

راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

پیوند کلیه

مراقبت‌های بعد از انجام جراحی پیوند کلیه

- برای 4 تا 6 ماه پس از ترخیص از ماسک استفاده کنید.
- شستشوی دست ، مهمترین عامل جلوگیری از عفونت است.
- از داروهای اصلی خود (سیکلوسپورین یا ساندیمون ، آزاتیوپرین یا ایموران ، سل سپت و پردنیزولون) بر مبنای دستور پزشک با نظم و دقت کامل استفاده نمایید . سیکلوسپورین به صورت کپسول می باشد که بهتر است همیشه هنگام مصرف آن از (یک آب میوه یا شیر پاستوریزه یا آب) استفاده شود . میزان جذب دارو به نوع مایع مصرفی بستگی دارد . دارو را با آب گریپ فروت میل نکنید .
- به علت استفاده از سیکلوسپورین ، پوست شما نسبت به نور آفتاب حساس می شود و اگر زیاد در مقابل تابش نور آفتاب قرار گیرید ، رنگ پوست شما تیره خواهد شد ، لذا برای ظاهر شدن در برابر تابش آفتاب می توان از کلاه نقاب دار و کرم های ضد آفتاب استفاده کرد .
- قبل از اتمام داروهای مصرفی در صدد تهیه آنها برآیید توجه داشته باشید که داروهای مصرفی شما در داروخانه های خاصی توزیع می گردد . داروهای پیوندی باید در یخچال نگه داری گردد.
- از هر گونه تغییر در نوع و یا مقدار داروهای خود بدون مشورت و دستور پزشک خودداری فرمائید.
- داروهای پیوندی باید در دمای مناسبی که روی بسته بندی هر کدام، مشخص شده است، نگهداری شوند.
- هر شش ماه یک بار حتما به دندان پزشک مراجعه کنید.
- کلیه پیوندی در حفره لگن قرار دارد ، لذا وارد آمدن ضربه ، پریدن از جای بلند ، بستن کمربندهای تنگ یا پوشیدن لباسهایی که از ناحیه کمر و باسن تنگ می باشد ، خودداری نمائید.
- تا سه ماه پس از ترخیص در جاهای پر تردد حضور نداشته باشید و از وسایل نقلیه عمومی استفاده نکنید.

-استفاده از پردنیزولون باعث افزایش اشتها می گردد ،برای جلوگیری از اضافه وزن همیشه سعی نمایید که از مقدار مناسب غذا استفاده نمائید و از غذاهای چاق کننده چرب و شیرین کمتر استفاده کنید. تلاش نمائید به دنبال مصرف کورتون افزایش وزن نامناسب نداشته باشید ، چون سلامت شما را به طور جدی به خطر می اندازد، بنابراین علاوه بر کنترل وزن ، مراقب افزایش قند و فشار خون خود باشید.

-توجه نمایید که داروی کورتون با آب فراوان و بعد از غذا مصرف شود.

-از عوارض قرص های پردنیزولون به وجود آمدن جوش در صورت و بدن است. با آب و صابون جوش ها را بشوئید ، به آنها دست نزنید و در صورت افزایش تعداد آنها به متخصص پوست مراجعه نمائید.

-از مصرف غذاهای آماده و پخته شده در بیرون منزل ، انواع کنسروها مثل تن ماهی ، کنسرو لوبیا و ... سوسیس ، کالباس ، همبرگر ، جگر، دل ، قلوه ، کله پاچه پرهیز نمائید .

-میوه و سبزیجات را بایستی با دقت شسته و ضدعفونی نموده و سپس مصرف کنید .

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

-در صورت ایجاد زخم و یا بریدگی در هر ناحیه از بدن ، بلافاصله آن محل را با سرم شست وشو یا آب جوشیده و صابون و یا محلول ضد عفونی کننده (بتادین) بشوئید و سپس با پزشک خود تماس بگیرید .

بهداشت فردی خود را به دقت کامل رعایت فرمائید :

-وسایل مورد استفاده شخصی خود را (حوله و مسواک ، شانه ، ملحفه ، دمپایی ، لباس های زیر ، قاشق و چنگال ، بشقاب و لیوان) کاملاً جدا و محفوظ نگه دارید .

-قبل و بعد از غذا خوردن ، قبل و بعد از رفتن به دستشویی ، دستهای خود را با آب و صابون بشوئید و با حوله خشک نمائید . توجه داشته باشید که خشک کردن دست های خیس اهمیت زیادی دارد.

-بعد از صرف هر وعده غذا ، دندان های خود را به دقت مسواک بزنید . از مسواک خیلی سخت و زبر استفاده نکنید

-حداقل هفته ای دو بار با لیف و صابون استحمام کنید ، از به کار بردن کیسه های حمام زبر ، سفیدآب و سنگ پا و نشستن در حمام جدا خودداری نمایید . بهتر است حمام را تمیز شسته و سپس استحمام کنید.

-از روبوسی ، دست دادن و تماس نزدیک با اطرافیان خود در چند ماه پس از عمل ، خودداری نمائید.

-همچنین از تماس با افراد سرماخورده و افرادی که مبتلا به بیماری های عفونی و واگیردار (سرخک ، اوریون و ...) هستند جداً خودداری کنید .

-از استخرهای عمومی استفاده نکنید .

-بهرتر است از ماسك استفاده كنيد و شب ها براي خواب ماسك را برداشته و در اتاق تنها بخوابيد.

-بعد از يك ماه با مشورت با پزشك مي توانيد فعاليت جنسي خود را آغاز كنيد.

-تا سه ماه پس از پيوند از برداشتن و حمل وسايل سنگين ، سه كيلو و بيشتر پرهيزيد.

-در ارتباط با ازدواج ، مسائل زناشويي و بچه دار شدن ، حتماً با پزشك خود مشورت نماييد.

-حتماً به طور دقيق و منظم در وقت تعيين شده براي ملاقات با پزشك خود حاضر شويد .

-در موارد زير هم بلافاصله با پزشك خود مشورت نماييد : تب ، سردرد شديد ، اسهال ، استفراغ ، تهوع ، كاهش مقدار ادرار ، احساس درد ، سوزش هنگام دفع ادرار ، احساس درد در ناحيه كلييه پيوندي ، توليد ادرار كمتر از حد معمول ، گلودرد ، وجود ترشح چركي از گوش يا بيني ، كم اشتهايي شديد ، لرزش دست و پا ، افزايش يا كاهش شديد فشار خون ، احساس ضعف عمومي ، مشاهده يا لمس غده هاي برجسته و يا تورم دردناك در هر ناحيه از بدن.

قرمزی، تورم، يا خونريزی يا ساير ترشحات از محل برش افزايش درد در اطراف محل برش، كه ممكن است نشانه رد پيوند يا عفونت باشد.

-انجام آزمايشات دوره ای مهم است ، كنترل سطح كراتينين خون طبق دستور پزشك بايستی مورد توجه قرار گيرد.بنابر اين بعد از هر ويزيت با جدیت دستورات پزشكتان را اجرا نماييد.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهيه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضلۍ پور کرمان. پاييز 1403