



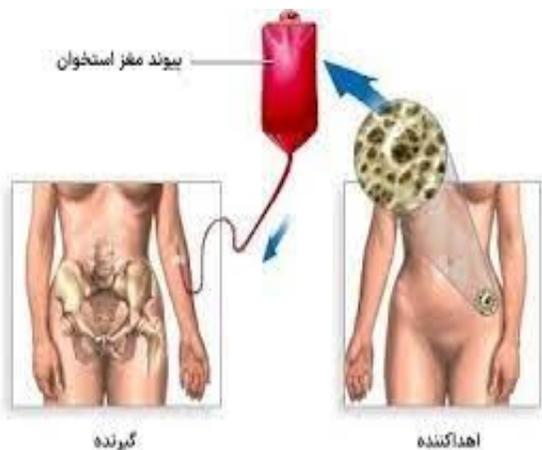
الفئة المستهدفة: المراجعون والمرضى

قسم التثقیف و السلامة

مرکز منصیره التعلیمی و البحتی و العلاجی المتخصصی بزراعة الأعضاء و غسيل الكلية

التثقیف الصحي

التعليمات الإلزامية بعد زراعة



رقم الوثيقة: ١/٠٢٩-ت-٣٣-م	تاريخ الإصدار: 2023/8/21
تاريخ المراجعة: 2024/8/21	كود المراجعة: ..١

شروع رابطه جنسی ٦ هفته در صورت نداشتن مشکل و نرمال بودن میزان پلاکت خون به دلیل جلوگیری از خون ریزی با انجام اقدامات لازم مانعی ندارد. و با رعایت بهداشت فردی هر دو طرف و اینکه حتما هر دو طرف شستشوی کامل داشته باشند مانعی ندارد.

پیاپی در ساعات آخر شب به دلیل خلوت بودن پارکها و خیابانها در صورت نداشتن مشکل نیز مانعی ندارد.

حداقل تا سه ماه پس از پیوند ار انجام فعالیت و حرکات سنگین خودداری کنند.

لازم است در صورت بروز هر کدام از مشکلات زیر یا نیاز به راهنمایی بیشتر با بخش تماس گرفته شود:

- **تب بالای ٣٨- لرز
- تنفس مشکل و یا بسیار سریع
- سوزش ادرار
- یبوست و یا اسهال
- ادرار خونی
- خستگی و حساسیت
- ضعف و بیحالی بیش از حد
- نداشتن ادرار برای بیش از ٦ تا ٨ ساعت
- تهوع و استفراغ

u

منبع <http://www.nlm.nih.gov/medlinepl>

--بهترین نان نان سنگک و لواش میباشد از مصرف نان های محلی خودداری کنند.

--کره ،مربا ،پنیر و دوغ همه پاستوریزه و هموژنیزه و به صورت تک نفری نیز مانعی ندارد

--از مصرف غذاهای مانده شده پرهیزند

--نوشابه و سایر نوشیدنی ها به جز دوغ مجاز نمیشد

--از مصرف دم نوش ها خودداری شود و چای را بصورت شسته و سپس دم شده نیز میل شود.

--تنها مجاز به استفاده از قند و نبات ساده میباشدند

--مصرف شیرینیجات و کیک های بازاری ممنوع و تنها

کیک ساده وانیلی کاملا پخته شده خانگی مجاز است

--تنها از آب جوشیده سرد شده میتوانند استفاده کنند

--انجام کامل واکسیناسیون یک سال پس از پیوند ،که پزشک معالج توصیه خواهد کرد ضروری است.

--استفاده از ماسک صورت هنگام حضور در اماکن عمومی و تماس با افراد خانواده ضروری است.

--در مواقع ضروری حضور در اجتماعات با رعایت کلیه موارد ذکر شده و نظر پزشک امکان پذیر است.

--لازم است بیماران حداقل روز در میان با مواد شوینده معمولی استحمام کنند.

--بهتر است شستشوی لباس های بیماران با مواد شوینده معمولی حداقل دو بار در هفته انجام شود و پس

از شستشو در معرض آفتاب قرار بگیرد و حتما پس از خشک شدن اتو کشی انجام شود.

المريض العزيز

المواضيع المقدمة في هذا الكتيب تشمل مواضيع تثقيفية للعناية بك خلال مرضك. نأمل أن تستعيد عافيتك من خلال الالتزام بالنقاط المذكورة .



تم إجراء عملية زراعة نقي العظم لمريضك، و الآن أصبح جاهزاً للتخريج من المستشفى. الآن بدأت المرحلة الآن و هي العناية بالنسيج المزروع الذي أجري لك. و لذلك لا بد من الالتزام بمجموعة من الإجراءات الصحية للوقاية من العدوى :

- بعد التخريج، يجب وضع المريض في غرفة مستقلة خاصة به .
- لا يجب أن تحتوي غرفة المريض على أي وسائل غير ضرورية م خاصة إناء الأزهار و الحيوانات البرية و الطيور، للوقاية من جمع الغبار و الأتربة.
- يفضل وجود مرحاض خاص للمريض، و لكن بما أن ذلك لا يتوفر في معظم المنازل، يجب تنظيف المراض المشترك بعد كل استعمال من قبل الأسرة و قبل دخول المريض ، بالمنظفات العادية (أفضل المنظفات المتاحة هو وايتكس ممدد بالماء بنسبة 1 إلى 9، أي فنجان من محلول التعقيم وايتكس مع 9 فناجين من الماء، و يمكن استعمال هذا المحلول لمدة 24 ساعة.
- ومن الضروري غسل اليدين جيداً قبل الأكل وبعد كل حركة أمعاء.
- من الضروري تناول حبة من الثوم أو عصير الثوم بشكل يومي و لمدة 3 أشهر على الأقل للحفاظ على الصحة و نجاح الزراعة.

من الضروري الحفاظ على صحة الفم و الأسنان (تنظيف الأسنان بفرشاة ناعمة بعد كل وجبة طعام و قبل النوم) .

يجب بقاء المريض لمدة شهر على الأقل في المنزل بشكل منفصل للوقاية من خطر ظهور عدوى و تقليله للحد الأدنى.

لا يجب أن يزيد عدد الأشخاص الذين يعتنون بالمريض عن 2، و كذلك الأشخاص القادمين لزيارة المريض، و أن يكونوا سليمين من الأمراض المعدية (مثل نزلة البرد) .

يجب على المريض تجنب التواجد في الأماكن المزدحمة و التجمعات حتى 3 أشهر بعد الزراعة.

يجب تنظيف غرفة المريض يومياً من الغبار و تنظيفها جيداً بقماش نظيف.

إن الأدوية الموصوفة للمريض ضرورية جداً و يجب تناولها في مواعيدها المحددة و بالجرعة الموصى بها.

يجب على المريض تجنب تناول الفواكه باستثناء التفاح و البرتقال و الموز و الخضار الطازجة، لمدة 3 أشهر على الأقل ، و لكن بالطبع إذا رغب يمكنه تناول كمبوت التفاح و الموز .

و لا مانع أيضاً من تناول عصائر الفاكهة مثل التفاح و الأناناس و البرتقال، و التفاح و الموز و التي تم تحضيرها بشكل صحي و مغلفة ضمن عبوات مغلقة.

يمنع تناول عصير جريب فروت، النارج و الرمان بدون إذن الطبيب (طالما أن المريض يتناول دواء سانديمون لجة مرضى الزراعة الخيفية) .

○ يجب طهي الطعام بشكل كامل و صحي.

○ تجنب تناول الأطعمة المسببة للنفخ مثل الباذنجان .

○ تجنب تناول التوابل الحارة و الحوامض و مختلف أنواع الصوص مع الطعام، و كذلك الامتناع عن قلي الأطعمة . (يمنع فقط قلي الأطعمة و يجب طهي الطعام بشكل كامل) .

○ يمنع تناول الفواكه المجففة، الفستق و البندق و الشوكولا و غيرها من المكسرات.

○ لا يجوز تناول مشتقات الألبان المصنعة تقليدياً و غير مبسترة

○ تجنب تناول البيض أو الأطعمة المحتوية على البيض (يمكن تناول البيض المسلوق بالكامل) .

○ تجنب تناول الأطعمة الجاهزة من المطاعم و الوجبات السريعة .

○ تجنب تناول السمن الحيواني . (لا مانع من استعمال زيت القلي و زيت السمسم) .

○ لا مانع من تناول اللحم الأحمر، و الدجاج. تجنب تناول اللحوم البحرية (الجمبري)، خلال الأشهر الثلاث الأولى بعد الزراعة على الأقل، و بعد هذه المدة يمكن تناولها بإذن الطبيب.