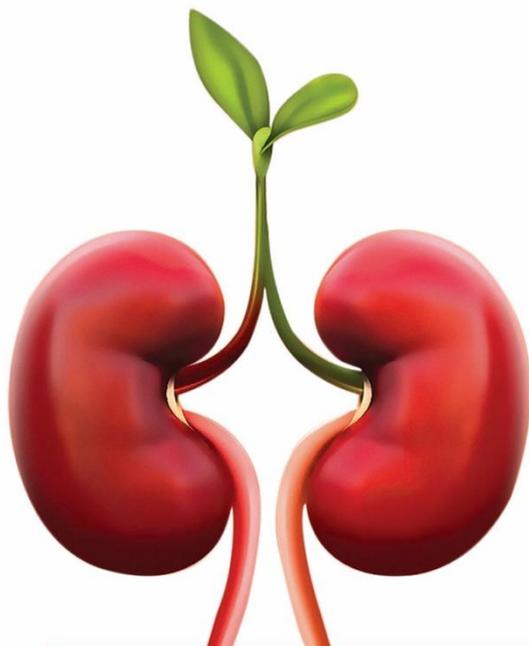




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی و درمانی استان کرمان

مرکز آموزش درمانی شفا

کتابچه خودمراقبتی بیماران پیوند کلیه



بخش نفرولوژی بیمارستان شفا - خرداد ۱۴۰۲



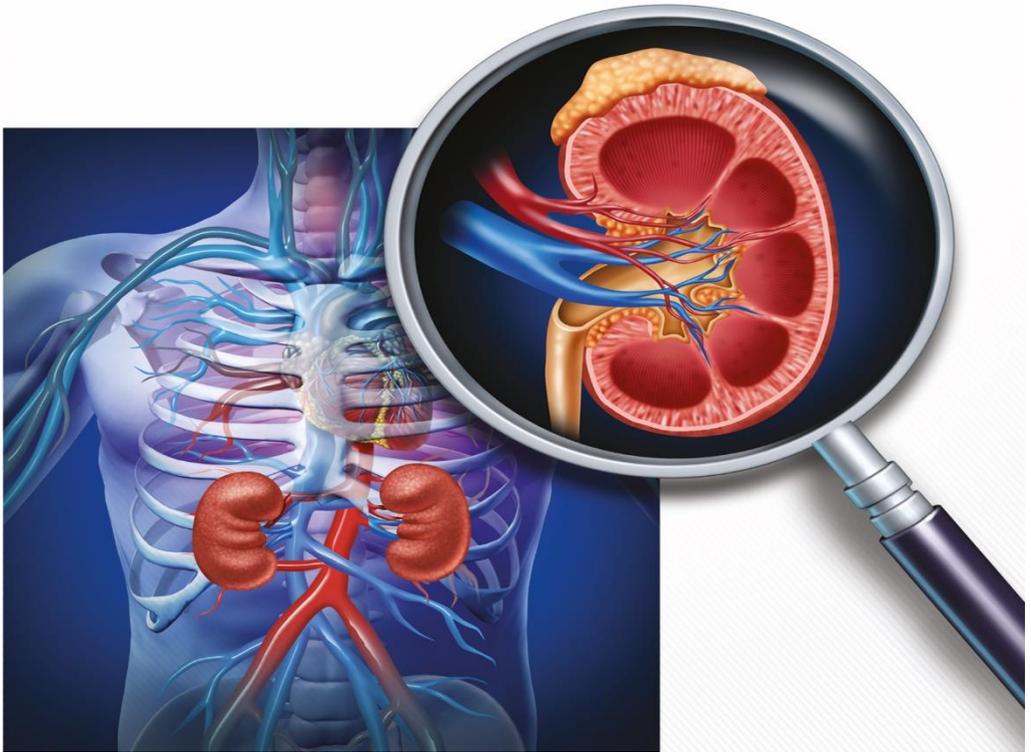
تهیه کننده: سبحان توحیدی (کارشناس پرستاری)

تایید کننده: دکتر فاطمه السادات موسوی (فوق تخصص نفرولوژی)

تنظیم کننده: فرحناز نریمبسا (سوپروایزر آموزش سلامت)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

کتابچه خودمراقبتی بیماران پیوند کلیه



فهرست

شماره صفحه

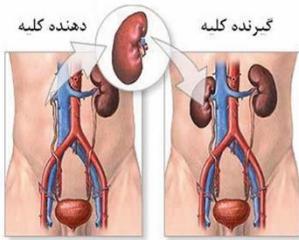
عنوان

- ۱.....آموزش به بیمار پیوند کلیه.....
- ۲.....نگهداری داروها.....
- ۳.....مایکوفنولات.....
- ۴.....پردنیزولون.....
- ۵.....تاکرولیموس.....
- ۵.....سیکلواسپورین.....
- ۶.....مواردی که به صورت دوره ای باید چک کنید.....
- ۷.....نکات مهم و کلی رژیم غذایی.....
- ۹.....نکات بهداشتی.....
- ۱۰.....منابع.....



آموزش به بیمار پیوند کلیه

پس از پیوند و ترخیص از بیمارستان هنگامی که به پزشک مراجعه می کنید لیست داروهای خود را که روی کارت دارویی چسبانیده شده است را به همراه ببرید چون داروهای شما ممکن است تغییر کند آزمایشات خود را همراه داشته باشید هر بیمار که پیوند میشود حدود ۱۴ روز در بخش بستری می باشد. البته این بستگی به شرایط و پیشرفت بهبودی دارد و پزشک در این مورد تصمیم گیری خواهد کرد.



کلیه پیوندی

پس از ترخیص هفته ای یکبار تا دوماه به پزشک مراجعه کنید. پس از آن هفته ای دوبار تا دوماه و سپس ماهانه تا یکسال اول ویزیت شوید. بعد از سال اول هر دو ماه یکبار توسط پزشک معالجتان ویزیت شوید.

به خاطر داشته باشید:

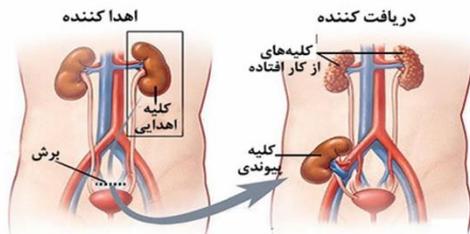
۱ - داروهایی که برای شما تجویز شده اند برای حفظ عملکرد کافی و مناسب کلیه پیوندی شما هستند.

۲ - بدون مشورت با پزشک و خودسرانه مقدار مصرف داروها را کم و زیاد نکنید.

۳ - هرگز بدون مشورت با پزشک داروها را قطع نکنید حتی اگر احساس می کنید حالتان کاملاً خوب است و کلیه شما به خوبی کار می کند. زیرا ممکن است با قطع آنها شما در ابتدا هیچ علامتی پیدا نکنید و تصور کنید مشکلی پیش نیامده اما به محض قطع داروها، سیستم ایمنی بدن شما به کلیه پیوندی حمله کند مدتی مجدداً علائم کاهش عملکرد کلیه مثل زمان قبل از پیوند در شما ایجاد خواهند شد و داروها را سر وقت مصرف کنید.

۴ - همیشه داروهای مربوط به یک کارخانه داروسازی را استفاده کنید. اگر این فرآورده مدتی در

بازار کمیاب شد و مجبور شدید از محصولات کارخانه های دیگر استفاده کنید قبل از آن حتماً باید با پزشک پیوند خود مشورت کنید.



۵- اگر قصد سفر دارید همیشه مقدار کافی از داروهای پیوند را با خود بردارید که در طول سفر دچار مشکل نشوید.

۶- همیشه راهی برای بخاطر آوردن زمان مصرف داروهای پیوند خود داشته باشید. بعنوان مثال همیشه ساعت را کوک کنید که در زمانهای مصرف دارو زنگ بزند راه دیگر این است که از جعبه های تقسیم دارو که در داروخانه ها و مغازه های لوازم پزشکی وجود دارد استفاده کنید. این جعبه ها قسمتهای جداگانه ای برای قرار دادن داروهای وعده صبح، ظهر، عصر و شب دارند ممکن است شما بسته به شیوه زندگی خود راه های دیگر و بهتری برای بخاطر آوردن زمان مصرف داروی خود داشته باشید پس حتما از آنها استفاده کنید.

در صورت فراموشی مصرف یک دوز، از داروهایتان بلافاصله بعد از بخاطر آوردن مصرف کنید ولی اگر نزدیک مصرف دوز بعدی بود (۶ ساعت یا کمتر تا زمان مصرف دوز بعدی زمان باقی مانده بود) دیگر دوز فراموش شده را مصرف نکنید و فقط همان دوز بعدی را سر ساعت مصرف کنید.

نگهداری داروها:

- * داروها را دور از دسترس اطفال نگهداری کنید.
 - * داروها را در مناطق مرطوب مثل حمام نگهداری نکنید.
 - * داروها را دور از تابش مستقیم افتاب نگهدارید.
 - * داروها را در محیط خنک نگهداری کنید اما لازم نیست آنها را داخل یخچال بگذارید دمای معمولی ۲۵ درجه برای نگهداری داروها مناسب است.
- در مورد داروهایی که داخل فویل آلومینیومی هستند آنها را بلافاصله پس از خارج کردن از فویل مصرف کنید. داروهای خود را با کسی قسمت نکنید و به تاریخ مصرف داروها دقت کنید و داروهای تاریخ مصرف گذشته را دور بریزید.

داروها:

بعضی از داروهای پس از پیوند شامل:

پرنیزولون، سیکلوسپورین، تاکرولیموس،

مایکوفنولات مفتیل، مایکوفنولات سدیم، پنتوپرازول،

گان سیکلوویر، والگانسیکلووید و تعدادی دیگر از داروها مثل:

داروهای دیابت و فشارخون یا داروهای تیروئید مانند قبل از پیوند و طبق نظر پزشک



مایکوفنولات:



این دارو یکی از داروهای ضد رد پیوند است که سیستم ایمنی را تضعیف می کند و برای پیشگیری از رد پیوند برای شما تجویز می گردد. در حال حاضر این دارو با نامهای تجاری سلسپت"، "سایتوسپت" "سوپریمون، سیتوگان و مایفورتیک در بازار دارویی ایران وجود دارد. همانطور که در قسمتهای قبل ذکر شد همیشه از محصول یک کارخانه استفاده کنید (به عنوان مثال اگر از همان ابتدا از سلسپت استفاده کرده اید همیشه همان را خریداری کنید و بدون مشورت با پزشک پیوند خود هرگز آن را به سایتوسپت یا سوپریمون تغییر ندهید). مایکوفنولات معمولاً دو یا سه بار در روز تجویز میشود (هر ۱۲ ساعت یا هر ۸ ساعت) مصرف دارو را خودسرانه قطع نکنید هر روز سر ساعت مشخص دارو را مصرف کنید. مایکوفنولات باید با معده خالی خورده شود (حداقل ۳-۲ ساعت با غذا و سایر داروها خصوصاً قرص آهن و کلسیم باید فاصله داشته باشد) برای کاهش عوارض گوارشی این دارو یا سایر داروهای خود از سوسپانسون ها و قرصهای آنتی اسید (منیزیوم هیدروکساید، آلومینیوم هیدروکساید و منیزیوم آلومینیوم هیدروکساید بدون اطلاع پزشک پیوند خود هرگز استفاده نکنید) .

نکته بسیار مهم قرص های مایکوفنولات دارای پوشش هستند. این قرص ها هرگز نباید شکسته شوند هرگز نباید قرص شکسته در تماس با پوست هیچ فردی چه شما و چه اطرافیانتان مخصوصاً خانم های باردار قرار گیرد. اگر قرص شکسته شده با پوستتان تماس پیدا کرد آن را کاملاً با آب و صابون بشویید اگر با چشمتان تماس پیدا کرد چشم خود را کاملاً با آب شستشو دهید(به این صورت که سر را به یک طرف خم کنید و از طرف دیگر آب را وارد چشم کنید که از یک طرف وارد و از طرف دیگر خارج شود).

این دارو ممکن است باعث کاهش اثر قرصهای ضدبارداری شود. لذا غیر از قرص ضدبارداری از یک روش ضد بارداری دیگر مانند کاندوم نیز باید استفاده شود.

مایکوفنولات نباید در بارداری استفاده شود در نتیجه هم خانم ها و هم آقایانی که از این دارو استفاده میکنند اگر قصد بچه دار شدن دارند باید حداقل از ۳ تا ۴ ماه قبل به پزشک پیوند خود اطلاع دهند تا درویشان را عوض کند.

در حین مصرف مایکوفنولات و تا ۶ هفته پس از قطع مصرف آن نباید خون اهدا کنید.

علائم غیر طبیعی در زمان مصرف دارو:

- ۱- علائم عفونت اولین علائم و نشانه‌های عفونت شامل تب، گلودرد، لرز و تپش قلب می باشد.
- ۲- هر گونه برآمدگی یا تغییر رنگ پوست و خال را به پزشک خود اطلاع دهید.
- ۳- ناراحتیهای گوارشی کم شدن اشتها، تهوع، استفراغ و اسهال، این علائم در شروع دارو رخ می دهد.
- ۴- سردرد، سبکی سر، سرگیجه و ضعف ادامه دار بلافاصله به پزشک خود مراجعه کنید.



پردنیزولون:

این دارو یک داروی تضعیف کننده ایمنی بدن است که برای پیشگیری از رد پیوند برای شما تجویز می شود.

- ۱- پرنیزولون را بدون مشورت با پزشک قطع نکنید یا دوز آن را تغییر ندهید.
- ۲- دارو را میتوان با غذا یا با معده خالی مصرف کرد اما بهتر است بعد از صبحانه مصرف شود.
- ۳- پرنیزولون در صورتی که با داروهای دیگر اعم از داروهای بدون نسخه و مکمل ها مصرف شود شاید باعث بروز مشکلاتی شود پس قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید.
- ۴- پرنیزولون را در دمای اتاق دور از گرما و نور خورشید نگهداری کنید.

در صورتی که در حین مصرف این دارو علائم زیر بروز کرد به پزشک خود مراجعه کنید:

- ۱- تغییرات خلق و خو پرنیزی شدن یا افسردگی گرفتن یا تشدید شدن بیماریهای روانی قبلی
- ۲- بروز تب، گلو درد لرز و تپش قلب -۳ پف آلودگی در روزهای اول مصرف دارو که دوز دارو زیاد است طبیعی است. اما در صورت بروز پف آلودگی غیر طبیعی به پزشک خود اطلاع دهید.

توصیه های مهم در زمان مصرف این دارو

- ۱- پرنیزولون باعث افزایش فشارخون و کلسترول خون و قند خون می شود پس بهتر است در زمان مصرف آن تغذیه و رژیم صحیح و ورزش را فراموش نکنید.
- ۲- جهت کاهش و یا پیشگیری از ناراحتیهای گوارشی دارو را با غذا میل کنید.
- ۳- حتما در رژیم غذایی خود مواد لبنی کم چرب و کم یم کافی گنجانیده شود تا از پوکی استخوان جلوگیری کند.

تاکرولیموس:



در حال حاضر این دارو با نامهای تجاری "پروگراف"، "کوگراف" و "تاکروگراف" در بازار دارویی

ایران وجود دارد. همانطور که در قسمت های قبل ذکر شد همیشه از محصول یک کارخانه استفاده کنید (به عنوان مثال اگر از همان ابتدا از پروگراف استفاده کرده اید همیشه همان را خریداری کنید و بدون مشورت با پزشک پیوند خود هرگز آن را به کوگراف یا تاکروگراف تغییر ندهید).

تاکرولیموس باید دو بار در روز مصرف شود و بین دو وعده مصرف دارو باید ۱۲ ساعت فاصله باشد (مثلا ساعت ۸ صبح و ۸ شب)

توصیه میشود تاکرولیموس با معده خالی خورده شود (یعنی ۱ ساعت قبل یا ۲ ساعت بعد از غذا) اگر بدلیل عوارض گوارشی پزشک شما توصیه کرد که تاکرولیموس را بلافاصله از غذا بخورید همیشه آن را با غذا بخورید و پس اینطور نباشد که یک بار آن را با معده خالی بخورید و یک بار با غذا تاکرولیموس را در دمای اتاق و دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.

برای اطمینان از اینکه این دارو به مقدار کافی در خون شما وجود دارد شما باید طبق نظر پزشک پیوند خود برای اندازه گیری غلظت تاکرولیموس در خونتان آزمایش خون بدهید برای این کار صبح همان روزی که باید نمونه خون بدهید باید دقیقا قبل از خوردن وعده صبحگاهی تاکرولیموس از شما خون گرفته شود (یعنی اگر شما هر روز تاکرولیموس را ساعت ۸ صبح می خورید باید قبل از ساعت ۸ در آزمایشگاه باشید که دقیقا قبل از خوردن کپسول تاکرولیموس از شما خون گرفته شود و بعد از خونگیری کپسول خود را سر ساعت ۸ صبح بخورید)

سیکلوسپورین:



در حال حاضر این دارو با نام های تجاری ایمونورال، "نورال" و "ساندیمون" در بازار دارویی ایران وجود دارد. همانطور که در قسمتهای قبل ذکر شد همیشه از محصول یک کارخانه استفاده کنید

(به عنوان مثال اگر از همان ابتدا از ایمونورال استفاده کرده اید همیشه همان را خریداری کنید و بدون مشورت با پزشک پیوند خود هرگز آن را به نورال تغییر ندهید).

سیکلوسپورین باید دو بار در روز مصرف شود و بین دو وعده مصرف دارو باید ۱۲ ساعت فاصله باشد (مثلا ساعت ۸ صبح و ۸ شب)

مواردی که به صورت دوره ای باید چک کنید:

A. آزمایش سالانه پاپ اسمیر و معاینه پستان توسط پزشک برای زنان توصیه میشود خانم ها خودشان هم ماهانه معاینه پستان را از نظر وجود تورم، برجستگی توده و ترشح غیر عادی انجام دهند.

B. ماموگرافی سالانه در زنان بالای ۴۰ سال

C. پایش دوره ای مردان از نظر پروستات و سیستم ادراری تناسلی

D. توصیه میشود در آقایان به صورت دوره ای بررسی بیضه ها توسط خود فرد از نظر وجود تورم یا توده و برجستگی انجام شود.

E. معاینه چشم پزشکی سالانه (در صورتی که دچار تاری دید یا درد چشم شدید بلافاصله به چشم پزشک مراجعه کنید)

F. هر ۶ ماه تا یک سال یکبار برای معاینه دندانها به دندانپزشک مراجعه کنید و قبل از اقدامات دندانپزشکی پیوندی بودن خود را به دندانپزشک اطلاع دهید.

G. در هفته ی اول پس از پیوند بلند، کردن کشیدن یا هل دادن بیش از ۵/۳ کیلوگرم باید اجتناب کنید از هفته ۶ تا ۱۲ پس از پیوند از بلند کردن، کشیدن یا هل دادن اجسام سنگین (۱۲ کیلوگرم یا بیشتر) اجتناب کنید

H. ورزش برای کاهش فشار خون و جلوگیری از پوکی استخوان و کاهش سطح کلسترول بسیار مفید است. در ۱۲ هفته اول بعد از پیوند ورزش باید در حد ورزشهای سبک هوازی مانند پیاده روی آهسته باشد و فشار یا کشش ش هم به عضلات شکم وارد نشود

I. قبل از هرگونه ورزش با پزشک خود مشورت کنید و از روزی ۳۰ دقیقه شروع به ورزش کنید و به تدریج مدت آنرا افزایش دهید.

J. تا ۶ هفته بعد از پیوند اجازه رانندگی ندارید.



نکات مهم و کلی رژیم غذایی

- * بعد از پیوند موفق برخی از محدودیتهای غذایی زمان دبالیز کمتر می شوند یا به طور کامل برداشته می شود.
- * به طور منظم سه وعده ی غذایی را مصرف کنید.
- * از پرخوری اجتناب کنید.
- * آهسته غذا بخورید و به محض سیر شدن و قبل از اینکه احساس پری بیش از حد شکم کنید دست از غذا خوردن بکشید.
- * از خوردن هر غذایی که احتمال می دهید دچار آلودگی میکروبی باشد اجتناب کنید.
- * از خوردن غذاهای خام و مواد غذایی نیمه خام خودداری کنید.
- * ماهی و تخم مرغ را بطور کامل بپزید.
- * غذاهای خام را در کنار غذاهای پخته قرار ندهید.
- * از مصرف شیر و لبنیات غیرپاستوریزه اجتناب کنید.
- * از مصرف کره، چربی حیوانی و شیر و لبنیات پرچرب اجتناب کنید.
- * از مصرف غذاهای پرچرب و فست فود و غذاهای سرخ شده اجتناب کنید.
- * غذای خود را به صورت بخار پز یا آب پز تهیه کنید.
- * از سبزیجات و میوه جات تازه استفاده کنید.
- * میوه ها و سبزیجات را قبل از مصرف خوب بشوید.
- * از خوردن غذاهای مانده و بدون تاریخ مصرف خودداری کنید.
- * به تاریخ انقضای مواد دقت کنید.
- * نمک غذا را کم کنید.
- * از مصرف ترشیجات غذاهای دودی و کنسرویجات حتی المقدور خودداری کنید.



حدود ۶ هفته بعد پیوند می‌توانید فعالیت جنسی داشته باشید. بعضی داروها ممکن است میل جنسی شما را کاهش دهد یا باعث اختلال در فعالیت جنسی شود در صورت بروز با پزشک خود در میان بگذارید.

بدلیل اینکه ایمنی بدن شما ضعیف است به بهداشت تناسلی و جنسی خود اهمیت دهید. خانم‌ها توجه داشته باشند که ممکن است در چند ماه اول بعد از پیوند خونریزیهای قاعدگی آنها منظم نباشد اما با اینحال امکان باردار شدن وجود دارد. لذا جهت پیشگیری از بارداری از روشهای مطمئن زیر نظر پزشک خود استفاده کنید.

توصیه می‌شود در کنار استفاده از سایر روشهای ضدبارداری از کاندوم نیز استفاده شود زیرا علاوه بر اثر پیشگیری از بارداری از انتقال بعضی عفونتهای منتقله از راه تماس جنسی نیز جلوگیری می‌کند. بهترین زمان بارداری ۱ الی ۲ سال بعد پیوند میباشد. تصمیم بارداری را به پزشک خود اطلاع دهید.

نکات بهداشتی

قبل و بعد کارهای روزانه دستان خود را کامل بشوید مخصوصاً قبل و بعد غذا خوردن و بعد از دستشویی (کف صابون را به مدت حداقل ۲۰ ثانیه و به همه جای دست خود شامل پشت و کف دست و بین انگشتان بمالید).

روزانه ۲ بار مسواک بزنید.

از خمیر دندان و دهانشویه حاوی فلوراید استفاده کنید.

روزی یکبار از نخ دندان استفاده کنید.

حداقل تا ۶ ماه پس از پیوند از انجام کارهای باغبانی خودداری کنید زیرا ممکن است در خاک یا مواد مربوط به گلها و گیاهان، میکروب‌ها و قارچ‌هایی وجود داشته باشند که باعث بیماری شما شوند.

بهداشت فردی را رعایت کنید. ناخنهای کوتاه داشته باشید.

از حوله، تیغ، مسواک شانه، لیف ناخن‌گیر و ملحفه‌ی جداگانه استفاده کنید.

حداقل هفته‌ای دو بار حمام کنید

از رفتن به مکانهای عمومی شلوغ ۴ هفته اول پیوند بپرهیزید.

تا ماه اول بعد از پیوند همیشه از ماسک استفاده کنید و بعد آن در مکان‌های عمومی ماسک بزنید.

از تماس نزدیک (دست دادن روبوسی) با افرادی که بیماری‌های واگیردار دارند پرهیز کنید.

اگر در منزل حیوان خانگی دارید از تمیز کردن محل نگهداری آنها اجتناب کنید. پس از هر تماس با حیوانات دستان خود را کاملا با آب و صابون شستشو دهید.

آب آکواریوم را خودتان عوض نکنید.

بهتر است در منزل اصلا پرنده نداشته باشید.

اگر میخواهید حیوان جدیدی به خانه بیاورید مطمئن شوید که بیماری ندارد و واکنشهای مناسب را دریافت کرده ترجیحا حیوانات زیر ۶ ماه را نگهداری نکنید چون احتمال اینکه منبع بیماری باشند خیلی زیاد است.

اگر تنها زندگی میکنید و مجبور به تمیز کردن قفس پرنده یا تعویض آب آکواریوم هستید حتما حین انجام این کار دستکش بپوشید و ماسک بزنید

منابع:

* روشنایی یزدان، اطلاعات جامع داروهای رسمی ایران و جهان، ویرایش سوم، تهران، روشن کتاب، ۱۳۹۱

* دن لونگو و همکاران، ۲۰۱۲، بیماریهای کلیه و مجاری ادرار، ترجمه روناک محمدی، مجتبی فایضی زاده، تهران: کتاب ارجمند

* اسملتز، سوزان س ... و دیگران، ۲۰۰۸، کلیه و مجاری ادراری، ترجمه زهرا نسایه، مریم حضرتی، تهران: سالمی، جامعه گر

* Kidney Transplant Guide Transplant Unit, Addenbrooke's Hospital, Cambridge. ۲۰۱۳. Available from: http://www.cuh.org.uk/cms/sites/default/files/publications/PIN۱۹۱۲_kidney_transplant.pdf

تهیه کننده: سبحان توحیدی کارشناس پرستاری
تایید کننده: دکتر فاطمه السادات موسوی فوق تخصص نفرولوژی
خرداد ۱۴۰۲



مرکز آموزشی درمانی شفا

