

استراحت و ورزش:

انجام ورزش های سبک مانند پیاده روی ، شنا ، دوچرخه سواری تنیس ، جهت افزایش قدرت بدنی و کنترل بهتر فشار خون ، کنترل سطح کلسترول ، خواب بهتر و کنترل وزن مفید می باشد. سالمترین ورزش برای بیمار پیوندی پیاده روی در هوای آزاد و تمیزی می باشد.

فعالیت های مجاز پس از پیوند :

شما می توانید کارهای سبک را انجام دهید اما باید از جابجایی هر گونه اشیاء سنگین تا حداقل دو ماه پس از پیوند اجتناب کنید .

کار و شغل:

زمان بازگشت شما به شغل و حرفه تان حدود ۲ الی ۳ ماه پس از پیوند میباشد که آنهم بستگی به نوع کار و سرعت بهبودی شما دارد . در این خصوص باید با پزشک خود مشورت کنید.

بچه دار شدن (حاملگی):

خا نمهایی که پیوند می شوند توانایی باروری خود را دوباره بدست می آورند به هر حال حاملگی موجب تحمیل کار بیشتر به کلیه شما می شود و اکثر پزشکان توصیه می کنند که حاملگی را یک تا دو سال پس از پیوند به تعویق بیندازید تا شرایط کلیه پیوندی تثبیت شود

بعضی داروهای مهار سیستم ایمنی مانند مایکوفنولات موفتیل (سل سپت) می تواند برای حاملگی و جنین

خطرناک باشد بنا بر این قبل از اقدام به بارداری با پزشک خود مشورت کنید.

انجام فعالیت جنسی بعد از گذشت ۱۲ هفته پس از پیوند کلیه بلامانع است اگر مایل به بچه دار شدن نیستید برای استفاده از روشهای پیشگیری حتما با پزشک خود مشورت کنید.

توصیه های تغذیه ای :

۱- پروتئین: یک مغذی مهم در ساخت و نگهداری و ترمیم سلولهای بدن پس از عمل جراحی پیوند می باشد در طی ۲ تا ۳ ماه اول پس از پیوند مختصرا به پروتئین بیشتری در برنامه غذایی خود احتیاج دارید.

۲- چربی: سطح کلسترول خون شما ممکن است پس از پیوند افزایش یابد و داروهای مهار سیستم ایمنی در این افزایش نقش دارند که با روش های زیر می توان سطح کلسترول را کاهش داد:

- کاهش وزن
- رژیم غذایی کم چرب
- مصرف دارو (در صورتی که تغییر در رژیم غذایی ، سطح کلسترول خون شما را پا بین نیاورد)

۳- سدیم: داروهای مهار سیستم ایمنی موجب افزایش فشار خون پس از پیوند میشوند که برای کاهش آن باید رژیم غذایی کم نمک داشته باشید.

۴- پتاسیم: تا زمانی که کلیه پیوندی شما خوب کار می کند قادر به دریافت مقدار طبیعی پتاسیم از رژیم غذایی خود هستید.

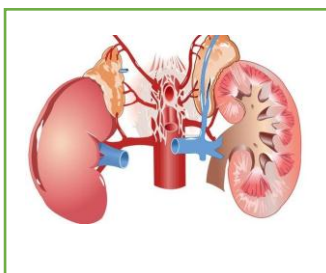
۵. کلسیم و فسفر: پس از پیوند دیگر نیازی به محدودیت دریافت فسفر و یا استفاده از داروهای متصل شونده و دفع کننده فسفر ندارید و مصرف کافی فسفر و کلسیم طبق نظر پزشک معالج مهم می باشد. منابع اصلی این مواد معدنی شیر و لبنیات هستند. که باید از نوع پاستوریزه باشند.

۶. مایعات: تا زمانی که کلیه پیوندی شما خوب کار می کند نیازی به محدودیت مصرف مایعات ندارید در واقع شما باید مقدار زیادی مایعات جهت عملکرد بهتر کلیه بنوشید و از تشنگی طولانی مدت پرهیز کنید .

آموزش های خودمراقبتی:

در وقت تعیین شده به پزشک معالج خود مراجعه نمایید. و بروشور دارویی خود را به همراه داشته باشید. تا سه ماه پس از پیوند از ماسک استفاده کنید در صورت خیس شدن حتما آن را عوض کنید از نگهداری حیوانات خانگی که منبع بالقوه عفونت محسوب می پرهیز کنید.

خودمراقبتی پس از پیوند کلیه



گروه هدف: بیماران پیوند کلیه

تهیه و تنظیم: فرناز اسمعیل پور - کارشناس پرستاری

زیر نظر: اساتید بخش پیوند

تاریخ تهیه: تابستان ۹۸

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۱

میوه جات را بعد ضد عفونی کردن و پوست گرفتن مصرف کنید.

دارو هایی مانند کورتون ،سیکلوسپورین ، تاکرو لیموس ، آزاتیو پورین و مایکو فنولات موفتیل که برای جلوگیری از پس زدن پیوند استفاده می شود بر رژیم غذایی تاثیر بسزایی دارند.و باعث میشوند بسیاری از بیماران پس از پیوند اشتهاى زیادى پیدا کرده و به طور ناخواسته دچار افزایش وزن شوند که لازم است برای جلوگیری از این حالت از خوردن غذاهای چرب و شیرینی جات و سایر غذاهای غنی از چربی و شکر خودداری کنند.

بیماران پیوند کلیه یک کاتتر داخل حالبی دارند که حدود ۴۰-۴۵ روز بعد از پیوند در آورده می شود که بعد از مراجعه به پزشک جراح و هماهنگی با بخش پیوند و در وقت تعیین شده بستری می شوند و در صورت نداشتن مشکل ۶ - ۱۲ ساعت بعد مرخص می شوند.

پرستاران بخش پیوند ۲۴ ساعته آماده پاسخگویی به سوالات شما عزیزان می باشند.

شماره تماس مستقیم بخش پیوند: ۳۳۳۴۴۳۳۹

وب سایت: www.imamreza.tbzmed.ac.ir

منبع: کتابچه راهنمای بیماران پیوندی نوشته دکتر شیوا سموات

از مواجهه طولانی مدت با آفتاب خودداری کنید . زیرا داروهای مهار سیستم ایمنی پوست را مستعد سرطان و آسیب می کنند . از کرم های ضد آفتاب با ۱۵ spf یا بالاتر استفاده کنید.
از وارد شدن ضربه به شکم خودداری کنید.

- در زمان رانندگی از کمر بند ایمنی استفاده کنید.
- در سالهای اول پس از پیوند هر شش ماه یکبار به دندانپزشک و چشم پزشک مراجعه کنید. و از تزریق واکسن بدون مشورت با پزشک خودداری کنید.
- از مصرف داروهایی که از داروخانه تهیه نمی شوند و نیز داروهای گیاهی اجتناب کنید زیرا این داروها ممکن است به کلیه شما آسیب برسانند. همیشه داروهای خود را همراه داشته باشید
- از مصرف مشروبات الکلی و سیگار خودداری کنید.
- از تماس با افرادی که بیماری مسری دارند خودداری کنید

از شرکت در مجامع شلوغ و غیر بهداشتی خودداری کنید.

نکات طلایی در خصوص مراقبت های پس از پیوند :

پس از پیوند رژیم غذایی نقش مهمی را در بهبود فرد دارا می باشد سبزیجات را بعد ضد عفونی کردن و