



پیوند کلیه (پمفلت شماره ۲)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۱۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۱۵

کد پمفلت: PA-۰۲-۱۰۱۶

شماره بازنگری: ۰۰

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش ارولوژی- واحد آموزش سلامت

۸) محافظت طولانی مدت از پوست و پیشگیری از

سرطان‌ها

داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی خطر مشکلات پوستی و سرطان پوست را افزایش می دهند. از ضدآفتاب مناسب استفاده کنید و ماهیانه پوست خود را بررسی کنید. هر خال جدید یا تغییر رنگ پوست را سریعاً به پزشک اطلاع دهید.

۹) حمایت روانی و اجتماعی

شرکت در گروه های حمایتی بیماران پیوندی یا صحبت با خانواده می تواند اضطراب و استرس را کاهش دهد. در صورت احساس افسردگی یا اضطراب شدید، با روانشناس یا تیم پیوند مشورت کنید.

1. Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO). *Clinical Practice Guideline for the Care of Kidney Transplant Recipients*. KDIGO; 2020. رهنمودهای بالینی – KDIGO سازمان بین المللی (مراقبت از گیرندگان پیوند کلیه)
2. American Society of Transplantation (AST). *Patient Education – Post-Transplant Care & Immunosuppression*. AST; 2023. انجمن پیوند آمریکا – منابع آموزشی بیماران پس از پیوند و داروهای سرکوب کننده ایمنی
3. National Kidney Foundation (NKF). *Kidney Transplant Education Resources for Patients*. NKF; 2023. بنیاد ملی کلیه آمریکا – آموزش بیماران (درباره مراقبت پس از پیوند کلیه)

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

۲) واکسیناسیون

واکسن های زنده (مثل سرخک، آبله مرغان زنده) برای بیماران پیوندی ممنوع است. واکسن های غیرزنده مانند آنفلوانزا و COVID کویید معمولاً توصیه می شوند. برنامه واکسیناسیون خود را همیشه با تیم پیوند هماهنگ کنید.

۳) داروها و تداخلات غذایی/دارویی

گریپفروت و برخی مرکبات می توانند سطح داروی تاکرولیموس یا سیکلوسپورین را تغییر دهند، از مصرف آن ها اجتناب کنید.

داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی مثل ایبوپروفن می توانند به کلیه آسیب بزنند، در صورت نیاز به مسکن، حتماً با پزشک مشورت کنید.

۴) مصرف مایعات کافی

نوشیدن آب کافی به حفظ عملکرد کلیه کمک می کند. میزان مصرف دقیق آب را طبق دستور پزشک رعایت کنید.

۵) نکات سفر و جابجایی

داروها را همیشه در کیف دستی خود نگه دارید. نسخه پزشک و شماره تماس مرکز پیوند را همراه داشته باشید. در سفرهای طولانی مراقب تغذیه و مصرف مایعات خود باشید.

۶) کنترل فشار خون و قند خون

فشار خون بالا و قند خون می توانند به کلیه آسیب بزنند. اندازه گیری منظم و پیگیری با پزشک ضروری است.

۷) ثبت دارو و یادآوری

یک دفترچه یا اپلیکیشن برای ثبت ساعت و دوز داروها استفاده کنید. اگر یک دوز فراموش شد، طبق توصیه پزشک عمل کنید.



با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با مراقبت طولانی مدت از کلیه پیوندی تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

زندگی طولانی مدت با کلیه پیوندی (نکات**تکمیلی برای بیماران):****(۱) مدیریت سلامت روان پس از پیوند**

بعد از پیوند ممکن است احساس اضطراب، نگرانی یا حتی افسردگی داشته باشید. این احساسات طبیعی هستند. درباره نگرانی‌هایتان با خانواده، تیم پیوند یا روانشناس صحبت کنید. صحبت کردن به کاهش فشار روحی و بهبود روند بهبودی کمک می‌کند.

(۲) تغذیه مناسب در دوران پس از پیوند

در هفته‌های اول بعد از پیوند بهتر است غذاهای سبک، کم‌نمک و سالم مصرف کنید و از غذاهای خام یا غیرپاستوریزه پرهیز کنید. بعد از تثبیت وضعیت، رژیم معمول را می‌توان ادامه داد اما مصرف نمک، چربی و شیرینی جات باید محدود شود. کنترل وزن برای سلامت کلیه جدید بسیار مهم است.

(۳) نکات مهم برای سفر کردن پس از پیوند

قبل از سفر با تیم پیوند هماهنگ شوید. داروهای خود را همیشه در کیف دستی و نزدیک خود نگه دارید و آنها را در چمدان قرار ندهید. در سفرهای طولانی یا گرمسیری، مایعات کافی بنوشید و از آفتاب شدید دوری کنید. برنامه مصرف دارو را دقیق تنظیم کنید.

**(۴) پیگیری‌های طولانی مدت پس از پیوند**

برای حفظ عملکرد کلیه جدید، آزمایش‌ها و ویزیت‌های منظم بسیار مهم است. در سال اول تعداد آزمایش‌ها بیشتر و بعد از آن کاهش می‌یابد. هیچ آزمایش یا ویزیتی را به تعویق نیندازید، زیرا تغییرات کوچک ممکن است نشانه مشکلات بزرگ باشد.

(۵) مراقبت از شایع‌ترین مشکلات پس از پیوند

بعد از پیوند ممکن است مشکلاتی مانند افزایش قند خون، فشار خون بالا یا عفونت‌ها رخ دهد. هر علامت جدید مثل تب، لرز، کاهش ادرار یا حالت تهوع شدید را سریعاً به تیم پیوند اطلاع دهید. تشخیص زودهنگام باعث حفظ سلامت کلیه می‌شود.

(۶) فعالیت بدنی و ورزش پس از پیوند

با اجازه پزشک می‌توانید چند هفته پس از عمل فعالیت‌های سبک مانند پیاده‌روی را شروع کنید. به تدریج می‌توانید ورزش‌های بیشتری اضافه کنید اما از ورزش‌های پرفشار یا برخوردی تا زمان اجازه پزشک پرهیز کنید. فعالیت منظم به کنترل وزن، بهبود روحیه و سلامت قلب کمک می‌کند.

(۷) رابطه جنسی و باروری بعد از پیوند

معمولاً پس از بهبود زخم و با اجازه پزشک، فعالیت جنسی را می‌توان آغاز کرد. بسیاری از بیماران پس از پیوند قدرت باروری‌شان بهتر می‌شود. اگر قصد بارداری دارید، حتماً قبل از آن با پزشک مشورت کنید تا داروهای شما بررسی و تنظیم شوند.

**(۸) مراقبت از پوست و پیگیری از سرطان‌های پوستی**

داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی خطر مشکلات پوستی و سرطان پوست را افزایش می‌دهند. روزانه از ضدآفتاب استفاده کنید و ماهیانه پوست خود را بررسی کنید. اگر خال جدیدی دیدید یا لکه‌ای تغییر کرد، به پزشک اطلاع دهید.

(۹) نکات مربوط به کار، رانندگی و فعالیت‌های اجتماعی

معمولاً پس از چند هفته می‌توانید رانندگی را شروع کنید، به شرطی که احساس ضعف و درد نداشته باشید. بازگشت به کار بستگی به نوع شغل دارد، کارهای سبک زودتر و کارهای سنگین دیرتر امکان‌پذیر است. ارتباط با دیگران و فعالیت اجتماعی به بهبود روحیه کمک می‌کند.

(۱۰) مراقبت‌های ضروری در خانه

دست‌ها را مرتب بشوید، از تماس نزدیک با افراد بیمار پرهیز کنید، خانه را تمیز نگه دارید و غذای سالم مصرف کنید. خواب کافی داشته باشید و هر علامت غیرمعمول را جدی بگیرید.

نکات تکمیلی برای مراقبت طولانی مدت از کلیه پیوندی**(۱) هشدار درباره عفونت‌های شایع**

بعد از پیوند، بدن شما نسبت به عفونت‌ها حساس‌تر است. تب، سرفه، لرز، ترشح از زخم یا کاهش ادرار را سریعاً گزارش کنید. هر گونه اسهال طولانی یا تهوع شدید نیز می‌تواند سطح داروها را تغییر دهد و خطرناک باشد.

