

دستورات دارویی خود را به طور کامل دریافت کرده و آنرا به دقت رعایت نمایید، به خاطر داشته باشید که باید این داروها را به مدت طولانی تا زمانی که کلیه پیوندی کار می کند و پس زدگی روی نداده است مصرف نمایید. هر گز زمان مصرف داروی را بدون نظر پزشک خود قطع ننمائید، در صورتی که داروی دیگری توسط پزشکان دیگر تجویز شد حتماً با پزشک خود مشورت نمائید، از خود درمانی و توصیه افرادی که صلاحیت در امور پزشکی ندارند خودداری فرمائید. در صورتیکه به هر دلیلی یکی از داروهای خود را فراموش کردید بلافاصله با پزشک معالج یا پرسنل بخش پیوند تماس گرفته و دستورات وی را اجرا نمایید. همیشه به میزان مصرف چند روز دارو همراه خود داشته باشید تا در صورت عدم دسترسی به منزل یا داروخانه دچار مشکل نشوید به خاطر داشته باشید عدم مصرف حتی یک دوز از داروهای حیاتی (ساندیمون، سل سپت، آیمران، کورتین) می تواند موجب از دست رفتن کلیه پیوندی شود.

۲- داروهایی که شما مصرف می نمایید سبب پراشتهایی می شود، لذا از مصرف غذا به مقدار زیاد خودداری نمائید. به جهت اینکه شما مستعد بیماری دیابت (قند) می باشید از مصرف غذاهای پرچرب، شیرینی جات و نشاسته به مقدار زیاد اجتناب ورزید و سعی کنید مصرف سالاد و میوه را جایگزین نمایید.

۳- در صورت بروز مشکلات گوارشی به دنبال مصرف کورتین (پرونیولون) بنا به نظر پزشک می توانید از شربت آنتی اسید استفاده نمایید. اگر پس از مصرف ایمرال احساس ناراحتی گوارشی کردید آنرا پس از غذا مصرف کنید.

۴- کپسولهای سیکلوسپورین (ساندیمون) را حتماً به موقع مصرف کرده، می توانید با شیر یا کمپوت و آب میوه میل نمایید. با توجه به اینکه این دارو فقط در داروخانه های خاص و طبق ضوابط توزیع می

گردد، همیشه آنرا همراه خود داشته باشید، زیرا بخش پیوند از توزیع آن معذور است.

۵- داروهای مصرفی دارای عوارضی می باشند که با مشاهده ی آن میبایستی به پزشک مراجعه نمایید. احساس اضطراب و نگرانی عمومی - زردی پوست بدن و سفیدی چشم - جوشهای ریز پوستی - لرزش دستها .

۶- اگر احساس کردید میزان ادرار شما در ۲۴ ساعت کم شده است با پزشک خود تماس بگیرید، طریقه کنترل ادرار شما بدین صورت است که هر قدر مایع در طول روز مصرف می کنید 600cc کمتر باید از طریق ادرار دفع شود. 600cc میزان مایعی است که از طریق تنفس، تعویق، مدفوع دفع می شود.

۷- در وقت های تعیین شده جهت ویزیت و انجام آزمایشات به مرکز درمانی مراجعه نمایید، بدیهی است کوچکترین سهل انگاری در مراجعه مداوم و منظم باعث کوتاه شدن عمر کلیه پیوندی خواهد شد، چنانچه در شهرستانها اقامت دارید می توانید طبق توصیه پزشک خود به پزشکان متخصص نفلولوژی مقیم شهر خود مراجعه نمایید لیکن هر ۳ ماه یکبار بمدت ۲ سال می بایستی به مرکز اصلی خود مراجعه نمایید.

۸- هر ۶ یکبار به چشم پزشک مراجعه نمایید و مصرف داروهای مثل کورتین را به چشم پزشک یادآور شوید.

۹- مراقبت از دهان، شستشوی مرتب آن و مراجعات منظم به دندان پزشک از اهمیت زیادی برخوردار است.

۱۰- وزن خود را به طور مرتب کنترل کرده و از اضافه وزن اجتناب ورزید. در صورت اضافه وزن یا کاهش وزن زیاد پزشک خود را در

جریان بگذارید زیرا داروهای شما بر اساس وزن شما محاسبه می شود.

۱۱- تا ۶ هفته بعد از جراحی از فعالیتهای جنسی خودداری فرمائید. حاملگی خطری برای کلیه جدید محسوب می شود بنابراین خانمهایی که فرزند دارند حتماً از روشهای جلوگیری استفاده نمایند و در صورت حاملگی حتماً تحت نظر پزشک باشند.

۱۲- از تماس با افراد در مکانهای پرجمعیت (مسجد، مراکز شهر، مجالس و ...) در طی ۳ ماهه اول بعد از جراحی خودداری کنید. این کار جهت کاهش خطر ابتلا به بیماریهای واگیردار است، البته این بدان معنی نیست که شما کاملاً خصوصی و جدا از افراد خانواده ی خود به سر ببرید، فقط رعایت بهداشت فردی و عدم تماس با افراد بیمار و استفاده از ماسک در مکانهای آلوده کافی می باشد.

۱۳- میوه و سبزیجات خام را قبل از مصرف ضد عفونی و به طور کامل شست وشو داده و سپس مصرف نمایید استفاده از روغن زیتون، کیوی و دیگر موادی که باعث ملین شدن مزاج می شود بسیار مفید است. از مصرف مواد غیرپاستوریزه (شیر، پنیر، بستنی و ...) و بدون بسته بندی بهداشتی و مواد غذایی که خارج از منزل تهیه می شود خودداری نمایید. خوردن آب گریپ فروت ممنوع می باشد.

۱۴- رعایت بهداشت، استحمام مرتب، مسواک زدن بعد از هر وعده غذا -تعویض لباسهای زیر بصورت روزانه و اجتناب از تماس مستقیم نور خورشید با پوست و چشمهای شما ضروری و واجب است.

۱۵- حداقل ۲ ماه بعد از ترخیص از بیمارستان برای شروع رانندگی صبر نمایید. از نشستن و ایستادن به مدت طولانی که ممکن است فشار بر روی کلیه پیوندی شما وارد کند اجتناب کنید. اگر

یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



:

آموزش بیماران پیوند کلیه



Email: kashani@skums.ac.ir

گرد آورنده و تنظیم: زهرا کبیری

نایب کننده: دکتر یداللهی

کد پمفلت: KH/PE/ICU/12

طراحی و تدوین: واحد آموزش

بازنگری: 1402

زیر نظر واحد آموزش مرکز

۱۹- کارت شناسایی که نشان دهنده ی پیوند شما باشد را همیشه همراه خود داشته باشید.

۲۰- از مصرف مواد مخدر و سیگار جداً خودداری فرمایید، حتی در معرض مصرف آن توسط افراد دیگر نیز نباشید.

۲۱- در صورت تمایل به روزه داری حتماً با پزشک خود مشورت نمایید.

۲۲- در ۶ ماهه اول پس از جراحی استفاده از استخر مجاز نیست، پس از آن هم حتماً از وضعیت بهداشتی استخر مورد نظر مطمئن باشید و در صورت بروز سوزش ادرار، خارش، تب.... سریع به پزشک مراجعه نمایید.

لازم است به مدت طولانی بنشینید در فواصل آن قدم بزنید.

۱۶- با احتیاط ورزش کنید، به آهستگی ورزشها را شروع کرده و به تدریج مدت آن را افزایش دهید. در ۳ ماهه اول بعد از جراحی از ورزشهایی مانند خم شدن ، بلند کردن اجسام سنگین و یا ورزشهایی که در آنها توپ بکار می رود اجتناب کنید.

۱۷- شما می توانید رژیم غذایی متنوعی داشته باشید حداکثر هفته ای ۲ بار مجاز هستید از گوشت قرمز استفاده نمائید از خوردن سوسیس، کالباس و کله پاچه خودداری نمایید.

۱۸- سرانجام با مشاهده ی هر کدام از علائم زیر فوراً به پزشک مراجعه نمایید:

۱. تب

۲. کاهش حجم ادرار

۳. فشار خون بالا

۴. اضافه وزن ناگهانی بیش از ۴ کیلوگرم

۵. پف کردن اطراف چشمها و ورم مچ پا

۶. قرمزی و التهاب و درد و حساسیت ناحیه کلیه پیوندی

۷. وجود هر گونه ضایعه پوستی، جوش و بثورات ...