطع نکنید، چون سبب بروز علائم محرومیت مانند: سردرد، درد عضلات، ضعف، کاهش وزن، تهوع می شود. قطع این دارو باید زیر نظر پزشک و به صورت مرحله ای (تدریجی) باشد. جهت پیشگیری از عفونت، دستهای خود را به خوبی بشوید، از تماس با افرادی که بیماریهای عفونی دارند اجتناب کنید.

از تماس با فردی که اخیراً واکسن زنده (مانند واکسن فلج اطفال) دریافت کرده است، اجتناب کنید. در اپیدمی‌ها از واکسیناسیون بدون هماهنگی با پزشک معالج خود اجتناب کنید. در صورت بروز علائمی مانند: زخم گلو، سرفه، تب، پلاک سفید در دهان به پزشک مراجعه کنید. پرنیوزولون ممکن است سبب خواب آلودگی شود، بنابراین هنگام استفاده از این دارو، از رانندگی یا کار با وسایلی که نیاز به هوشیاری کامل دارند، اجتناب کنید. در صورتیکه همراه با این دارو، الکل نیز مصرف کنید، احتمال بروز زخم معده افزایش می‌یابد، چون هر دو سبب خونریزی معده می‌شوند. این دارو در دوران حاملگی و شیردهی ممکن است استفاده شود، به هر حال باید با پزشک خود در این باره مشورت کنید.

این دارو با کتوکنازول، سیکلوسپورین (ایمینورال)، استروژن‌ها، اریترومایسین، ریفامپین تداخل دارد. در صورت استفاده طولانی مدت از این دارو سطح قندخون، فشارخون، معاینه چشم، وضعیت تراکم استخوان، اندازه گیری وزن به صورت دوره‌ای باید انجام شود. چون یکی از عوارض این دارو پوکی استخوان می‌باشد، بنابراین جهت افزایش سطح سلامت خود لازم است که: ورزش کنید، مصرف سیگار و الکل را متوقف کنید، از غذاهای سرشار از کلسیم و ویتامین D استفاده کنید.

نگهداری دارو:

می‌توانید آنرا در دمای اتاق نگهداری کرده ولی از نور و رطوبت حفظ کنید.

سیکلوسپورین (ایمینورال):

دارویی است که از قارچ تهیه می‌شود و مصرف زیادی (خصوصاً در افراد سالمند و دیابتی) دارد. مدت بقای کلیه پیوندی با این دارو افزایش می‌یابد. میزان مصرف دارو از روز قبل از عمل جراحی شروع می‌شود و میزان آن بسته به سطح خونی این دارو تنظیم خواهد شد. عوارض این دارو سمیت کلیوی، سمیت کبدی، پرمویی استعداد ابتلا به عفونت و ورم لثه می‌باشد.

نکات قابل توجه در مورد این دارو :

این دارو اکثراً با کورتون ها استفاده می شود. با مصرف این دارو خطر افزایش فشارخون وجود دارد، بنابراین فشارخون خود را به صورت منظم اندازه گیری کنید.

از مصرف الکل اجتناب نمایید، چرا که این دارو در کبد شکسته می شود و از طرفی الکل ممکن است به کبد آسیب برساند و عملکرد آن را دچار اختلال کند، و این حالت، ممکن است باعث پس زدن پیوند شود.

عوارض این دارو شامل: افزایش فشارخون، ترمور(لرزش دست)، عفونت (لکوپنی)، سمیت عصبی، سر-درد، افزایش تری گلیسرید(چربی بد خون) ، تهوع و هیپرپلازی لته(تورم لته) می باشد.

اگر از فرآورده خوراکی سیکلوسپورین(ایمینورال) استفاده می کنید، ممکن است همراه با غذا یا با معده خالی (بسته به نظر پزشک) دارو را مصرف کنید.

جهت بهتر شدن مزه ی آن می توانید دارو را با آب پرتقال یا شیر میل کنید. برای مخلوط کردن دارو با شیر یا آب پرتقال، از لیوان شیشه ای استفاده کنید، ولی از لیوان پلاستیکی استفاده نکنید.

از خوردن گریپ فروت یا آب میوه ی آن در طی درمان با این دارو اجتناب کنید، چون این میوه سبب افزایش سطح خونی دارو می شود.

دارو را به طور مرتب هر روز و در ساعت معین استفاده کنید. در صورتیکه یک دوز دارو را فراموش کردید، بلافاصله پس از یادآوری آنرا مصرف کنید ولی هرگز دوز آنرا دو برابر نکنید.

در صورتیکه علائم زخم گلو، تهوع ، استفراغ، اسهال، سوزش حین ادرار داشتید، به پزشک خود اطلاع دهید، چون این دارو ریسک عفونت را افزایش می دهد.

چون این دارو وارد شیر مادر می شود، در دوران شیردهی نباید آنرا مصرف کرد، بنابراین اگر خانمی هستید که فرزند دارید و به او شیر می دهید، به پزشک خود اطلاع دهید و با او مشورت کنید.

در صورتیکه قصد دارید همراه با این دارو از دارو دیگری استفاده کنید، حتماً به پزشک معالج اطلاع دهید و بدون اجازه ی او به هیچ وجه از داروهای گیاهی استفاده نکنید.

نگهداری دارو:

در مورد نحوه‌ی نگه داری دارو با پزشک خود مشورت کنید، دارو را دور از دسترس اطفال نگه‌داری کنید. دارو را قبل از خوردن باز کنید و آنرا بدون پوشش در هوای آزاد قرار ندهید زیرا باعث کم شدن اثر دارو می شود. از نگهداری دارو در بطری خودداری کنید.

مایکوفنولات (سل سپت):

از داروهای جدید مورد استفاده در جلوگیری از پس زدن کلیه می‌باشد. این دارو اغلب همراه با کورتن و ایمینورال برای جلوگیری از پس زدن کلیه پیوندی استفاده می شود. این دارو باید ۶ هفته قبل از بارداری قطع شود و در دوران شیردهی استفاده نشود.

عوارض این دارو شامل:

افزایش احتمال عفونت، سردرد، یبوست، تهوع، استفراغ، از دست دادن اشتها، اسهال، حساس شدن معده، لرزش و مشکلات خواب می‌باشد.

به این نکات توجه کنید:

علایم نادر ولی خطرناک این دارو شامل: مدفوع خونی، درد معده یا شکم، استفراغ خونی، تب و درد قفسه سینه می باشد، در صورت بروز این علائم به پزشک خود مراجعه کنید. قبل از استفاده از این دارو تاریخچه پزشکی کامل خود را برای پزشک شرح دهید، به خصوص اگر سرطان، بیماری کبدی، کلیوی یا مشکلات گوارشی دارید. از تزریق واکسن در اپیدمی‌ها و تماس با فردی که اخیراً که واکسن فلج اطفال دریافت کرده است، اجتناب کنید.

استفاده از این دارو در دوران حاملگی توصیه نمی شود. مشخص نشده که این دارو وارد شیر مادر می‌شود یا خیر ولی ممکن است روی نوزاد اثر منفی بگذارد، بنابراین استفاده از آن در دوران شیردهی نیز توصیه نمی‌شود.

این دارو با داروهای ضد ویروس، آنتی اسیدهای حاوی آلومینیوم، آزایتوپرین، ریفامپین، کلسترامین تداخل دارویی دارد، بنابراین در صورت استفاده از این داروها پزشک خود را مطلع سازید. این دارو ممکن است اثراتی بر هورمون‌ها بگذارد و سبب حاملگی شود.

در مدت زمان استفاده از این دارو تستهای شمارش گلبولی، عملکرد کلیوی و حاملگی را به صورت مرتب انجام دهید. این دارو معمولاً تا ۶ بار در روز تجویز می‌شود. در صورتیکه یک دوز دارو را فراموش کردید، بلافاصله پس از یادآوری آنرا را مصرف کنید. دارو را باید با معده خالی (یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از غذا) بخورید. این دارو را باید به صورت کامل قورت دهید، آنرا نجوید. دارو را همزمان با آنتی‌اسیدهای حاوی آلومینیوم یا منیزیم، کلسترآمین و کلستیپول استفاده نکنید. برای اینکه دارو اثرات مفید خود را بگذارد، باید آنرا به صورت منظم هر روز و در ساعت مشخصی استفاده کنید.

حتی اگر احساس بهبودی می‌کنید، نباید دارو را بدون مشورت پزشک قطع کنید.

نگهداری دارو:

این دارو را در دمای اتاق، دور از نور و رطوبت نگهداری کنید.

تاکرولیموس (پروگراف) (FK506) :

دارویی است که از فعالیت لنفوسیت‌های T جلوگیری می‌کند.

عوارض جانبی این دارو شامل:

لرزش، سردرد، تهوع، استفراغ، حساس شدن معده و از دست دادن اشتها می‌باشد.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک خود مراجعه کنید:

تحریک پذیری

اسپاسم عضلانی (گرفتگی عضلانی)

تغییر در میزان ادرار

خستگی شدید و ضعف

مشکلات شنوایی (مانند از دست دادن شنوایی)

زرد شدن پوست و چشم

درد شدید معده

تغییرات بینایی.



در طی درمان با این دارو فشار خون خود را به صورت دوره‌ای اندازه‌گیری کنید، چون این دارو ممکن است سبب افزایش فشار خون شود.

به این نکات توجه کنید:

این دارو ممکن است سبب دیابت شود، بنابراین علائم دیابت مانند: پر نوشی، پراداری را به پزشک خود اطلاع دهید.

قبل از استفاده از تاکرولیموس، اگر مشکل فامیلی قلبی دارید به پزشک خود اطلاع دهید، چون این دارو بر ریتم قلب تاثیر گذاشته و سبب طولانی شدن QT در نوار قلب می‌شود. از تماس طولانی مدت با نور خورشید اجتناب کنید.

در اپیدمی‌ها بدون هماهنگی با پزشک خود از تزریق واکسن خودداری و از تماس با افرادی که اخیراً که واکسن‌هایی مانند: آنفولانزا و فلج اطفال دریافت کرده‌اند، اجتناب کنید.

چون این دارو ریسک عفونت را افزایش می‌دهد، دست‌های خود را قبل از غذا بشویید و از تماس با افرادی که بیماری‌هایی مانند آبله مرغان و یا آنفولانزا دارند، اجتناب کنید.

در طی حاملگی در صورت لزوم و زیر نظر پزشک از این دارو استفاده کنید، همچنین این دارو وارد شیر مادر شده و روی کودک شما تاثیر می‌گذارد، به هر حال در مورد معایب و مزایای داروها در دوران حاملگی و شیردهی با پزشک خود مشورت کنید.

نگهداری دارو:

این دارو نباید در معرض نور و رطوبت باشد. در مورد نحوه‌ی نگه داری آن با پزشک خود مشورت کنید.

ATG (سرم ضد تیموسیت) (تایموگلوبولین):

موجب تاخیر در دفع کلیه پیوندی می‌شود. این دارو فقط در بیمارستان و به مدت ۱۴-۷ روز تزریق می‌شود. عوارض این دارو به صورت درد، التهاب و تورم موضعی در محل تزریقی و گرفتگی عضلات و همچنین تب، تهوع، درد شکم، اسهال و سردرد می‌باشد.

با استفاده از داروهای فوق الذکر،

حدود ۶۰٪ کلیه های پیوندی به مدت ۱۰-۵ سال کار می کنند.

باید توجه داشت که در بیماران پیوند کلیه، تزریق خون محدودتر می شود تا از افزایش پادتن جلوگیری شود. این امر در طول عمر کلیه پیوندی مؤثر است.

رژیم غذایی:

بسیاری از بیماران پس از پیوند کلیه، اشتهای بهتری پیدا می کنند و به طور ناخواسته دچار افزایش وزن می شوند؛ بنابراین برای جلوگیری از افزایش وزن، توصیه می شود که بیماران خودشان را همیشه وزن کنند.

غذاهای غیر مجاز:

از خوردن غذاهای پرکالری مانند غذاهای چرب و غذاهایی که کلسترول و تری گلیسرید بالایی دارند (مانند: روغن های جامد، زرده ی تخم مرغ) اجتناب کنید، چون سطح کلسترول خون شما ممکن است پس از پیوند افزایش یابد و داروهای مهار کننده سیستم ایمنی در این افزایش نقش دارند. از خوردن غذاهایی که حاوی شکر و نشاسته می باشند، مانند: شیرینی ها، کلوچه و سایر غذاهای غنی از کربوهیدرات یا شکر، زمانی که داروی کورتون استفاده می کنید، اجتناب کنید.

غذاهای مجاز:

با خوردن غذاهای زیر می توانید، دریافت کالری را کنترل کنید:

سبزی ها و میوه های تازه، گوشت بدون چربی، مرغ بدون پوست و ماهی

فرآورده های شیری بدون چربی یا کم چرب

نوشابه های بدون شکر مانند نوشابه های رژیمی

اگر از داروی کورتون استفاده می کنید،

رژیم غذایی شما باید پروتئین، کم کربوهیدرات و کم نمک باشد.

پس از پیوند دیگر نیازی به محدودیت دریافت فسفر یا استفاده از داروهای متصل شونده و دفع کننده نخواهید داشت، در واقع مصرف کافی فسفر و کلسیم مهم بوده و منابع اصلی این مواد معدنی، شیر و لبنیات هستند.

در صورتی که پزشک شما تشخیص دهد که به میزان بیشتری کلسیم و فسفر نیاز دارد، ممکن است، مکمل تجویز کند. با این حال نباید هیچ موقع بدون تجویز پزشک از مکمل ها استفاده کنید؛ زیرا ممکن است بر روی پیوند شما اثر بگذارد.

اگر از کورتونها استفاده می کنید، برای کاهش عوارض ناشی از آن باید دارو را بعد از غذا مصرف کنید. تغییرات فاحش وزن خود را به پزشک اطلاع دهید، زیرا دوز داروهای مهار کننده‌ی سیستم ایمنی به وزن شما بستگی دارد.

مراقبت‌های مهم بعد از ترک بیمارستان

کنترل علائم حیاتی:

بعد از ترخیص از بیمارستان شما باید هر روز دمای بدن - فشار خون - وزن و میزان ادرار دفع شده در ۲۴ ساعت را در جدولی که در آخر کتابچه آمده است، ثبت کنید. همچنین در صورتی که در طول هفته آزمایش خون انجام دادید، جواب آن را هم در جدول ثبت کنید.

دما:

کنترل هر روز دمای بدن خیلی مهم است. افزایش میزان دمای بدن شما می تواند علامت عفونت یا رد پیوند باشد.

عفونت یا رد پیوند اگر سریع شناخته شوند به راحتی قابل درمان هستند.

اگر دمای بدن شما بیشتر از ۳۷/۸ درجه سانتی گراد باشد

بلافاصله با پزشک خود تماس بگیرید.

فشار خون:

افزایش فشار خون از عوارض جانبی دو داروی پروگراف و ساندیمون است و همچنین می تواند باعث احتباس مایع در بدن باشد.

شما باید روزانه بطور مرتب داروهای فشار خون خود را مصرف کرده و فشارخون خود را کنترل و ثبت نمایید. در صورتی که فشار خون شما در محدوده نرمال باشد شاید دیگر نیازی به مصرف داروی ضد فشار نباشد که البته تشخیص آن به عهده پزشک شماست و پزشک با بررسی فشارخون شما در روزهای گذشته که شما آنها را در جدول ثبت کرده اید، تصمیم درست را میگیرد.

شما می توانید با رعایت رژیم غذایی کم نمک و کاهش وزن، فشارخون خود را در محدوده طبیعی نگه دارید. مطمئناً مشاوره تغذیه ای می تواند راهنمای خوبی برای رژیم غذایی و وزن مناسب شما باشد. پرستار به شما می آموزد چگونه فشارخون خود را اندازه گیری کنید. حتماً معنی فشار سیستول و دیاستول را کاملاً بفهمید.

سیستول طبیعی برای شما بین ۱۳۰-۱۱۰ و دیاستول طبیعی بین ۸۵-۶۰ است.

سر درد میتواند علامت افزایش فشار خون باشد. اگر سردرد شما افزایش یافت حتماً فشارخون خود را کنترل نمایید و اگر بالاتر حد طبیعی بود به پزشک خود اطلاع دهید.

اگر احساس سبکی در سر یا وزوز گوش کردید باز هم فشار خون خود را کنترل نمایید شاید دچار افت فشار شده اید و اگر فشار شما از محدوده طبیعی پایین تر بود باز هم به پزشک خود اطلاع دهید.

وزن:

شما باید وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارید.

(وزن طبیعی هر شخص بر اساس $BMI = \frac{\text{وزن بدست می آید}}{(\text{قد})^2}$) می توانید از متخصص تغذیه یا پزشک خود در مورد وزن طبیعی خود بپرسید و سعی نمایید همیشه در محدوده وزن ایده ال بمانید.

بهترین زمان برای کنترل وزن بعد از حمام یا بعد از توالیت رفتن است. اگر بیشتر از ۱.۵ کیلوگرم افزایش وزن داشتید این به معنای احتباس مایعات است که باید پزشک را در جریان بگذارید.

پیگیری ادامه درمان:

قبل از ترک بیمارستان به شما برنامه ای خواهند داد که در آن روزهایی را که باید جهت ویزیت به پزشک یا کلینیک مراجعه کنید و همچنین روزهایی را که باید به آزمایشگاه بروید و آزمایش خون بدهید را مشخص کرده است.

هدف از این آزمایشات و این ویزیتها این است که روند بهبودی شما مورد بررسی قرار گرفته و اگر مورد خاصی وجود داشت بلافاصله تشخیص و برطرف گردد.

نکته مهم در انجام آزمایش این است که شما شب ، سر ساعت مشخص داروی ایمینورال یا پروگراف را بخورید و صبح روز بعد با دارو به آزمایشگاه مراجعه کنید. اول نمونه خون را از شما خواهند گرفت سپس شما داروی خود را بخورید و حتماً میزان داروی مصرفی در ۲۴ ساعت را به مسئول انجام آزمایش بگویید.

علت انجام این آزمایش که به نام (سطح ایمینورال یا سطح پروگراف یا دوزاژ) معروف است این است که با توجه به سطح دوز داروی موجود در خون شما و عملکرد عضو پیوندی و میزان سرکوب سیستم ایمنی ، میزان دارو کم یا زیاد خواهد شد و همچنین بررسی سطح خونی دارو ، از افزایش یا کاهش آن در خون جلوگیری میکند.

سطح بالای دارو میتواند بالقوه سمی باشد و سطح پایین دارو امکان رد پیوند را افزایش میدهد.

نکته:

سطح نرمال دارو در افراد مختلف متفاوت است و بستگی به وزن و ترکیبی از داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی و مدت زمان مصرف دارو از زمان پیوند دارد.

توجه داشته باشید:

روزی که قرار است طبق برنامه به آزمایشگاه جهت انجام آزمایش سطح ایمینورال یا پروگراف مراجعه کنید ، کارهای زیر را انجام دهید:

لیست داروهای مصرفی خود را به همراه داشته باشید.

یک ساعت قبل از مصرف دارو در آزمایشگاه حضور داشته باشید.

دارو را به همراه خود بیاورید و بعد از انجام نمونه گیری دارو را بخورید.

آزمایش شمارش سلوهای خونی:

بررسی میزان WBC (تعداد گلبولهای سفید) :

در صورت افزایش ، به ما می گوید که شما دچار عفونت شده اید و در صورت کاهش نشان می دهد که شما در معرض ابتلا به عفونت هستید.

بررسی میزان HCT (میزان گلبولهای قرمز خون):

کار گلبول قرمز علاوه بر حمل مواد غذایی برای داخل سلول و خارج کردن مواد دفعی از سلول؛ حمل اکسیژن نیز هست. بنابراین در صورت کاهش آن شما دچار کم خونی هستید که شایعترین علامت آن تنگی نفس و خستگی و کمبود انرژی است.

بررسی میزان PLT (میزان پلاکت):

کار پلاکت در خون ایجاد لخته در هنگام آسیب و خونریزی است . در صورت افت پلاکت شما در معرض خونریزی برای مدت طولانی تری قرار میگیرید که میتواند خیلی خطرناک باشد.

بررسی میزان BS (قند خون):

اندازه گیری قند خون مهم است چون بعلت مصرف داروهای استروئید (کورتن) قند خون بالا رفته و حالاتی شبیه دیابت را بوجود می آورند.

تستهای مربوط به عملکرد کلیه :

کاهش میزان BUN و Cr نشان دهنده عملکرد صحیح کلیه می باشد. یعنی کراتنین و نیتروژن اوره خون که هر دو مواد سمی خون محسوب می شوند، به نحو مطلوب از طریق کلیه ها دفع میشوند.

آزمایشات مربوط به کنترل الکترولیتها:

کلسیم ، فسفر ، منیزیم ، پتاسیم و سدیم الکترولیتهای طبیعی بدن هستند که برای سلامتی و عملکرد صحیح کل ارگانهای بدن ضروریند.

پایش آنها هم به ما می گویند که شما نیازمند به مکملهای خوراکی هستید یا خیر.

تستهای مربوط به عملکرد کبد:

علاوه بر انجام آزمایشات بالا، آزمایشات زیر هم انجام میشود.

SGPT (ALT) :

در بیماریهای کبدی، بیماریهای کلیوی، پانکراتیت، مصرف الکل میزان آن بالا می‌رود. همچنین در بسیاری از بیماریهای التهابی میزان آن افزایش می‌یابد.

SGOT (AST) :

در بیماریهای قلبی، پانکراتیت، بیماریهای کبدی، بیماریهای عضلانی، مصرف الکل و آسیب‌های جسمانی میزان آن بالا می‌رود. همچنین در بسیاری از بیماریهای التهابی میزان آن افزایش می‌یابد.

AL.ph (فسفاتاز قلیلی):

در رشد استخوانی، بدخیمی‌ها، ترمیم شکستگی‌ها، بیماریهای کبدی، نارسایی قلبی، بارداری، پرکاری غده پاراتیروئید و بسیاری بیماریهای دیگر بالا می‌رود.

Bilirubin : total & direct (بیلی روبین) :

افزایش آن باعث بروز پدیده زردی می‌شود. در آسیبها و بیماریهای کبدی، انسداد مجاری صفراوی، همولیز و گرسنگی میزان آن افزایش می‌یابد. انسداد مجاری صفراوی و بیماریهای مربوط به آن، منجر به بالا رفتن بیلی‌روبین مستقیم می‌شوند.

Albumin (آلبومین):

در حالاتی نظیر کم آبی و دیابت بی‌مزه، میزان آن افزایش می‌یابد. در بیماریهای کبدی، سوء تغذیه، برخی بیماریهای کلیوی و کبدی، برخی انواع بدخیمی‌ها و برخی بیماریهای بافت همبند میزان آن کاهش می‌یابد. گاهی اوقات پزشک بر اساس وضعیت شما آزمایشات دیگری را هم غیر از این آزمایشات درخواست میکند که می‌توانید از وی بپرسید.



بازگشت به خانه

بعد از ترخیص و بازگشت به خانه شما میتوانید زندگی طبیعی خود را از سر بگیرید. حداقل بعد از شش ماه می توانید به سینما بروید و در مجامع و محافل عمومی شرکت کنید و به دیدن دوستان و آشنایان بروید. مدت زمان محدودیت ارتباطات، بر اساس عملکرد کلیه پیوندی شما توسط پزشک به شما اعلام میشود. سعی کنید از ماسک استفاده کنید، بخصوص در مکانهایی که تردد زیاد است و یا در مجالس. اگر می خواهید زودتر و بدون مشکل به زندگی طبیعی خود باز گردید باید محدودیتهای خود را بشناسید. ما به شما میگوییم که چه کارهایی را می توانید و چه کارهایی را نباید انجام دهید.

ورزش:

ورزش می تواند قدرت عضلانی شما را افزایش دهد همچنین برای سلامتی قلب و ریه مناسب است. ورزش به کم شدن استرس کمک میکند و وزن شما را در محدوده طبیعی نگه میدارد. ورزش به شما کمک میکند زودتر به فعالیتهای همیشگی خود باز گردید. ما به شما پیشنهاد میکنیم بعد از بازگشت به خانه هفته ای دو بار ورزش سبک انجام دهید. مثلاً روزی ۲۰-۱۵ دقیقه در مکان مناسب پیاده روی کنید و بتدریج زمان را افزایش دهید. در مورد ورزشهای سنگین تر با پزشک خود مشورت کنید.

مدرسه و کار:

شما میتوانید به مدرسه یا به سرکار خود بازگردید. بعد از ۳ تا ۶ ماه بعد از عمل در مورد کار خود با پزشک و تیم پزشکی خود صحبت کنید تا راهنمایی لازم به شما داده شود یا شما را به مددکار اجتماعی معرفی کنند.

رانندگی:

شما بهتر است تا دو ماه رانندگی نکنید و بعد از این مدت می توانید به راحتی رانندگی کنید. البته داروهایی که مصرف میکنید باعث بوجود آمدن عوارض جانبی مثل لرزش دست و ضعف یا دو بینی شود که البته در چند ماه اول برطرف میشود. ولی ممکن است همین، باعث اشکال در رانندگی شود. پس پیشنهاد ما این است که تا زمانی که این علائم و مشکلات را دارید رانندگی نکنید و برای برطرف شدن آنها با پزشک خود مشورت کنید.

خودآزمایی:

در افرادی که از داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی استفاده می کنند، شانس ابتلا به سرطان افزایش می یابد. برای همین ما به شما پیشنهاد می کنیم ماهیانه خودتان را آزمایش کنید. آزمایش ماهیانه پستان و بیضه را خودتان انجام دهید و جهت بررسی پاپ اسمیر و بررسی پوست به پزشک مراجعه کنید.

مراقبت از پوست و مو:

بدلیل مصرف داروی پردنیزولون ، آکنه یا جوش بر روی سینه ، صورت، شانه ها و پشت کمر ایجاد می شود.

داروی ایمینورال باعث چرب شدن پوست بدن می گردد. شستشوی محل آکنه ها ۳ بار در روز توصیه میشود همچنین لیف کشیدن با یک پارچه مرطوب و صابون ملایم به برطرف کردن چربی پوست و پوستهای مرده و باکتریها کمک می کند . البته توجه داشته باشید که لیف کشیدن زیاد یا محکم می تواند باعث التهاب پوست شود.

از مصرف صابونهای حاوی کرم یا روغن خودداری کنید ، چون باعث تشدید بوجود آمدن جوش می شود.

بعد از استفاده از صابون، صورت را کاملاً شستشو دهید و با یک حوله تمیز خشک کنید . اگر پوست خشکی دارید، زیاد از صابون استفاده نکنید.

اگر استفاده از صابون، کمکی به کاهش تعداد جوشهای صورت نکرد، می توانید بنا به دستور پزشک از داروهای ضد آکنه استفاده کنید.

از هیچ کرم یا پماد درمانی بدون اجازه پزشک استفاده نکنید زیرا باعث حساسیت پوست به نور آفتاب می شود.

هرگز جوشهای خود را نکنید یا فشار ندهید زیرا باعث ایجاد عفونت می شود. اگر با جوشهای صورت و بدن خود دچار مشکل شدید با پزشک معالج خود تماس بگیرید تا شما را به متخصص پوست معرفی کند و شرایط شما را برای وی توضیح دهد.

اگر پوست خشک دارید از صابون ملایم یا لوسیونهای بدن بعد از حمام استفاده کنید.

اگر پوستتان پوسته پوسته است از لوسیونهای چربتر استفاده کنید.

بریدگی و خراش روی پوست :

در صورت هرگونه خراش یا بریدگی ابتدا محل را با آب و صابون شستشو داده و با یک محلول ضد باکتری مثل بتادین ضد عفونی کنید و در صورت بریدگی وسیع تر به مرکز درمانی مراجعه کنید.

قرار گرفتن در معرض آفتاب:

گیرندگان پیوند بیشتر از قبل در معرض سرطان پوست یا سرطان لب هستند و ریسک ابتلا به این سرطانها با مصرف داروها هم بیشتر میشود. پردنیزولون پوست شما را به آفتاب حساس تر از قبل می کند. پس بنابراین پوست شما به راحتی و خیلی سریع دچار آفتاب سوختگی شدید میشود. برای همین با مشورت پزشک از یک کرم ضدآفتاب با SPF بالا استفاده کنید. این را به خاطر داشته باشید هر مشکل پوستی مثل آکنه یا آفتاب سوختگی و غیره را با متخصص پوست در میان بگذارید.

سرطان پوست :

ریسک ابتلا به سرطان پوست به نسبت قبل از پیوند در شما بالاتر رفته است. ریسک این ابتلا ۱۰ برابر بیشتر از افراد عادی است. پس مهم است که بدانید کمتر در معرض تابش نور خورشید قرار بگیرید و با استفاده از کرمهای ضدآفتاب مناسب از پوست خود در برابر اشعه های مضر خورشید محافظت کنید.

سعی کنید لباس پوشیده بپوشید و سطح کمتری از پوست را آزاد بگذارید. در اوج شدت نور خورشید یعنی از ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر سعی کنید در خانه بمانید و در معرض نور خورشید قرار نگیرید.

علائم هشدار دهنده ی سرطان پوست شامل:

زخم همراه با خونریزی، دلمه همراه با پوسته ریزی بدون علت خاص برای مدت چند هفته. زخمها بیشتر در مناطق باز بدن مثل صورت گردن و سر و دستهاست.

تغییر رنگ خالها و یا تغییر در سایز و اندازه آنها، بلافاصله باید مورد بررسی قرار گیرد. اشعه مضر خورشید همان اشعه ماورابنفش UV است که در روزهای آفتابی ابری و حتی سایه هم وجود دارد. شیشه اتومبیل از رسیدن اشعه مضر آفتاب به شما تا حدی جلوگیری میکند. برای حفاظت بیشتر باید لباس پوشیده و کرمهای ضد آفتاب استفاده کنید. استفاده از کلاه لبه دار و دستکش در زمانهایی که مدت طولانی در آفتاب هستید توصیه میشود.

مراقبت از مو:

پردنیزولون اغلب موجب ضعیف شدن ریشه مو و کم حالت شدن آن میشود. رنگ زدن، فر زدن، دکلره کردن مو و مواد صاف کننده مو میتواند باعث شکستن مو بشود. ما توصیه میکنیم که شما تا زمانی که دوز پردنیزولون به ۲۰ میلی گرم در روز کاهش یابد صبر کنید و بعد از آن اقدام به رنگ کردن مو یا هر کار دیگری نکنید.

رشد بی رویه موها:

این یکی از مشکلات مصرف داروی ایمینورال است و مخصوصاً در خانمها مشکل ساز است. شما میتوانید موهای زائد و ناخواسته را با استفاده از کرمهای موبر بر دارید. برای صورت هم کرم با مارکهای متعدد زیادی در بازار وجود دارد که می توانید استفاده کنید. موبرها می توانند سبب التهاب اطراف چشم – لبها و غشاهای مخاطی شوند پس در استفاده از آنها دقت زیادی مبذول دارید.

ایمن ترین راه برای خلاص شدن از شر موهای زائد بی رنگ کردن آنها با دکلره است. ولی قبل از آن صبر کنید تا دوز پردنیزولون شما به کمتر از ۲۰ میلی گرم در روز برسد و بعد از آن شما می توانید از واکس یا الکترولیز جهت رفع موهای زائد استفاده کنید.

توجه: والدین در استفاده از این مواد برای نوزادان و کودکان باید بسیار مراقب باشند زیرا پوست آنها به مراتب حساس تر است.

مراقبت از دندان:

حتماً قبل از پیوند، مشاوره دندانپزشکی انجام دهید تا مطمئن شوید که هیچ کار دندانپزشکی مهمی برای دندانهای شما نیاز نیست. اگر انجام ندهد اید تا ۶ ماه بعد از پیوند نمی توانید این کار را بکنید. این مسئله شامل جرم گیری دندان هم میشود ولی اگر دچار دندان درد یا درد لثه شدید باید بلافاصله به دندانپزشک مراجعه کنید. بعد از پیوند شما باید به بهداشت دهان و دندان خود بیشتر از پیش اهمیت دهید و در صورت انجام هرگونه کار دندانپزشکی که نیاز به مصرف آنتی بیوتیک دارد با تیم پیوند خود در مورد آن صحبت کنید. داروهای پیوند ممکن است باعث رشد بیشتر لثه های شما شود. مسواک زدن یک یا دو بار در روز ضروری است. اگر کار دندانپزشکی شما تا زمان انجام پیوند تمام نشد، حتماً بعد از پیوند جهت ادامه درمان طبق برنامه زمانی که گفته شد به دندانپزشک مراجعه نمایید.

سیگار و دخانیات :

اکیداً توصیه می کنیم از مصرف سیگار و دخانیات خودداری کنید. دود به ریه های شما آسیب میزند و شما را در معرض ابتلا به عفونتهای ریوی قرار میدهد. مثل برونشیت، آمفیزم و پنومونی و خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش میدهد.

دود سیگار سبب میشود تا گلبولهای قرمز بیشتر گاز CO₂ (منواکسیدکربن) بجای O₂ (اکسیژن) حمل کنند. در نتیجه اکسیژن کمتری به بافتها می رسد و شما احساس خستگی و تنگی نفس میکنید.

همچنین باعث افزایش احتمال لخته شدن خون در رگهای پا شده و حرکت لخته در جریان خون باعث درگیری ریوی و سکتة قلبی و مغزی میشود علاوه بر آن با افزایش اسید معده باعث بوجود آمدن زخم معده میگردد.

فعالیت جنسی:

فعالیت جنسی یکی از مهمترین قسمتهای زندگی هر فرد است که باید به آن توجه شود. پس هر سوالی داشتید حتماً بپرسید تا با راهنمایی صحیح مشکل شما برطرف شود. استفاده از داروهای فشارخون میتواند روی فعالیتهای جنسی تاثیر گذاشته، باعث خستگی یا کاهش میل جنسی بشود. بطور کلی ۲ تا ۳ هفته بعد از پیوند در صورت تمایل میتوانید فعالیت جنسی خود را شروع کنید.

رعایت نکات بهداشتی و استفاده از روشهای ایمن در زمان مقاربت بسیار مهم است. مثلاً استفاده از کاندوم جهت کاهش انتقال عفونتهای منتقله از راه جنسی موثر است. ادرار کردن بعد از مقاربت و نوشیدن یک لیوان آب در جلوگیری از ابتلا به عفونتهای سیستم ادراری موثر است. دوره قاعدگی خانمها شاید نامنظم یا قطع شود. در مورد خانمهایی که از داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی استفاده میکنند، ابتلا به عفونتهای سیستم ادراری بدنال مقاربت شایع تر است. برای جلوگیری از ابتلا به این عفونتها، شستشو قبل و بعد از مقاربت مهم و ضروری است. طریقه شستشو در خانمها از جلو به عقب است. علائم عفونت سیستم ادراری شامل تب، سوزش هنگام دفع ادرار، کدر شدن رنگ ادرار و تکرر ادرار می باشد. مراجعه به پزشک در صورت دیدن این علائم توصیه میشود.

داروهای ضد بارداری:

زمانی که دوره قاعدگی به وضعیت طبیعی برگشت ، احتمال حاملگی وجود دارد. استفاده از روشهای مطمئن کنترل بارداری، از بارداری ناخواسته جلوگیری میکند. روش مورد استفاده خیلی مهم است ما پیشنهاد میکنیم از کاندوم استفاده کنید. برای راهنمایی بیشتر با پزشک خود مشورت کنید.

حاملگی:

بعضی از خانمها مایلند پس از بهبودی باردار شده و صاحب فرزند شوند. این مسئله برای خانمها کاملاً ممکن ولی ریسک بالایی برای مادر و نوزاد دارد. ما پیشنهاد میکنیم تا ۲ سال بعد از پیوند صبر کنید و از روشهای ضدبارداری استفاده کنید. سل سپت که یکی از داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی است شدیداً بر روی جنین تاثیر میگذارد و در ۶ ماه اول دوران بارداری باید قطع گردد. در مورد بارداری حتماً با تیم پیوند خود مشورت کنید تا بهترین توصیه به شما و خانواده تان بشود.

مراقبت از چشم:

شما بعد از پیوند باید از نظر چشم مرتب کنترل شوید، پس طبق برنامه ای منظم به چشم پزشک مراجعه کنید. پردنیزولون سبب ایجاد آب مروارید در چشم میشود.

واکسیناسیون:

مهم است که بدانید واکسن وپروس ضعیف شده آن بیماری است ، پس شما نمی توانید واکسن (آبله ، آبله مرغان ، سرخک ، سرخچه ، MMR و BCG) بزنید. همچنین از کودکی که به تازگی واکسینه شده حداقل به مدت ۲ تا ۳ هفته دوری کنید. شما می توانید قبل از پیوند این واکسنها را بزنید تا بعد از پیوند نیازی به واکسیناسیون آن نباشد. ولی واکسن آنفولانزا به طور سالیانه توصیه میشود.

استرس:

سعی کنید استرس نداشته باشید و با ورزش به استرس خود غلبه کنید. در صورت هرگونه سوال یا مشکل با تلفن **۰۹۳۰۸۶۷۵۹۵۲** تماس بگیرید و مسائل خود را در هر زمینه ای مطرح کنید .

تغذیه :

تغذیه صحیح نقش کلیدی در بهبودی شما بعد از پیوند بازی میکند. بعد از هر عمل جراحی ، کالری و پروتئین به میزان مورد نیاز برای ترمیم زخم باید مصرف شود. عوارض جانبی داروهای پیوند نیاز به مصرف غذا را بیشتر میکند. به همین علت بهتر است شما از یک رژیم غذایی خوب پیروی کنید تا هم دچار افزایش وزن نشوید و هم به میزان لازم کالری و ویتامین و پروتئین و مواد معدنی ضروری را دریافت کنید. مصرف ویتامینها و مواد معدنی طبق نظر پزشک معالج توصیه میشود.

پروتئین دریافتی:

در ماههای اول پروتئین و کالری زیاد مصرف کنید تا زخم زودتر بهبود یابد و عضلات خودشان را باز یابند.

نکته: غذاها باید کاملاً پخته باشند.

پروتئینهای مفید شامل: گوشت (گاو، گوساله، گوسفند، بوقلمون) گوشت سفید (مرغ و ماهی) ماست و پنیر فراوری شده و پاستوریزه و تخم مرغ ۳ تا ۴ عدد در هفته و کاملاً پخته شده ، دانه های خوراکی مثل سویا ، بادام زمینی ، نخود و لوبیا. بهتر است سبزیجات خام در ماههای اول مصرف نشود.

شکر: بعلت مصرف داروهای ضد رد پیوند توانایی بدن برای استفاده از قند خون کم میشود و همین باعث افزایش قند خون میشود. که به آن هایپرگلیسمی یا دیابت گفته میشود.

پس، از مصرف زیاد هیدرات کربنها و شکر و قند خودداری کنید. سعی کنید این مواد را از رژیم غذایی خود حذف کنید: شکر، عسل، انواع شیرینیها، کلوچه و کیک، دونات و شیرینی، مربا و مارمالاد.

اگر با حذف این مواد بازهم قند شما بالا رود ، باید رژیم غذایی تان را عوض کنید. مصرف ۳ وعده غذا در طول روز ، محدود کردن مصرف میوه ها به یکبار در روز و نوشیدن آب بیشتر. سدیم و نمک: داروهای پیوند باعث افزایش سدیم و احتباس آب در بدن و در نتیجه باعث افزایش فشار خون میشود. بنابراین باید نمک رژیم غذایی کنترل شود.

هرگز به غذای خود نمک اضافه نکنید

زیرا نمک موجود در نان و غذاها کافی است. در فشار خون بالا نمک غذا را هم حذف کنید. این مواد سدیم بالایی دارند: گوشتهای فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس، تن ماهی، ماهی دودی و ماهی شور، پنیر و غذاهای منجمد آماده.

خوراکی های شور مثل: چوب شور، چیپس، پاپ کورن، دانه های شور، تخمه، آجیل شور، زیتون شور و ترشیجات.

پتاسیم: بعضی از داروها مثل ایمینورال و پروگراف می تواند باعث افزایش سطح پتاسیم خون شوند. دیگر داروها مثل لازیکس (فوراسماید) باعث کاهش سطح آن میشود.

زمانی که پتاسیم خیلی بالا یا پایین برود باعث اختلال در کار ماهیچه های قلب میشود که باعث بروز مشکلات خیلی جدی قلبی می گردد.

بالا یا پایین رفتن پتاسیم خون مستقیماً با رژیم غذایی شما در ارتباط است.

میوه های حاوی پتاسیم: موز، خربزه، پرتقال، میوه های خشک

سبزیجات حاوی پتاسیم: برگهای سبز، سیب زمینی، دانه های خشک، گوجه فرنگی، کدو تنبل

خوراکی های حاوی پتاسیم: شیر، کره بادام زمینی، شکلات، دانه های خوراکی

تغذیه در کودکان بیمار بعد از پیوند:

کودکان قبل از پیوند دچار کاهش وزن و مشکلات رشد هستند. بعد از عمل پیوند تغذیه نقش مهمی در افزایش وزن و برطرف کردن مشکلات رشد و بهبود سلامتی دارد. مخصوصاً غذاهای ضروری با ویتامینها و مواد معدنی مناسب با رشد کودک.

رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم شکر مانند افراد بزرگسال باید رعایت شود. کودکان را به خوردن فست فودها عادت ندهید.

برای یک رژیم مناسب و خوب و مناسب با وضعیت کودک، حتماً با متخصص تغذیه مشورت کنید.

مدیریت رژیم غذایی در دراز مدت:

بسیاری از بیماران پیوندی تا ماهها یا حتی سالها، باید از رژیم غذایی خاصی پیروی کنند چون مصرف استروئیدها (پردنیزولون) باعث افزایش وزن زیاد و یا چربی بالا میشود. بهترین راه، نگه داشتن وزن در محدوده نرمال است.

مصرف غذاهای سالم و ورزش، بهترین راه مقابله با چاقی و افزایش چربی خون است. پیروی از این دستور غذایی میتواند به نگه داشتن وزن شما در محدوده نرمال کمک کند. استفاده از شیر کم چرب و ماست کم چرب در رژیم غذایی مصرف زرده تخم مرغ ۴ - ۳ بار در هفته و همچنین غذاهایی که در آنها تخم مرغ استفاده شده است. (مصرف سفیده تخم مرغ مانعی ندارد) غذاهای سرخ کردنی نخورید

مرغ و ماهی بدون پوست و بدون روغن طبخ شوند (آب پز، بخارپز و کبابی) مصرف هرچه بیشتر فیبر در رژیم غذایی مثل میوههای تازه، سبزیجات و آرد کامل گندم. مصرف فیبر باعث کاهش کلسترول خون هم میشود.

مصرف مواد پر کالری را کاهش دهید

نوشابه های گازدار مصرف نکنید

آب میوه های بازاری حاوی مقادیر زیادی شکر هستند که بهتر است مصرف نکنید.

مصرف سدیم را به کمترین مقدار برسانید با مصرف کمتر غذاهای آماده و کنسروی مصرف شکر را به کمترین مقدار برسانید بخصوص اگر افزایش وزن دارید

برای پخت و پز کم چرب بهتر است که از مایکروویو، کبابی کردن یا بخار پز کردن غذاها استفاده کنید. چربی های قابل رویت گوشت را خارج کنید.

وزن خود را با ورزش در محدوده نرمال نگه دارید. ورزشهای ملایم در کنترل کلسترول و فشار خون هم موثراند.

ورزشهای ملایم مثل پیاده روی، یوگا و ورزشهای کششی.

ورزش همچنین تاثیر مثبتی بروی ذهن و روان شما دارد.

به هیچ عنوان آب گریپ فورت مصرف نکنید.

تاکید میکنیم:

هر شش ماه به چشم پزشک - دندانپزشک - متخصص پوست - اندازه گیری تراکم استخوان - متخصص زنان - و آقایان جهت پایش مرتب غده پروستات به متخصص کلیه و مجاری ادراری و اگر از نظر تغذیه ای دچار مشکل هستید و نمی توانید رژیم تغذیه ای مناسب با وضعیت خودتان بیابید، به متخصص تغذیه مراجعه بفرمایید.

مددجوی عزیز:

این صفحه پایانی مال شماست. پس سوالاتتان را در این صفحات بنویسید و در مدت زمان بستری از پرستاران یا پزشکتان بپرسید و جوابش را یادداشت کنید. برای راحتی شما جداولی در نظر گرفته شده است که هنگام ترخیص می توانید با کمک پرستارتان ، نام داروها و زمان مصرف آنها را یادداشت کنید .

روزهایی شاد به همراه سلامتی برایتان آرزو مندیم.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







.....

.....

جدول ثبت علائم حیاتی

جمعه	پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	فشارخون			
							دمای بدن			
							وزن			
							فشارخون صبح			
							فشارخون عصر			
حجم ادرار ۲۴ ساعته							قبل از صبحانه			
							قبل از ناهار			
							قبل از شام			
							قبل از خواب			

داروها

تصویر دارو	نام دارو	کاربرد دارو	توجهات	صغ	ظهر	تسم	شبه
	FK 506 پروگراف						
	ایمنورال						
	سل سپت						
	پردنیزولون						
	راتنی تیدین						
	کورتیمو کسازول						