

مراقبت های بعد از پیوند کلیه



برای حفظ کلیه پیوندی و تامین یک زندگی طبیعی و جلوگیری از خطراتی که ممکن است سبب از دست دادن کلیه پیوندی یا سلامت شما گردد لطفاً موارد زیر را به دقت مطالعه و رعایت کنید.

در صورتی که عملکرد کلیه پیوندی شما خوب باشد، حدود ده روز تا دو هفته بعد از عمل، از بیمارستان مرخص می شوید.

بعد از ترخیص از بیمارستان لازم است خود شما یا یکی از کسانی که با شما زندگی می کند به نکات زیر توجه نمایند:

☆ بخیه های محل عمل توسط پزشک خود یا در کلینیک های استاندارد کشیده شود.

☆ داروهای خود را طبق تجویز پزشک با نظم و دقت کامل استفاده کنید و از تغییر دادن مقدار دارو یا ساعات مصرف آنها جداً خودداری کنید.

☆ بهتر است داروهای پیوندی در یخچال نگهداری شود و از نگهداری آنها در هوای گرم خودداری کنید.

☆ قبل از اتمام داروهای مصرفی، درصدد تهیه آنها برآید و توجه داشته باشید که این داروها خاص بوده و در داروخانه های خاص توزیع می گردد.

☆ برای جلوگیری از عوارض گوارشی قرص پردنیزولون، بهتر است آن را با شیر بخورید. از آنجا که این دارو باعث افزایش اشتها می شود برای جلوگیری از اضافه وزن سعی کنید به مقدار مناسب غذا بخورید و از خوردن مواد غذایی چاق کننده و چرب و شیرین تا حد امکان پرهیز کنید.

☆ از دیگر عوارض داروهای پیوندی، بوجود آمدن جوش در صورت و بدن می باشد. در صورت بروز این عارضه پوست خود را با آب و صابون بشوئید. جوش ها را دستکاری نکنید و اگر تعداد آنها افزایش یافت و یا چرکی شد با نظر پزشک خود به متخصص پوست مراجعه کنید.

☆ حتی المقدور از مصرف هر گونه دارو بدون مشورت پزشک خود، خودداری فرمائید.

☆ همیشه داروهای خود را به همراه داشته باشد تا بتوانید به موقع آنها را مصرف کنید.

☆ بطور دقیق و منظم و در وقت تعیین شده به پزشک خود مراجعه کنید.

☆ بهداشت فردی خود را با نظم و دقت کامل رعایت کنید:

◀ وسایل شخصی مورد استفاده خود (لیف، حوله، مسواک، شانه، تیغ، ناخن گیر، لباس ها، ملحفه قاشق و چنگال،

بشقاب و لیوان) را کاملاً جدا و محفوظ نگه دارید.

◀ قبل و بعد از غذا خوردن و بعد از رفتن به دستشویی دست های خود را با آب و صابون بشوئید و با حوله خودتان خشک کنید. توجه داشته باشید که خشک کردن دست های خیس از اهمیت زیادی برخوردار است.

◀ بعد از هر وعده غذا دندان های خود را مسواک بزنید. از مسواک های سخت و زبر استفاده نکنید.

◀ حداقل هفته ای ۲ بار با لیف و صابون استحمام کنید و از بکار بردن کیسه های زبر، سفیدآب، سنگ پا و نشستن در حمام جداً خودداری کنید. بهتر است قبل از استحمام، حمام را تمیز شسته و بعد حمام کنید.

☆ برای مدت طولانی در مقابل آفتاب تند و هوای گرم یا هوای سرد قرار نگیرید.

☆ برای حفظ سلامتی انجام ورزش هایی مانند پیاده روی و شنا موثر می باشد. از انجام ورزش های سنگین و آسیب رساننده جدا خودداری کنید.

☆ از پرخوری و مصرف بی رویه هر گونه مواد غذایی و آشامیدنی خودداری کنید.

☆ از افزایش وزن جلوگیری کنید چون سلامت شما را به طور جدی به خطر می اندازد. توجه داشته باشید اکثر داروهای پیوندی بر اساس وزن شما تجویز می شود.

☆ رژیم غذایی شما باید کم چرب و کم نمک باشد. از هر غذایی که با رعایت کامل بهداشت در منزل پخته شود می توان استفاده نمود، اما باید دقت کنید که از هر ماده غذایی به مقدار کم و مناسب استفاده کنید.

☆ در مورد نوشیدن مایعات آنچه مهم است، این است که شما نباید تشنه بمانید و در ضمن نباید در نوشیدن مایعات افراط کنید. نوع مایعات مصرفی نیز بسیار مهم است. آب سالم، چای کم رنگ، آب میوه طبیعی، شیر کم چرب و دوغ کم چربی بدون گاز بهترین مایعات برای شما هستند. سعی کنید در نوشیدن نوشابه های گاز دار مختلف، قهوه آب میوه های مصنوعی زیاد روی نکنید.

☆ از خوردن نوشیدنی های الکلی خودداری نمایید.

☆ در صورتیکه مبتلا به دیابت هستید از مصرف مواد قندی و نشاسته ای پرهیز نمایید.

☆ سعی کنید غذاهایتان را بصورت بخارپز، کبابی یا آب پز آماده کنید. از مصرف روغنهای اشباع و حیوانی خودداری فرمایید. مصرف روغن زیتون یا ماهی به مقدار کم اشکالی ندارد.

☆ حتماً میوه و سبزیجات استفاده کنید و در شستشو و ضد عفونی کردن آنها دقت کنید.

☆ بیماران محترم توجه داشته باشید که کلیه پیوندی در حفره لگن قرار دارد، لذا از وارد آمدن ضربه، پریدن از جای بلند، بلند کردن اجسام سنگین، بستن کمربندهای تنگ، پوشیدن لباس های که از ناحیه کمر و لگن تنگ می باشند خودداری کنید.

☆ در مورد ازدواج یا بچه دار شدن حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

☆ شما با داشتن کلیه پیوندی می توانید فعالیت های روزمره خود را در صورتی که طاقت فرسا و سنگین نباشد انجام دهید.

☆ با پزشک متخصص خود قبل از رسیدن فصل پاییز در مورد واکسیناسیون علیه آنفولانزا، مشورت کنید.

☆ کشیدن سیگار و در معرض دود سیگار بودن برای شما بسیار مضر است.

☆ از تماس با افراد سرما خورده و افرادی که مبتلا به بیماری های عفونی و واگیردار (سرخک، اوریون و...) هستند جداً خودداری کنید.

☆ خانم های متاهل، بهتر است تا یک سال از حاملگی جلوگیری کنند. برای این کار بهتر است از روشهای بی ضرر مثل کاندوم استفاده کرد. گذاشتن آی یودی به دلیل خطر عفونت توصیه نمی شود.

☆ در صورت بروز موارد زیر، حتماً در اولین فرصت با پزشک خود مشورت کنید: تب، سردرد شدید، تهوع، استفراغ، اسهال، کاهش مقدار ادرار، احساس درد و سوزش هنگام دفع ادرار، احساس درد در ناحیه کلیه پیوندی، گلو درد، کم

اشتهایی شدید، افزایش یا کاهش شدید فشار خون، احساس ضعف عمومی شدید.

به هر حال بعد از ترخیص از بیمارستان به دلیل تنظیم میزان داروها لازم است مرتب به درمانگاه مراجعه نمایید که به مرور تعداد دفعات مراجعه هر سه ماه یکبار خواهد رسید. به یاد داشته باشید که هنگام ویزیت جواب آزمایشات و دفترچه بیمه خود را به همراه داشته باشید.