



التثقيف الصحي

الرياضة و النشاط البدني بعد زراعة



قيادة السيارة

- ينصح بعدم قيادة السيارة على الأقل لمدة شهر و نصف إلى شهرين بعد الزراعة.
- كذلك عليك تجنب القيادة في حال تناول أدوية النوم و المهدئات.



الرجاء بعد تشغيل الانترنت في الموبايل و وضع كاميرا الموبايل على الرابط التالي، يمكنك الحصول على جميع المعلومات المتعلقة بمرضك.



مصدر : <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

إذا كان لديك أي أسئلة أو مشاكل بخصوص مرضك، يمكنك سؤالنا عبر الواتساب على الرقم 09366059181

مستشفى منتصية فوق التخصصي لزراعة الأعضاء و غسيل الكلى

العنوان: مشهد، أوتوستراد الإمام الخميني، إمام خميني 25

النشاط الجنسي و الحمل

يوصى المريض بما يلي:

- تجنب ممارسة الجنس حتى ستة أسابيع بعد الزراعة .
- يجب على المرأة تأخير الحمل حتى عام كامل على الأقل بعد عملية الزراعة ثم الخضوع خلال الحمل لإشراف و مراقبة مجموعة الزراعة و طبيب النسائية المتخصص .

للووقاية من حصول الحمل:

- يوصى بعدم تناول أدوية منع الحمل الفموية بسبب تداخلها مع الأدوية الموصوفة بعد عملية زراعة العضو.

كما أن استخدام سبل أخرى مثل :

- اللولب أيضاً ممنوع بسبب زيادة احتمال الإصابة بعدوى داخل الرحم.

أفضل طريقة لمنع الحمل بعد عملية الزراعة هي استعمال الواقي الذكري.

رقم الوثيقة: ١/٠٨-ت/٣٣-م	تاريخ الإصدار : 2023/8/21
تاريخ المراجعة : 2024/8/21	كود المراجعة : ..



خلال الأشهر الثلاثة الأولى بعد عملية الزراعة:

- تجنب رفع الأشياء الثقيلة التي يزيد وزنها عن 1 كيلوغرام.
- تجنب التمارين الرياضية البطنية مثل الاستلقاء و الجلوس.
- تجنب التمارين الرياضية الثقيلة للجزء العلوي من الجسم.
- تجنب الرياضات الديناميكية مثل الكرة الطائرة و السباحة الطويلة و ركوب الدراجة الهوائية لمدة طويلة و الجري.
- تجنب الأنشطة المنزلية مثل الكنس و الشطف و تنظيف النوافذ و السقف ، و الأعمال الثقيلة.
- تجنب حمل الأشياء الثقيلة و رفع الأطفال.

هذه الأنشطة ممنوعة في الأشهر الثلاث الأولى بعد الزراعة بسبب عدم مقاومة مكان العمل الجراحي للترميم .

إن تجنب هذه الأنشطة يقلل من احتمال حصول فتق في مكان العمل الجراحي.

من الأفضل بعد العمل الجراحي البدء بأنشطة خفيفة مثل المشي لمدة 10 دقائق يومياً. و زيادة مدة و كثافة الأنشطة ببطء.

- من الأفضل لك أن تمشي بدلاً من ركوب وسائل النقل.
- انهض عن الكرسي أو السرير مرة كل ساعة و مارس الانحناء و الاستقامة لمدة دقيقة.
- تجنب الرياضات التي تتطلب الاحتكاك (مثل كرة القدم و التايكواندو و الملاكمة).
- تجنب أي وضع يوجد فيه احتمال تعرض منطقة الحوض لضربة.
- تجنب الإجهاد و الضغط أثناء التغوط.
- تجنب شد حزام الخصر كثيراً.
- تخلص من عادة الخمول الطويل مثل الجلوس لمدة طويلة أمام التلفزيون.
- أنجز الأنشطة بالتعاون مع أسرتك.
- خلال الأشهر الست الأولى بعد الزراعة، تجنب السباحة في المسابح العامة تجنباً لتلقي عدوى ما.

رعاية الحيوانات المنزلية:

من الأفضل بعد زراعة عضو أن تتجنب رعاية الحيوانات المنزلية لتقليل خطر العدوى. و لكن في حال امتلاك حيوانات منزلية، يجب أن تتم رعايتها تحت إشراف طبيب بيطري، و أن يقوم شخص آخر بتنظيف مكان تربيتها مثل حوض السمك أو قفص الطيور و



البستنة

حتى ستة أشهر بعد الزراعة، تجنب ملامسة الزهور و النباتات الطبيعية، و لا تمارس البستنة، و بعد انقضاء هذه المدة احرص على ارتداء قفازات و قناع أثناء ممارسة البستنة.