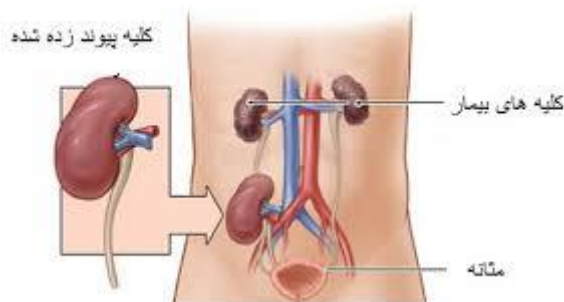




بیمارستان چشمیه حسینان نایین

مراقبت های بعد از پیوند کلیه



واحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۵

کد پمفلت: ۷۳/ب/۹۵

۲۴- رژیم غذایی شما باید کم چرب و در صورت بالا بودن فشارخون کم نمک باشد از هر غذایی که با رعایت کامل بهداشت در منزل پخته شود می توان استفاده کرد. اما دقت کنید ماده غذای کم و مناسب باشد.

۲۶- برای تامین نیازهای بدن بهتر است دوبار در هفته گوشت قرمز و بقیه روزها گوشت سفید(مرغ، ماهی، میگو) مصرف کنید.

۲۷ حتماً میوه و سبزیجات استفاده کنید.

۲۸- بهتر است زدن ماسک به ویژه در ۳ ماه اول را رعایت کنید و از رفتن به مکان های عمومی و شلوغ و آلوده(اتوبوس، محیط بیمارستان، زیارتگاههای شلوغ) پرهیز کنید.

۲۹- از تماس با افراد سرماخورده و افرادی که مبتلا به بیماری عفونی و واگیر دار(سرخک، اوریون و...) هستند جداً خودداری کنید.

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

۳۱- با پزشک متخصص خود قبل از رسیدن فصل پائیز در مورد واکسیناسیون علیه انفلوانزا مشورت کنید.
منبع: مطالعات اینترنتی

آدرس سایت بیمارستان چشمیه نایین

<http://heshmatieh.mui.ac.ir>

واحد آموزش به بیمار روزهای یکشنبه و سه شنبه

شماره تماس: ۶۳-۶۱-۴۶۲۵۹۰ داخلی ۳۰۲

۱۸- در صورت ایجاد زخم یا بریدگی در هر ناحیه از بدن بلافاصله آن را با آب و صابون بشوئید و با پزشک خود تماس بگیرید.

۱۹- 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، 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.

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

- حداقل هفته ای ۲ بار با لیف و صابون استحمام کنید و از به کار بردن کیسه های زبر، سفیدآب و سنگ پا و نشستن در حمام جداً خودداری کنید.

۲۰- از دست دادن، روبروسی و تماس نزدیک با اطرافیان خود در چندماه اول پس از پیوند کلیه خودداری کنید.

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

۲۲- برای حفظ سلامتی ورزش های سبک انجام دهید.

۲۳- از پر خوری و مصرف بی رویه هرگونه مواد غذایی و آشامیدنی خودداری کنید.

۲۵- از مصرف غذاهای آماده و پخته شده در بیرون منزل و انواع کنسروها پرهیز کنید.

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.

۱- بخیه های محل عمل پس از گذشت ۲۱ روز در کلینیک های استاندارد کشیده شود.

۲- لوله پلاستیکی باریک و بطول تقریبی ۱۰ سانتیمتر در ناحیه اتصال حالب به مثانه وجود دارد که به آن استنت گفته می شود این لوله بعد از گذشت ۶ هفته توسط پزشک اورولوژیست خارج می شود بعضی موارد قبل از موعد مقرر استنت خارج می شود که از علائم آن بی اختیاری ادراری و خروج ادرار به صورت قطره قطره می باشد در این صورت دستان خود را با آب و صابون شسته و مجرای ادرار را لمس کنید در صورت لمس استنت در صورت امکان آن را گرفته و بیرون بکشید.

۳- داروهای اصلی پیوند عبارتند از سیکلوسپورین، سل سپت و پردنیزولون (کورتن)

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

۵- بهتر است داروهای پیوندی در یخچال نگهداری شود.

۶- قبل از اتمام دارو های مصرفی در صدد تهیه آنها برآئید.

۷- هنگام مصرف کپسول سیکلوسپورین بهتر است همیشه از یک نوع مایع (شیر یا آب میوه یا آب) استفاده شود زیرا میزان جذب دارو به نوع مایع مصرفی بستگی دارد.

۸- داروی سیکلوسپورین را همیشه سر ساعت مصرف کنید چون برای تنظیم مقدار مصرف دارو سطح آن در خون شما سنجیده می شود. نمونه خون برای آزمایش، قبل از خوردن دارو از شما گرفته خواهد شد

۹- پوست شما نسبت به نور حساس می شود و اگر به مدت طولانی در مقابل تابش نور آفتاب به خصوص از ساعت ۱۰ صبح تا ۲ بعدازظهر قرار گیرید رنگ پوست شما تیره خواهد شد لذا در این ساعات موقع ظاهر شدن در برابر تابش خورشید از کرم ضد آفتاب و کلاه نقابدار و عینک آفتابی استفاده کنید.

۱۰- در صورت برجسته شدن لته به پزشک مراجعه کنید.

۱۱- برای جلوگیری از عوارض گوارشی بهتر است دارو را با شیر بخورید و برای جلوگیری از اضافه وزن از مواد غذایی چاق کننده و چرب و شیرین تا حد امکان پرهیز کنید.

۱۲- از دیگر عوارض کورتن به وجود آمدن جوش در صورت و بدن می باشد در صورت بروز این عارضه پوست خود را با آب و صابون بشوئید.

۱۳- حتی القدور از مصرف هرگونه دارو بدون مشورت و دستور پزشک مسئول خودداری کنید.

۱۴- همیشه داروهای خود را همراه داشته باشید تا بتوانید به موقع آنها را مصرف کنید.

۱۵- بیماران متاهل توجه کنند که برقراری ارتباط جنسی بعد از گذشت ۶ هفته از عمل پیوند کلیه بلا مانع می باشد.

۱۶- حتماً به طور دقیق و منظم در وقت تعیین شده به پزشک خود مراجعه کنید.

۱۷- در صورت بروز موارد زیر حتماً در اولین فرصت با پزشک خود مشورت کنید.

- ❖ تب
- ❖ سر درد شدید
- ❖ تهوع، استفراغ
- ❖ اسپهال
- ❖ کاهش مقدار ادرار
- ❖ احساس درد و سوزش هنگام دفع ادرار
- ❖ احساس درد در ناحیه کلیه پیوندی
- ❖ گلو درد
- ❖ وجود ترشح چرکی از گوش یا بینی
- ❖ کم اشتهائی شدید
- ❖ افزایش یا کاهش شدید فشارخون
- ❖ احساس ضعف عمومی
- ❖ مشاهده یا لمس غده های برجسته و دردناک در هر ناحیه از بدن