



راهنمای بیماران پیوند کلیه

عنوان و نام پدیدآور:	راهنمای بیماران پیوند کلیه
نویسندگان:	شیوا سموات، شادی ضیایی، ساناز توسلی، آزاده احمدی
ویراستار علمی:	شیوا سموات ؛ با نظارت محسن نفر.
مشخصات نشر:	تهران، شیوا سموات، ۱۳۹۷.
طرح جلد و صفحه آرایی:	کمیل ابراهیمی
مشخصات ظاهری:	۸۰ص: مصور(بخشی رنگی)، جدول(بخشی رنگی).
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۰۰۰-۱۱۶۷-۵
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
یادداشت:	نویسندگان.
موضوع:	کلیه‌ها -- پیوند -- بیماران
موضوع:	Kidneys -- Transplantation -- Patients
شناسه افزوده:	سموات، شیوا، ۱۳۵۲
رده بندی کنگره:	RD۵۷۵/۲۳ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی:	۶۱۷/۴۶۱۰۵۹۲
شماره کتابشناسی ملی:	۵۳۵۷۲۳۵
چاپ اول:	پاییز ۱۳۹۷
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه

با نظارت دکتر محسن نفر

با سپاس از زحمات و راهنمایی‌های خانم سودابه فرهنگی و همچنین همکاری خانم‌ها مریم خداشناس و فرشته اسدی برای جمع‌آوری سوالات بیماران

فهرست

۴ مقدمه
۷ آمادگی‌های قبل و حین جراحی پیوند کلیه
۸ کلیه و نقش آن در بدن
۹ زمان مناسب برای انجام پیوند
۹ فواید پیوند کلیه
۹ خطرات پیوند کلیه
۱۰ شروع فرآیند پیوند
۱۷ زندگی پس از پیوند کلیه
۱۹ داروها
۴۵ رژیم غذایی و تغذیه سالم پس از پیوند
۵۶ نحوه خرید مواد غذایی
۵۶ آماده‌سازی مواد غذایی
۵۸ نگهداری مواد غذایی
۵۸ پختن مواد غذایی
۵۹ غذا خوردن بیرون از منزل
۶۰ مراقبت‌های شخصی پس از پیوند
۶۰ مراقبت از پوست و مو
۶۳ مراقبت از چشم
۶۳ مراقبت از دندان‌ها
۶۵ مراقبت از زخم
۶۵ مراقبت از فیستول و کاتتر پس از پیوند
۶۶ مراقبت در منزل
۶۷ مراقبت‌های لازم برای جلوگیری از عفونت
۶۹ واکسیناسیون
۷۰ فعالیت‌های روزمره
۷۳ طب پیشگیری
۷۴ علائم هشدار
۷۵ ویزیت‌های درمانگاه
۷۶ آزمایش‌ها
۷۶ عوارض پس از پیوند
۷۸ ضمیمه‌ها



بنام خدا

پیوند کلیه مرحله مهمی در زندگی یک فرد مبتلا به نارسایی مزمن کلیه است و بیمار را از یک زندگی سخت و پر مشقت به سمت زندگی طبیعی رهنمون می‌کند.

پیوند نه تنها یک جراحی معمولی نیست، بلکه با مصرف داروهای تضعیف کننده ایمنی نیازمند مراقبت‌های درمانی ویژه‌ای است که برای بیمار ناآشنا بوده و ایشان را در این دوره‌ی جدید زندگی دچار اضطراب می‌کند. سوال‌های متعددی قبل از انجام پیوند و پس از آن برای وی ایجاد می‌شود.

آگاهی بیماران از روند بیماری و درمان می‌تواند کمک کننده باشد. آموزش‌های مکرر و پیوسته برای بیماران و همراهان ضروری است.

عدم وجود یک مجموعه آموزشی مدون باعث شده که بیماران دچار سردرگمی شوند و برای جستجوی جواب‌های خود به افراد غیر متخصص رجوع کنند و باعث اختلال در روند درمان خود شوند.

بارها دیده شده است که بیماران داروهای خود را بدون توجه به نتیجه آن قطع کرده و دچار پس زدگی کلیه‌ی پیوندی شده‌اند و یا با رژیم‌های غذایی نامناسب باعث اختلال در زندگی خود شده‌اند و یا فعالیت‌های اجتماعی خود را محدود ساخته‌اند، لذا مرکز شهید دکتر لبافی نژاد با توجه به سابقه طولانی فعالیت در زمینه پیوند کلیه و ارتباط با این بیماران، سال‌ها در زمینه‌ی آموزش بیماران فعالیت داشته و با انتشار جزوات آموزشی سعی در کمک به بیماران کرده است و چون این جزوات نیازمند به روزرسانی و تکمیل محتوی بودند، کاری جدی توسط همکاران جوان این مرکز شروع شد و سوالات بیماران را جمع‌آوری کردند و براساس سوالات ایشان مجموعه زیر حاصل شده است که امیدوارم بتواند کمک خوبی به بیماران و خانواده‌ی آنها نموده و حتی مورد استفاده دیگران قرار گیرد. در این زمینه از همکاری بخش پرستاری در آموزش بیماران تشکر می‌کنم.

دکتر محسن نفر



مقدمه

کلیه ها اعضای بی نظیری هستند که نقش اصلی دفع سموم و مواد زائد بدن را برعهده داشته و بدن را تمیز نگه می دارند. اما علاوه بر دفع مواد زائد نقش های دیگری هم برعهده آنها می باشد و از جمله آنها می توان به تنظیم فشارخون و نیز تنظیم سطح آب و الکترولیت های بدن اشاره کرد. اگرچه در بدن هر کدام از ما دو کلیه وجود دارد اما وجود حتی یک کلیه برای انجام موارد ذکر شده کافی می باشد.

در سال های اخیر تعداد افراد مبتلا به دیابت و فشارخون بالا به میزان قابل توجهی افزایش یافته است که در نتیجه آن تعداد موارد مبتلا به بیماری مزمن کلیوی ثانویه به آنها نیز بالا رفته است. این امر آگاهی هرچه بهتر و بیشتر از بیماری های کلیوی را می طلبد. خوشبختانه این کتاب به فهم بهتر بیماری های مربوط به کلیه و پاسخ به بسیاری از سوالات و برخورد با مشکلات موجود در این رابطه کمک زیادی می نماید.

قسمت اول این کتاب به آشنایی با کلیه، نقش های این عضو در بدن و نحوه پیشگیری از بیماری های مربوط به آن تا حد امکان می پردازد. سپس به بررسی علل، علائم و نحوه تشخیص بیماری های کلیوی پرداخته و گزینه های درمانی موجود را توضیح می دهد. به علاوه قسمت اعظم کتاب به مشکلات بیماران در ارتباط با بیماری و نگرانی خود و خانواده آنها اختصاص داده شده است.



از این که مرکز ما را برای انجام پیوند کلیه انتخاب کردید، خرسندیم.

ما سعی کردیم در این کتابچه اطلاعات مفید در مورد مراحل آمادگی انجام پیوند و مراقبت‌ها و درمان‌های بعد از جراحی را در اختیار شما قرار دهیم.

توصیه می‌کنیم مطالب زیر را مطالعه نمایید و در صورت داشتن سوال یا ابهامی، پرستار هماهنگ کننده و آماده سازی پیوند در روزهای شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۸ تا ۱۲ صبح به صورت حضوری یا از طریق شماره تلفن ۰۲۱-۲۳۶۰۲۳۳۹ پاسخگوی سوالات شما خواهد بود.

تیم پیوند ما از سال ۱۳۶۳ فعالیت خود را شروع کرده است. از آن زمان حدود ۵۰۰۰ پیوند انجام شده است، در حال حاضر در این مرکز ۵۵٪ پیوندهای کلیه انجام شده از اهدا کننده مرگ مغزی و ۴۵٪ پیوند از اهداکننده زنده انجام می‌شود.

تیم پیوند

جراح: دکتر ناصر سیم فروش، دکتر عباس بصیری، دکتر علی طبیبی

نفرولوژیست: دکتر محسن نفر، دکتر احمد فیروزان، دکتر فاطمه پوررضاقلی، دکتر فریبا صمدیان، دکتر شیوا سموات، دکتر نوشین دلیلی

هماهنگ کننده و سرپرستار بخش پیوند: خانم مژگان رخشیه

تیم آماده‌سازی: خانم افشین کیا (پرستار)

داروساز بالینی: دکتر شادی ضیایی

تیم پیوند شما را در راه بهبودی و برطرف کردن عوارض ناشی از پیوند، همراهی خواهد کرد.

شماره تماس بخش پیوند: ۰۲۱-۲۳۶۰۲۳۳۹



آمادگی‌های قبل و حین جراحی پیوند کلیه

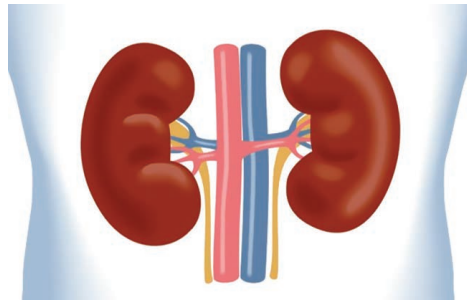


کلیه و نقش آن در بدن

کلیه ارگان لوبیایی شکل است که در دو طرف ستون فقرات در حفره شکم قرار دارد. هر فرد در شرایط نرمال دو کلیه دارد. البته انسان با یک کلیه هم می‌تواند زندگی طبیعی داشته باشد.

عملکرد کلیه شامل موارد زیر می‌باشد:

- تولید ادرار
- دفع مواد زائد و آب اضافی از بدن
- تولید هورمون‌ها مثل هورمون محرک تولید خون و ویتامین د
- کمک به تنظیم فشار خون



طیف وسیعی از بیماری‌ها باعث ایجاد اختلال در عملکرد کلیه می‌شوند که شایع‌ترین آنها بیماری‌های دیابت و فشار خون هستند. با کنترل مناسب قند و فشار خون بیمار، می‌توان سرعت کاهش عملکرد کلیه را کم و کنترل کرد. بعضی از بیماران با کاهش عملکرد کلیه، می‌توانند سال‌ها با رعایت رژیم غذایی، مصرف منظم داروها و ویزیت‌های دوره‌ای، بدون نیاز به دیالیز و پیوند، زندگی مناسبی داشته باشند، ولی برخی از بیماران سرانجام به نارسایی کامل کلیوی دچار می‌شوند که به آن «مرحله انتهایی نارسایی کلیه» گفته می‌شود، که آسیب وارد شده برگشت ناپذیر بوده و دو راه درمانی پیش رو دارد: دیالیز یا پیوند کلیه.

(دیالیز بیماران می‌تواند به دو صورت دیالیز خونی یا دیالیز صفاقی انجام شود)



زمان مناسب برای انجام پیوند

بعضی از بیماران می‌توانند حتی قبل از شروع دیالیز هم، برای انجام پیوند کلیه اقدام نمایند. ولی بعضی دیگر به دلیل ماهیت بیماری زمینه‌ای (بر اساس تشخیص پزشک) نیاز است ۶ ماه تا یک سال بعد از خاموش شدن بیماری زمینه‌ای، اقدام به انجام پیوند نمایند. محدود مواردی از بیماری‌های کلیه امکان دارد در کلیه پیوندی عود نمایند.

پیوند کلیه به دو روش صورت می‌گیرد:

- پیوند از اهداکننده دچار مرگ مغزی
 - پیوند از اهداکننده زنده (فامیل، غریبه) که همیشه فامیل نزدیک ارجح است
- میزان موفقیت پیوند کلیه در سال اول بالای ۹۰٪ است.

فواید پیوند کلیه

با انجام پیوند موفقیت‌آمیز، می‌توان دیالیز را قطع کرد و عضو پیوندی تمام فعالیت‌های یک کلیه نرمال را به عهده گرفته و کراتینین بیمار کاهش می‌یابد و کم‌خونی بیمار اصلاح می‌شود، بیمار احساس بهبودی می‌کند و با اصلاح کم‌خونی، احساس خستگی هم کاهش می‌یابد.

خطرات پیوند کلیه

باید توجه داشت که هدف از انجام پیوند کلیه بهبود کیفیت زندگی بیمار است، اگرچه یک پیوند کلیه موفق، باعث بهبود بیماری زمینه‌ای نمی‌شود ولی کیفیت زندگی را ارتقا می‌دهد، ممکن است بعضی از بیماری‌ها مجدداً در کلیه پیوندی عود کنند که نیازمند درمان بیماری زمینه‌ای است. علاوه بر این، به دلیل مصرف داروهای تضعیف‌کننده سیستم ایمنی (که برای کاهش فعالیت سیستم ایمنی بیمار تجویز می‌شود، تا بدن بیمار کلیه پیوندی را شناسایی و دفع نکند)، خطر ایجاد عفونت در کنار خطر رد پیوند و عوارض داروهای مصرفی همیشه وجود دارد که به تدریج با کاهش دوز مصرفی داروها، خطر ایجاد عفونت هم کاهش می‌یابد.



شروع فرآیند پیوند

قرار گرفتن در لیست انتظار پیوند

باید توجه داشت که انتخاب بیمار و انتخاب نوع پیوند، فرایندی زمان بر بوده و نیازمند تحمل بیمار و همراهان ایشان می‌باشد.

در ویزیت اول، در مورد فواید و مضرات پیوند زنده و مرگ مغزی توضیح داده می‌شود و انتخاب نوع پیوند بر عهده بیمار گذاشته می‌شود (مگر موارد ضروری که پزشک تصمیم می‌گیرد).

زمانی که عملکرد کلیه بیمار کمتر از ۲۰٪ شود، بیمار در لیست پیوند قرار می‌گیرد.

شماره تلفن و آدرس بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه در لیست انتظار پیوند ثبت می‌شود.

افرادی که کاندیدای مناسبی نیستند:

- بیماران زیر برای پیوند کلیه مناسب نیستند و از لیست پیوند کنار گذاشته می‌شوند:
- افراد بسیار چاق
- فیروز کبدی پیشرفته که توسط هیپاتولوژیست مشخص شود
- سوء مصرف مواد (الکل و مواد مخدر و محرک)
- هایپرپاراتیروئیدیسم غیر قابل کنترل (ابتدا جراحی پاراتیروئیدکتومی انجام شود)
- عفونت سیستمیک فعال
- بیماری‌های روانی کنترل نشده که روی توانایی مراقبت از خود بیمار، اثر بگذارد
- عدم توجه به مصرف دارو و درمان‌های لازم
- سکته قلبی و سکته مغزی که زمان بهبودی لازم را طی نکرده باشد
- ابتلا به سرطان فعال که نیازمند درمان است یا به درمان پاسخ نمی‌دهد
- سابقه ابتلا به سرطان در صورتیکه زمان لازم از درمان آن نگذشته باشد یا متخصص انکولوژی اجازه پیوند ندهد.
- بیماری ریوی شدید
- بیماری عروقی شدیدی که انجام پیوند را غیر ممکن کند



برای ثبت نام در لیست انتظار از مرگ مغزی یا دهنده زنده، باید آزمایش‌ها و مشاوره‌های پزشکی به صورت کامل انجام شود، که بر اساس بیماری زمینه‌ای می‌تواند متفاوت باشد.

- ۱ - در ابتدا آزمایش‌های ایمونولوژیک ضروری (آزمایش پانل) برای تعیین میزان فعالیت سیستم ایمنی بیمار و تطابق بافتی با دهنده (در صورت وجود دهنده زنده) انجام می‌شود.
- ۲ - سپس آزمایشات تکمیلی درخواست می‌شود (شامل: آزمایش خون، نوار قلب، عکس قفسه سینه، سونوگرافی شکم و لگن، تراکم استخوان و...).
- ۳ - بعد از انجام آزمایش‌ها و انجام مشاوره‌های قلب، گوارش، روانپزشکی، گوش و حلق و بینی، دندانپزشکی و... و در خانم‌ها مشاوره زنان و انجام بررسی‌ها در مورد سرطان (با توجه به سن و جنس و بیماری زمینه‌ای نظیر آندوسکوپی، کولونوسکوپی و انجام پاپ اسمیر و ماموگرافی، و...) و تایید آنها توسط پزشک تیم آماده‌سازی، اسم بیمار در گروه مربوطه ثبت می‌شود.
- ۴ - در صورت داشتن دهنده زنده، ایشان هم باید آزمایش‌های کامل از نظر بررسی سلامت جسمی، سلامت کلیه، و نداشتن عفونت‌های قابل انتقال انجام دهند.
- ۵ - بر اساس آزمایش‌ها و وضعیت عروقی بیمار و بیماری زمینه‌ای و بیماری‌های همراه، اولویت بندی انجام می‌شود.
(باید توجه داشت که مدت زمان ماندن در لیست انتظار قابل پیش بینی نیست و ممکن است در حدود ۶ ماه تا ۲ سال طول بکشد. در صورت داشتن اهداکننده کلیه خویشاوند این زمان کوتاه‌تر می‌شود)
- ۶ - در صورت عدم انجام پیوند، آزمایشات ایمونولوژیک و سایر آزمایشات، هر ۶ ماه و مشاوره‌ها (بر اساس مشاوره‌های قبلی و نظر پزشک) هر ۶-۲ ماه تکرار می‌شوند.
- ۷ - انتظار می‌رود در صورت وقوع هرگونه بیماری و بستری بیمارستانی، پس از بهبودی و ترخیص تیم آماده‌سازی را در جریان قرار دهید. تیم پیوند برای ادامه فرآیند پیوند پس از ارزیابی مجدد تصمیم‌گیری می‌کند.



- ۸ - در صورت تزریق خون و یا بارداری، آزمایشات ایمونولوژیک و ویرال، یک ماه بعد از تزریق خون و اتمام بارداری تکرار می‌شوند.
- ۹ - در هر مرحله از بررسی‌ها ممکن است یافته‌ای بدست آید که منجر به لغو شدن فرآیند پیوند شود و یا لازم باشد دهنده دیگری برای شما انتخاب شود.
- ۱۰ - افراد کاندیدای دریافت پیوند از اهداکننده مرگ مغزی که در لیست قرار می‌گیرند، باید همواره آمادگی این موضوع را داشته باشند که در هر ساعتی از شبانه روز با آنها برای حضور در بیمارستان برای انجام پیوند کلیه تماس گرفته شود. در صورت تغییر در آدرس یا شماره تلفن با پرستار هماهنگ کننده پیوند تماس بگیرید و شماره تماس جدید خود را اعلام کنید.
- ۱۱ - در پیوند از اهداکننده مرگ مغزی، این احتمال وجود دارد که چندین بار با شما تماس گرفته شود و حتی شما در بخش پیوند حضور یابید ولی بنا به دلایل مختلف انجام پیوند لغو می‌شود.
- توجه:** تمام بیمارانی که در لیست مرگ مغزی می‌باشند در ابتدا و سپس هر ۶ ماه تا زمان انجام پیوند، باید یک نمونه خون جهت نگهداری برای آزمایش‌های بافت به بانک پیوند اعضا تحویل دهند.

بستری شدن و جراحی پیوند کلیه

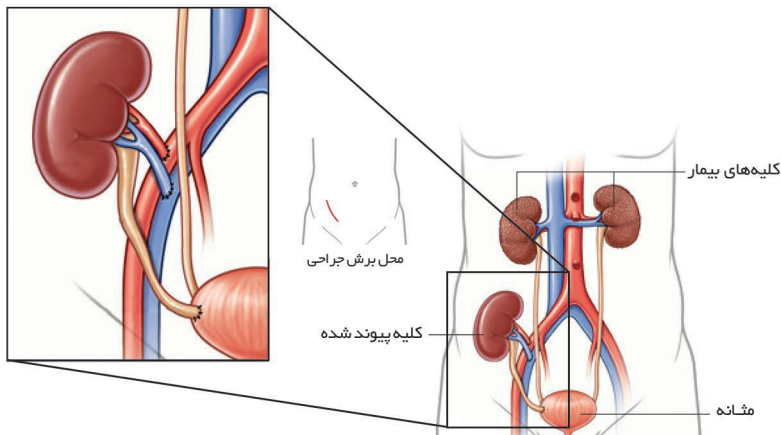
زمانیکه برای انجام پیوند کلیه در بیمارستان بستری می‌شوید، بررسی‌های قبل از عمل شامل آزمایش خون، عکس قفسه سینه، نوار قلب و بررسی قلبی بر اساس ضرورت انجام می‌شود. در صورتیکه بررسی‌ها فاقد شرایط بالینی جدید مانع از پیوند باشند و کراس میچ خون شما و دهنده منفی باشد، شما برای انجام عمل آماده می‌شوید.

اگر از قبل تحت همودیالیز باشید ممکن است نیازمند انجام دیالیز قبل از پیوند باشید. در صورتیکه دیالیز صفاقی انجام می‌دهید، تا زمان پیوند دیالیز را انجام دهید. اگر تاکنون دیالیز نشدید، ممکن است نیاز به دیالیز نداشته باشید، هر چند برحسب شرایط برخی از بیماران نیاز به دیالیز خواهند داشت.



جراحی

کلیه پیوندی در قسمت تحتانی شکم در سمت راست یا چپ درست بالای استخوان لگن قرار می‌گیرد. مراحل عمل جراحی پیوند حدود ۴ تا ۶ ساعت طول می‌کشد و بیمار پس از پیوند به اتاق مراقبت ویژه در بخش پیوند یا بخش آی سی یو منتقل می‌شود.



خطرات و عوارض جراحی

اگر چه عوارض پس از جراحی پیوند کم است ولی برخی از عوارض به شرح زیر است:

- لخته شدن خون در رگ‌های کلیه پیوندی
- عوارض مرتبط به بی‌هوشی و جراحی شکمی
- حمله قلبی
- فرستادن لخته به ریه (آمبولی ریه)
- خونریزی
- نشت ادرار
- رد پیوند
- عفونت
- عود بیماری اولیه در کلیه پیوندی
- فتق محل جراحی
- عدم بهبود زخم



سیر پس از جراحی

شما پس از پیوند در اتاق مراقبت‌های ویژه بخش پیوند بستری می‌شوید. در این مدت ناشتا هستید و اجازه خارج شدن از تخت را ندارید. در طی بستری بویژه روزهای اول تنفس عمیق و سرفه‌های مکرر برای جلوگیری از عوارض ریوی پس از بیهوشی توصیه می‌شود. سپس به اتاق‌های عادی بخش منتقل می‌شوید.



- روزانه از شما آزمایش خون گرفته می‌شود تا عملکرد کلیه شما ارزیابی شود.
- میزان روزانه دریافت مایعات و دفع ادرار شما اندازه‌گیری می‌شود.
- برخی بیماران در روزها یا هفته‌های اول پس از پیوند تا زمان برقراری عملکرد کلیه موقتا نیاز به دیالیز پیدا می‌کنند.
- از زمان جراحی سوند ادراری دارید. زمان خروج آن بسته به نظر جراح و شرایط بالینی شما تعیین می‌شود.
- پس از خروج سوند ادراری تا چند روز ممکن است سوزش یا تکرر ادرار داشته باشید.
- برخی از بیماران طبق صلاحدید پزشک جراح با سوند ادراری مرخص می‌شوند.
- مدت زمان بستری در بخش پیوند متفاوت است و حدود هفت تا ده روز می‌باشد.
- در زمان بستری در بخش در ساعات ملاقات، ملاقات از پشت پنجره انجام می‌شود و برای جلوگیری از عفونت اجازه ورود ملاقات کنندگان به بخش داده نمی‌شود.
- در حال کلیه پیوندی شما نیز یک سوند داخلی (استنت) تعبیه می‌شود که زمان خروج آن بسته به نظر جراح و شرایط بالینی شما می‌باشد.
- در روز ترخیص آموزش کامل برای مراقبت در منزل به شما و یکی از همراهانتان داده می‌شود.



- کتابچه راهنما برای آشنایی با مراقبت‌های پس از ترخیص نیز به شما داده خواهد شد.
- در صورت وجود سوالاتی که پاسخ آنها در کتابچه نیست یا وقوع عارضه اورژانسی در منزل با شماره تلفن بخش پیوند تماس بگیرید و سوالات خود را از همکاران پرستار بخش پیوند بپرسید.

زندگی پس از پیوند کلیه





مقدمه

تبریک؛ پیوند شما با موفقیت انجام شده است و اکنون فرآیند بهبود و زندگی با کلیه جدید برای شما شروع می‌شود. این کتابچه برای کمک به شما برای درک این فرآیند و پاسخ به پرسش‌های شما طراحی شده است. به خاطر داشته باشید که فرآیند بهبودی شما زمانبر است و شما لازم دارید از نظر روحی، احساسی و جسمی بهبود بیابید. شما با اطلاعات لازم در مورد داروها، تغذیه و مراقبت‌های اولیه از بیمارستان ترخیص می‌شوید.

موفقیت پیوند و سلامت طولانی مدت شما به رعایت نکات زیر وابسته است:

- ویزیت مکرر و منظم توسط تیم پیوند و عمل به دستورات آنها
- مصرف منظم و به موقع داروهای پیوند برای جلوگیری از رد پیوند
- پیگیری انجام آزمایش‌ها و ویزیت‌های بعد از آن
- تبعیت از شیوه زندگی سالم شامل تغذیه مناسب، ورزش و کنترل وزن



داروها



تا زمانیکه عضو پیوندی در بدن شما کار می‌کند، باید به صورت روزانه داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی را مصرف کنید.

داروهای سیکلوسپورین، تاکرولیموس، میکوفنلات، سیرولیموس، اورولیموس، آزاتیوپرین و پردنیزولون از جمله داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی هستند که بر اساس شرایط بالینی و نیاز شما با نظر پزشک برای شما انتخاب و تجویز می‌شوند. این داروها برای جلوگیری از رد کلیه پیوندی شما استفاده می‌شود و تنها با دستور پزشک می‌توانید مصرف داروها را متوقف کنید.

به خاطر داشته باشید که عدم مصرف داروها یا کم کردن دوز آنها بدون دستور پزشک می‌تواند سلامت شما را به خطر انداخته و باعث از دست دادن کلیه پیوندی شما شود.



همواره نکات زیر را به خاطر داشته باشید:

- هرگز بدون دستور پزشک داروهای خود را قطع نکنید و دوز آنها را خودسرانه تغییر ندهید.
- داروها را هر روز در زمان مشخص شده مصرف کنید و زمان مصرف را تغییر ندهید.
- داروها را نصف و یا خرد نکنید مگر اینکه دستور پزشک اینگونه باشد.
- کپسول یا قرص با یک لیوان آب خورده شود و از آب گریپ فروت یا انار استفاده نشود.
- برای بلع داروها در حالت ایستاده و یا نشسته باشید. در حالت خوابیده از بلع دارو خودداری کنید.
- داروها را در بسته‌های خودشان نگهداری کنید و از داخل بسته‌ها تا زمان مصرف خارج نکنید.
- داروها را در جای خشک، دمای اتاق بین ۱۵ تا ۳۰ درجه سانتی‌گراد و دور از نور مستقیم آفتاب نگه دارید.
- قرارگیری داروها در محیط‌های مرطوب مانند قفسه‌های داخل حمام، از قدرت اثر و کیفیت داروها می‌کاهد.
- داروها را دور از دسترس اطفال نگهداری نمایید.
- از قرار دادن داروها در داخل وسیله نقلیه خود بپرهیزید.
- از قرار دادن داروها در یخچال خودداری کنید.
- در صورت اتمام تاریخ انقضای دارو، دارو را دور بریزید.
- به علت تداخلات داروها با یکدیگر، از مصرف کردن هرگونه داروی جدید بدون مشورت با پزشک یا داروساز، خودداری نمایید.
- در زمان مصرف داروها در مورد چگونگی بارداری یا شیردهی از پزشک یا داروساز سوال نمایید.
- در صورت تصمیم به باردار شدن یا بارداری در زمان مصرف داروها حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.
- این داروها تنها برای شما و در حال حاضر تجویز شده اند. مصرف آنها را به هیچ کس حتی با علائم مشابه شما توصیه نکنید.
- از بیماران دیگر در مورد داروهایشان سوال نپرسید چراکه داروها و دوز مصرفی مورد نیاز برای شما ممکن است با سایرین تفاوت داشته باشد.



- در صورت مشاهده هرگونه عارضه به دنبال مصرف داروها، به پزشک اطلاع دهید.
- در زمان مراجعه به کلینیک و یا بستری شدن در بیمارستان، کلیه داروهای مصرفی خود را همراه بیاورید و نحوه‌ی مصرف آن‌ها را به خاطر داشته باشید.
- در صورت وجود مشکل در بلع دارو، وجود استفراغ یا اسهال به دنبال مصرف داروها، با پزشک خود تماس بگیرید.
- در صورتیکه در مورد نحوه مصرف داروها، عوارض و سوالی در ذهن شما ایجاد شد، از پزشک یا داروساز سوال نمایید.
- در صورت وجود سابقه هرگونه حساسیت غذایی و دارویی، قبل از شروع مصرف داروهای پیوند، پزشک خود را مطلع سازید.

سیکلوسپورین (ساندیمون، نئورال، ایمینورال)



سیکلوسپورین بوسیله شرکت‌های دارویی مختلفی تولید شده و دارای اسامی مختلفی می‌باشد. این دارو به صورت کپسول‌های نرم بوده و در مقادیر ۲۵، ۵۰ و ۱۰۰ میلی گرم موجود می‌باشد.

چگونه باید سیکلوسپورین را مصرف کنم؟

- این دارو به صورت خوراکی مصرف می‌شود.
- سیکلوسپورین دوبار در روز و معمولاً در ساعت‌های ۹ صبح و ۹ شب مصرف می‌شود.
- بین دوزهای دارو باید ۱۲ ساعت فاصله باشد.



- دارو باید هرروز مطابق برنامه و در ساعات مشخص شده با فاصله مشخص از وعده‌های غذایی مصرف شود. این کار کمک می‌کند که همواره سطح ثابتی از دارو در بدن شما وجود داشته باشد.
- دارو را بیشتر یا کمتر از تعداد دفعات تجویز شده در روز نباید مصرف کنید.
- در روز خونگیری به منظور تعیین سطح خونی دارو، دوز صبح سیکلوسپورین را، پس از گرفتن نمونه خون مصرف کنید.
- برای تعیین سطح سرمی دارو دو روش وجود دارد: ۱- گرفتن نمونه خونی قبل از مصرف دوز صبحگاهی دارو (۱۲ ساعت پس از مصرف آخرین دوز دارو). ۲- اندازه‌گیری سطح سرمی دو ساعت پس از مصرف دوز صبحگاهی دارو.
- براساس نتیجه به دست آمده از آزمایش خون، دوز داروی مصرفی شما کم یا زیاد می‌شود یا تغییر نمی‌کند.

اگر مصرف داروی خود را فراموش کنم، چه کاری باید انجام دهم؟

- پس از به خاطر آوردن بلافاصله نوبت فراموش شده را مصرف کنید.
- در صورتیکه مصرف دارو را فراموش کردید، هر زمان در طول روز به یاد آوردید دارو را مصرف کنید، ولی اگر از زمان مصرف دارو یک روز گذشته است، پس از به خاطر آوردن نوبت فراموش شده را مصرف نکنید.
- دوز دارو را دو برابر نکنید و دارو را مطابق برنامه همیشگی مصرف کنید.
- چنانچه در مدت کوتاهی پس از مصرف دارو استفراغ کردید و تکه‌های دارو در استفراغ دیده شد، می‌توانید دارو را دوباره مصرف کنید.

در هنگام مصرف سیکلوسپورین، از مصرف کدام فراورده غذایی باید خودداری کنم؟

- از مصرف آب گریپ فروت و میوه گریپ فروت و آب انار در هنگام مصرف سیکلوسپورین خودداری کنید.
- گریپ فروت میزان سیکلوسپورین را در خون افزایش داده و می‌تواند باعث بروز علائم ناشی از سمیت دارو در بدن شما شود.



در هنگام مصرف سیکلوسپورین کدام عارضه دارویی ممکن است برای من ایجاد شود؟

- مصرف سیکلوسپورین می تواند عوارض متعددی به دنبال داشته باشد.
- بیشتر عوارض دارویی پس از عادت کردن بدن به مصرف داروی سیکلوسپورین، از بین می روند.
- چنانچه سیکلوسپورین را مطابق دستور پزشک خود مصرف کنید، از ایجاد عوارض دارویی تا حد زیادی جلوگیری می شود.
- در صورت مشاهده هر کدام از عوارض زیر به دنبال مصرف سیکلوسپورین، به پزشک خود اطلاع دهید:
 - افزایش فشار خون، ضربان نامنظم قلب
 - بی حسی یا احساس خواب رفتگی یا قلقلک در انگشتان دست و پا
 - اختلال در بینایی
 - لرزش بویژه در دستها
 - گرفتگی عضلات بویژه در پاها
 - درد معده
 - احساس گیجی، افسردگی
 - علائم عفونت مانند تب، لرز، گلودرد
 - آکنه
 - خونریزی از لثه، بزرگی یا رشد لثه
 - رشد موهای زائد روی سطح بدن و صورت

آیا در هنگام مصرف سیکلوسپورین می توانم باردار شوم؟

- بله، با مشورت پزشک و تنظیم سایر داروها می توانید باردار شوید. سیکلوسپورین در بارداری منعی ندارد و کم خطر است.



تاکرولیموس (پروگراف، کوگراف)



تاکرولیموس بوسیله شرکت‌های دارویی مختلفی تولید شده و دارای اسامی مختلفی می‌باشد. این دارو به صورت کپسول بوده و در مقادیر ۰/۵ و ۱ میلی گرم موجود می‌باشد.

چگونه باید تاکرولیموس را مصرف کنم؟

- این دارو به صورت خوراکی مصرف می‌شود.
- تاکرولیموس دوبار در روز و در ساعت‌های ۹ صبح و ۹ شب مصرف می‌شود.
- بین دوزهای دارو باید ۱۲ ساعت فاصله باشد.
- دارو باید هرروز مطابق برنامه و در ساعات مشخص شده مصرف شود. این کار کمک می‌کند که همواره سطح ثابتی از دارو در بدن شما وجود داشته باشد.
- تاکرولیموس را با معده خالی مصرف کنید.
- این دارو باید یک ساعت قبل از غذا یا دوساعت بعد از غذا مصرف شود.
- دارو را بیشتر یا کمتر از تعداد دفعات تجویز شده در روز نباید مصرف کنید.
- در روز خونگیری برای تعیین سطح خونی دارو، نمونه‌ی خونی قبل از مصرف دوز صبحگاهی، ۱۲ ساعت پس از مصرف آخرین دوز گرفته شود.

اگر مصرف داروی خود را فراموش کنم، چه کاری باید انجام دهم؟

- پس از به خاطر آوردن بلافاصله نوبت فراموش شده را مصرف کنید.
- در صورتیکه مصرف دارو را فراموش کردید، هر زمان در طول روز به یاد آوردید دارو را مصرف کنید، ولی اگر از زمان مصرف دارو یک روز گذشته است، پس از به خاطر آوردن نوبت فراموش شده را مصرف نکنید.



- دوز دارو را دو برابر نکنید و دارو را مطابق برنامه همیشگی مصرف کنید.
- در صورت فراموش کردن بیشتر از یک دوز از تاکرولیموس با پزشک خود تماس بگیرید.
- در صورت عدم تحمل و استفراغ پس از مصرف تاکرولیموس، با پزشک خود تماس بگیرید.

در هنگام مصرف تاکرولیموس، از مصرف کدام فرآورده غذایی باید خودداری کنم؟

- از مصرف آب گریپ فروت و میوه گریپ فروت در هنگام مصرف تاکرولیموس خودداری کنید.
- گریپ فروت میزان تاکرولیموس را در خون افزایش داده و می‌تواند باعث بروز علائم ناشی از سمیت دارو در بدن شما شود.

در هنگام مصرف تاکرولیموس کدام عارضه دارویی ممکن است برای من ایجاد شود؟

- مصرف تاکرولیموس می‌تواند عوارض متعددی به دنبال داشته باشد.
- بیشتر عوارض دارویی پس از عادت کردن بدن به مصرف داروی تاکرولیموس، از بین می‌روند.
- چنانچه تاکرولیموس را مطابق دستور پزشک خود مصرف کنید، از ایجاد عوارض دارویی تا حد زیادی جلوگیری می‌شود.
- در صورت مشاهده هر کدام از عوارض زیر به دنبال مصرف تاکرولیموس، به پزشک خود اطلاع دهید:
 - لرزش بویژه در دست‌ها
 - اسهال
 - علائم عفونت مانند تب، لرز، گلودرد، زخم‌های دهان و گرفتگی صدا
 - ریزش مو
 - افزایش قند خون
 - تاری دید، افزایش حساسیت چشم به نور
 - احساس سوزش یا قلقلک در انگشتان دست و پا
 - اشکال در تنفس و شنیدن صدای اضافه در هنگام نفس کشیدن
 - احساس صدای زنگ در گوش
 - راش یا کهیر بر روی سطح پوست
 - احساس گیجی، افسردگی، اختلال خواب و دیدن کابوس‌های شبانه



آیا در هنگام مصرف تاکرولیموس می توانم باردار شوم؟

- بله، با مشورت پزشک و تنظیم سایر داروها می توانید باردار شوید. تاکرولیموس در بارداری منعی ندارد و کم خطر است.

دلیل احساس تشنگی زیاد من پس از مصرف تاکرولیموس چه می تواند باشد؟

- به دنبال مصرف تاکرولیموس، قند خون می تواند افزایش یابد.
- احساس تشنگی زیاد، خشکی دهان، تکرر در دفع ادرار، احساس بوی میوه در تنفس، احساس خستگی و یا کاهش اشتها، می تواند از علائم ابتلا به دیابت باشد.
- در صورت مشاهده هر کدام از این علائم به پزشک خود اطلاع دهید.

مایکوفنولات (سل سبت، مایفورتیک)



مایکوفنولات بوسیله شرکت های دارویی مختلفی تولید شده و دارای اسامی مختلفی می باشد. این دارو با نام سل سبت، سیتوگان یا سوپریمون به صورت کپسول و قرص در مقادیر ۲۵۰ و ۵۰۰ میلی گرم و با نام مایفورتیک به صورت قرص در مقادیر ۱۸۰ و ۳۶۰ میلی گرم موجود می باشد.

چگونه باید مایکوفنولات را مصرف کنم؟

- این دارو به صورت خوراکی مصرف می شود.
- مایکوفنولات دوبار در روز و معمولاً در ساعت های ۶ صبح و ۶ شب مصرف می شود.
- دارو باید هرروز مطابق برنامه و در ساعات مشخص شده مصرف شود.



- دارو را بیشتر یا کمتر از تعداد دفعات تجویز شده در روز نباید مصرف کنید.
- مصرف مایکوفنولات با غذا می‌تواند عوارض گوارشی ناشی از این دارو را کم کند.
- کپسول‌ها را باز نکنید و قرص‌ها را خرد نکنید.
- مراقب باشید دستتان با محتویات داخل کپسول‌ها یا قرص‌های شکسته شده، تماس نداشته باشد. در صورت این اتفاق دست‌ها را حتماً با آب بشویید.
- مایکوفنولات را با داروهای آنتی‌اسید و ترکیبات حاوی آهن مصرف نکنید.

اگر مصرف داروی خود را فراموش کنم، چه کاری باید انجام دهم؟

- پس از به خاطر آوردن بلافاصله نوبت فراموش شده را مصرف کنید.
- در صورتیکه مصرف دارو را فراموش کردید، هر زمان در طول روز به یاد آوردید دارو را مصرف کنید، ولی اگر از زمان مصرف دارو یک روز گذشته است، پس از به خاطر آوردن نوبت فراموش شده را مصرف نکنید.
- دوز دارو را دو برابر نکنید و دارو را مطابق برنامه همیشگی مصرف کنید.

در هنگام مصرف مایکوفنولات کدام عارضه دارویی ممکن است برای من ایجاد شود؟

- مایکوفنولات می‌تواند عوارض گوارشی زیاد، همانند نفخ شکم، سوزش سر دل و اسهال ایجاد کند.
- مصرف این دارو به همراه غذا می‌تواند عوارض گوارشی آن را کاهش دهد.
- این دارو می‌تواند گلوبول‌های سفید خون و پلاکت‌های شما را کاهش دهد.
- در صورت انجام آزمایش خون و مشاهده کاهش گلوبول‌های سفید و پلاکت، دوز داروی شما را کم خواهد شد.
- در صورت مشاهده هر کدام از عوارض زیر به دنبال مصرف مایکوفنولات، به پزشک خود اطلاع دهید:
 - وجود خون در ادرار
 - احساس گیجی یا افتادن روی زمین
 - تب، لرز یا گلودرد
 - خونریزی‌های غیرعادی



آیا در هنگام مصرف مایکوفنولات می توانم باردار شوم؟

- تمامی خانم‌هایی که در سنین باروری هستند، در فاصله یک هفته قبل از شروع مایکوفنولات باید یک تست بارداری منفی داشته باشند.
- قبل از شروع مایکوفنولات، در حین مصرف دارو و تا ۶ هفته پس از اتمام دوره درمان، باید از دو روش مناسب جلوگیری از بارداری (برای مثال کاندوم و قرص‌های ضد بارداری خوراکی به صورت همزمان) استفاده شود.
- در صورتیکه تصمیم برای باردار شدن دارید حتما با پزشک خود مشورت کنید.
- در صورتیکه به صورت ناخواسته باردار شدید، به پزشک خود اطلاع دهید.

در صورت مشاهده کبودی روی بدن خود چه کاری باید انجام دهم؟

- در هنگام مصرف مایکوفنولات انجام آزمایش خون به صورت مرتب به منظور شمارش گلوبول‌های سفید و پلاکت‌های شما توصیه می‌شود.
- در صورت مشاهده کبودی یا هرگونه خونریزی غیرعادی، به پزشک خود اطلاع دهید.



سیرولیموس (راپامیون)



سیرولیموس به صورت قرص بوده و در مقادیر ۱ میلی گرم موجود می باشد.

چگونه باید سیرولیموس را مصرف کنم؟

- این دارو به صورت خوراکی و یکبار در روز مصرف می شود.
- سیرولیموس می تواند با یا بدون غذا مصرف شود. در تمام روزها برای مصرف آن (با یا بدون غذا) یک برنامه مشخص و ثابت داشته باشید.
- دارو را بیشتر یا کمتر از تعداد دفعات تجویز شده در روز نباید مصرف کنید.
- در صورت مصرف همزمان سیرولیموس با سیکلوسپورین یا تاکرولیموس، بین مصرف سیکلوسپورین یا تاکرولیموس و سیرولیموس حداقل ۴ ساعت فاصله باشد. بین ساعت های ۱۲ تا ۱ بعد از ظهر، بهترین زمان برای مصرف سیرولیموس می باشد.
- در روز خونگیری به منظور تعیین سطح خونی دارو، دوز سیرولیموس را، پس از گرفتن نمونه خون مصرف کنید.

اگر مصرف داروی خود را فراموش کنم، چه کاری باید انجام دهم؟

- پس از به خاطر آوردن بلافاصله نوبت فراموش شده را مصرف کنید.
- در صورتیکه مصرف دارو را فراموش کردید، هر زمان در طول روز به یاد آوردید دارو را مصرف کنید، ولی اگر از زمان مصرف دارو یک روز گذشته است، پس از به خاطر آوردن نوبت فراموش شده را مصرف نکنید.
- هرگز دوز دارو را دو برابر نکنید و دارو را مطابق برنامه همیشگی مصرف کنید.



در هنگام مصرف سیروولیموس، از مصرف کدام فراورده غذایی باید خودداری کنم؟

- از مصرف آب گریپ فروت و میوه گریپ فروت در هنگام مصرف سیروولیموس خودداری کنید.
- گریپ فروت میزان سیروولیموس را در خون افزایش داده و می تواند باعث بروز علائم ناشی از سمیت دارو در بدن شما شود.

در هنگام مصرف سیروولیموس کدام عارضه دارویی ممکن است برای من ایجاد شود؟

- سیروولیموس می تواند میزان کلسترول و تریگلیسرید را در خون شما افزایش دهد. همچنین می تواند باعث ورود پروتئین در ادرار شما شود. در چند ماه اول شروع درمان با سیروولیموس انجام مرتب آزمایش خون و ادرار می تواند شما را از بروز این عوارض مطلع سازد.
- در صورت مشاهده هر کدام از عوارض زیر به دنبال مصرف سیروولیموس، به پزشک خود اطلاع دهید:
 - بروز علائم عفونت مانند تب، لرز، گلودرد
 - سرفه خشک و تنگی نفس
 - ورم صورت و زبان
 - ورم پاها
 - شواهدی از کاهش پلاکت یا خونریزی، نقاط قرمزی سوزنی بر روی پوست، مدفوع سیاه و قیر مانند و خون در ادرار
 - شواهدی از کاهش گلوبول های قرمز خون به صورت احساس خستگی و ضعف غیر عادی، احساس گیجی و افتادن روی زمین
 - راش های جلدی یا کهیر، آکنه
 - سیروولیموس باعث تاخیر در بهبود زخم می شود. بنابراین لازم است که بر اساس مشورت با پزشک، دارو مدتی قبل و بعد از اعمال جراحی به صورت موقت قطع شود.

آیا در هنگام مصرف سیروولیموس می توانم باردار شوم؟

- قبل از شروع مصرف، در هنگام مصرف و تا ۱۲ هفته پس از اتمام سیروولیموس باید از یکی از روش های مناسب جلوگیری از بارداری استفاده شود. در مورد استفاده از قرص های ضد بارداری یا استفاده از روش های دیگر با پزشک خود مشورت کنید.
- در صورتیکه تصمیم برای باردار شدن دارید حتما با پزشک خود مشورت کنید. در صورت تصمیم به بارداری باید داروی سیروولیموس شما تغییر یابد.
- در صورتیکه به صورت ناخواسته باردار شدید، به پزشک خود اطلاع دهید.
- در مورد نحوه مصرف دارو در آقایانی که قصد فرزندآوری دارند، از پزشک خود کمک بخواهید.



در صورت مشاهده کبودی روی بدن خود چه کاری باید انجام دهیم؟

- در هنگام مصرف سیروولیموس انجام آزمایش خون به صورت مرتب به منظور شمارش گلبول‌های سفید و پلاکت‌های شما توصیه می‌شود.
- در صورت مشاهده کبودی یا هرگونه خونریزی غیرعادی، به پزشک خود اطلاع دهید.



اورولیموس (سرتیکان)

این دارو به صورت قرص بوده و در مقادیر ۰٫۲۵، ۰٫۵، ۰٫۷۵، ۱ میلی‌گرم موجود می‌باشد.

چگونه باید اورولیموس را مصرف کنیم؟

- این دارو به صورت خوراکی مصرف می‌شود.
- دارو باید هرروز مطابق برنامه و در ساعات مشخص شده با فاصله مشخص از وعده‌های غذایی مصرف شود. این کار کمک می‌کند که همواره سطح ثابتی از دارو در بدن شما وجود داشته باشد.
- بین مصرف دو مقدار دارو در روز، باید ۱۲ ساعت فاصله باشد.
- دارو را بیشتر یا کمتر از تعداد دفعات تجویز شده در روز مصرف نکنید.
- قرص‌ها به صورت کامل و با یک لیوان آب بلعیده شوند.
- قرص‌ها شکسته، خرد یا جویده نشوند.
- از مصرف قرص‌های شکسته یا خرد شده خودداری نمایید.
- به قرص‌های شکسته و خرد شده دست نزنید و از تماس با آنها خودداری کنید.
- گرفتن نمونه خونی باید همیشه قبل از مصرف دوز صبحگاهی دارو انجام شود. ابتدا نمونه خون از شما گرفته شده سپس شما می‌توانید دوز صبحگاهی داروی خود را مصرف کنید.



اگر مصرف داروی خود را فراموش کنم، چه کاری باید انجام دهم؟

- پس از به خاطر آوردن بلافاصله نوبت فراموش شده را مصرف کنید.
- در صورتیکه مصرف دارو را فراموش کردید، هر زمان در طول روز به یاد آوردید دارو را مصرف کنید، ولی اگر از زمان مصرف دارو یک روز گذشته است، پس از به خاطر آوردن نوبت فراموش شده را مصرف نکنید.
- دوز دارو را دو برابر نکنید و دارو را مطابق برنامه همیشگی مصرف کنید.

در هنگام مصرف اورولیموس، از مصرف کدام فراورده غذایی باید خودداری کنم؟

- از مصرف آب گریپ فروت و میوه گریپ فروت در هنگام مصرف اورولیموس خودداری کنید.
- گریپ فروت میزان اورولیموس را در خون افزایش داده و می تواند باعث بروز علائم ناشی از سمیت دارو در بدن شما شود.

در هنگام مصرف اورولیموس کدام عارضه دارویی ممکن است برای من ایجاد شود؟

- مصرف اورولیموس می تواند عوارض متعددی به دنبال داشته باشد.
- در صورت مشاهده هر کدام از عوارض زیر به دنبال مصرف اورولیموس، به پزشک خود اطلاع دهید:
 - زخم های دهانی، خشکی دهان، التهاب در دهان، صورت، زبان، حلق و گلو
 - اسهال
 - تب، لرز، افزایش خلط، گوش درد
 - افزایش فشار خون
 - ورم پاها، صورت و زبان
 - کم خونی، کاهش تعداد گلوبول های سفید، کاهش تعداد پلاکت ها
 - احساس ضعف و خستگی
 - تنگی نفس، سرفه خشک



- مشاهده علائم واکنش آلرژیک : جوش، خارش، قرمزی پوست و ورم، تاول، کنده شدن پوست با یا بدون تب
- دیر خوب شدن زخم‌ها
- کبودی در روی پوست و خونریزی از قسمت‌های مختلف بدن

آیا در هنگام مصرف اورولیموس می‌توانم باردار شوم؟

- نه. در هنگام مصرف اورولیموس باید از روش‌های مناسب جلوگیری از بارداری استفاده شود و این جلوگیری تا دو ماه پس از قطع مصرف دارو نیز ادامه داشته باشد.

آزاتیوپرین (ایموران، آزارام)



این دارو به صورت قرص بوده و در مقادیر ۵۰ میلی‌گرم موجود می‌باشد.

چگونه باید آزاتیوپرین را مصرف کنم؟

- این دارو به صورت خوراکی مصرف می‌شود.
- مصرف این دارو در دو مقدار روزانه می‌تواند از عوارض گوارشی دارو کم کند.
- مصرف این دارو بعد از غذا می‌تواند از عوارض گوارشی دارو کم کند.
- دارو را بیشتر یا کمتر از تعداد دفعات تجویز شده در روز نباید مصرف کنید.



اگر مصرف داروی خود را فراموش کنم، چه کاری باید انجام دهم؟

- پس از به خاطر آوردن بلافاصله نوبت فراموش شده را مصرف کنید.
- در صورتیکه مصرف دارو را فراموش کردید، هر زمان در طول روز به یاد آوردید دارو را مصرف کنید، ولی اگر از زمان مصرف دارو یک روز گذشته است، پس از به خاطر آوردن نوبت فراموش شده را مصرف نکنید.
- دوز دارو را دو برابر نکنید و دارو را مطابق برنامه همیشگی مصرف کنید.

آیا می‌توانم داروهایی که پزشکان دیگر برایم تجویز کرده‌اند را مصرف کنم؟

- به علت تداخل بسیاری از داروها با آزاتیوپرین، از مصرف کردن هرگونه داروی جدید بدون مشورت با پزشک خود، خودداری نمایید.
- قبل از مصرف آسپیرین، رقیق‌کننده‌های خون، سیر، جینسینک و جینکو (موجود در داروهای جینکوتیدی و ژریاتریک فارماتون)، ایبوپروفن، ژلوفن و داروهای این خانواده، داروهای مسکن و ویتامین ای حتماً با پزشک خود مشورت کنید.
- در زمان مصرف آزاتیوپرین از مصرف داروهای پایین آورنده اسید اوریک مانند آلپورینول و فبوکسوستات خودداری کنید.

در هنگام مصرف آزاتیوپرین کدام عارضه دارویی ممکن است برای من ایجاد شود؟

- مصرف آزاتیوپرین می‌تواند عوارض متعددی به دنبال داشته باشد.
- مصرف این دارو می‌تواند خطر ایجاد بدخیمی و بیماری‌های عفونی را افزایش دهد.
- در صورت مشاهده هر کدام از عوارض زیر به دنبال مصرف آزاتیوپرین، به پزشک خود اطلاع دهید:
 - مشاهده علائم واکنش آلرژیک: کهیر، خارش، جوش، قرمزی پوست، تورم، تاول، کنده شدن پوست با یا بدون تب
 - ناراحتی معده، تهوع، استفراغ، اسهال، بی‌اشتهایی
 - ریزش مو
 - زخم دهانی، درد یا سختی هنگام بلع
 - کاهش گلبول سفید و پلاکت خون



- مشاهده علائم عفونت: تب ۳۸ درجه و بالاتر، لرز، گلودرد، گوش درد، سرفه، افزایش و تغییر رنگ خلط، درد در هنگام ادرار کردن، زخم‌های دهانی، دیر خوب شدن زخم‌ها، خارش و درد مقعد
- احساس خستگی و ضعف زیاد
- کبودی روی پوست و خونریزی از قسمت‌های مختلف بدن
- تعریق شبانه
- کاهش وزن زیاد در مدت کوتاه
- بی حسی یا سردی انگشتان

آیا در هنگام مصرف آزاتیوپرین می‌توانم باردار شوم؟

- بله، در هنگام مصرف آزاتیوپرین باید از روش‌های مناسب جلوگیری از بارداری استفاده شود. در مورد استفاده از قرص‌های ضدبارداری یا استفاده از روش‌های دیگر با پزشک خود مشورت کنید.

پردنیزولون



این دارو به صورت قرص بوده و در مقادیر ۵ و ۵۰ میلی‌گرم موجود می‌باشد. دقت شود که به اشتباه به جای قرص ۵ میلی‌گرم، قرص ۵۰ میلی‌گرم استفاده نشود.

چگونه باید پردنیزولون را مصرف کنم؟

- این دارو به صورت خوراکی مصرف می‌شود.
- به جهت جلوگیری از درد و احساس ناراحتی در معده بهتر است این دارو با غذا و یا شیر مصرف شود.
- برای اینکه پردنیزولون خواب شما را بهم نریزد، آن را صبح‌ها مصرف کنید.
- مقدار مصرف پردنیزولون به مرور زمان کاهش پیدا می‌کند. تعداد قرص‌ها را مطابق دستور پزشک مصرف کنید.



اگر مصرف داروی خود را فراموش کنم، چه کاری باید انجام دهم؟

- پس از به خاطر آوردن بلافاصله نوبت فراموش شده را مصرف کنید.
- بدون مشورت با پزشک مقدار دارو را دو برابر نکنید و از مصرف قرص اضافه خودداری کنید.

در هنگام مصرف پردنیزولون کدام عارضه دارویی ممکن است برای من ایجاد شود؟

- مصرف پردنیزولون می تواند عوارض متعددی به دنبال داشته باشد.
- در صورت مشاهده هر کدام از عوارض زیر به دنبال مصرف پردنیزولون، به پزشک خود اطلاع دهید:
 - مدفوع خونی، سیاه و چسبنده
 - گیجی، هیجانزدگی بیش از حد و بی قراری، احساس سرحال بودن بیش از حد و به صورت غیر عادی، احساس افسردگی یا تغییر مدام خلق و خو، اختلالات خواب
 - درد چشم، کاهش یا تاری دید، بیرون زدگی چشم
 - تب، گلودرد، عطسه، سرفه و علائم دیگر عفونت
 - زخمی که ایجاد شده و خوب نمی شود
 - تکرر ادرار، احساس تشنگی مداوم که می تواند به علت افزایش قند خون باشد.
 - اختلالات قاعدگی، افزایش رشد مو به صورت غیرعادی در صورت یا نقاط دیگر بدن
 - هرگونه تغییر در پوست بدن مانند آکنه، جوش، خطوط قرمز رنگ بر روی پوست، نازک و براق شدن پوست
 - درد معده
 - ورم پاها
 - خونریزی های غیرعادی و ایجاد نقطه های قرمز روی پوست
 - احساس خستگی زیاد و ضعف
 - افزایش وزن / کاهش وزن ؛ افزایش یا کاهش اشتها
 - گرفتگی و انقباض عضلانی
 - گرد شدن و ورم صورت

در صورت ایجاد عارضه با پردنیزولون، آیا می توانم مصرف آن را به یکباره قطع کنم؟

- مصرف داروی پردنیزولون را به هیچ وجه یکباره قطع نکنید.
- دوز دارو باید به آهستگی کاهش داده شود تا بدن شما بتواند به تغییر دوز عادت کند.
- برای کاهش دوز پردنیزولون حتما مطابق دستور پزشک خود عمل کنید.



در زمان مصرف پردنیزولون کدامیک از مواد خوراکی را نباید مصرف کنم؟

- الکل می‌تواند خطر ایجاد عوارض ناشی از پردنیزولون را افزایش دهد.
- در زمان مصرف پردنیزولون از نوشیدن ترکیبات حاوی الکل خودداری کنید.

آیا در هنگام مصرف پردنیزولون می‌توانم باردار شوم؟

- بله. دارو در بارداری کم خطر است.

آیا داروهای دیگر را همزمان با پردنیزولون می‌توانم مصرف کنم؟

- بین مصرف پردنیزولون و داروهای کاهنده اسید معده (شربت یا قرص آلومینیوم-ام جی یا قرص رانییتیدین) حداقل ۲ ساعت فاصله بگذارید.



کوآتریموکسازول

(تریمتوپریم / سولفامتوکسازول، باکتریم)

این دارو به صورت قرص بوده و در مقادیر ۸۰/۴۰۰ میلی‌گرم موجود می‌باشد.

چرا کوآتریموکسازول برای من تجویز می‌شود؟

- کوآتریموکسازول یک داروی ترکیبی شامل دو آنتی بیوتیک می‌باشد و جهت جلوگیری از ایجاد نوعی از عفونت ریه با نام PJP و عفونت ادراری برای شما تجویز می‌شود.
- این نوع عفونت ریه در بیماران دریافت کننده کلیه پیوندی به علت سیستم ایمنی تضعیف شده آنها اتفاق می‌افتد.
- در صورت حساسیت به این دارو و یا داروهای دیگری که شباهت ساختمانی با این دارو دارند، به پزشک خود اطلاع دهید.
- در صورت ابتلا به بیماری فاویسم به پزشک خود اطلاع دهید.
- حداقل زمانی که دارو باید مصرف شود تا یک سال پس از پیوند می‌باشد. ادامه‌ی درمان با دارو بر اساس نظر پزشک معالج می‌باشد.



چگونه باید کوتریموکسازول را مصرف کنم؟

- این دارو به صورت خوراکی مصرف می‌شود.
- در هنگام مصرف این دارو، حداقل یک لیوان آب مصرف کنید.
- کوتریموکسازول حداقل به مدت یکسال باید مصرف شود.
- تعداد قرص‌ها کمتر یا بیشتر از آنچه دستور پزشک است، مصرف نشود.

اگر مصرف داروی خود را فراموش کنم، چه کاری باید انجام دهم؟

- پس از به خاطر آوردن بلافاصله نوبت فراموش شده را مصرف کنید.
- در صورتیکه به زمان مصرف نوبت بعدی دارو نزدیک باشد، پس از به خاطر آوردن نوبت فراموش شده را مصرف نکنید.
- دوز دارو را دو برابر نکنید و دارو را مطابق برنامه همیشگی مصرف کنید.
- در صورتیکه روزانه یکبار این دارو را مصرف می‌کنید، در صورتی دوز فراموش شده را مصرف کنید که بین مصرف قرص‌ها حداقل ۱۰ تا ۱۲ ساعت فاصله وجود داشته باشد.

در هنگام مصرف کوتریموکسازول کدام عارضه دارویی ممکن است برای من ایجاد شود؟

- مصرف کوتریموکسازول می‌تواند عوارضی به دنبال داشته باشد.
- در صورت مشاهده هر کدام از عوارض زیر به دنبال مصرف کوتریموکسازول، به پزشک خود اطلاع دهید:
 - کم خونی یا اختلالات خونی دیگر مثل کاهش گلبول‌های سفید
 - واکنش‌های حساسیتی، جوش و خارش پوستی، افزایش حساسیت پوست به نور آفتاب
 - کبودی و خونریزی‌های غیرعادی
 - تب، لرز، گلودرد
 - کمردرد، درد عضلات، درد مفاصل
 - افزایش پتاسیم خون



در زمان مصرف کوتریموکسازول کدامیک از مواد خوراکی را نباید مصرف کنم؟

- الکل می‌تواند خطر ایجاد عوارض ناشی از کوتریموکسازول را افزایش دهد.

آیا در هنگام مصرف کوتریموکسازول می‌توانم باردار شوم؟

- در صورتیکه تصمیم برای باردار شدن دارید حتما با پزشک خود مشورت کنید.
- در صورتیکه به صورت ناخواسته باردار شدید، به پزشک خود اطلاع دهید.



والگانسیکلوویر (ولسایت، سایتوبایوویر)

این دارو به صورت قرص بوده و در مقادیر ۴۵۰ میلی‌گرم موجود می‌باشد.

چرا والگانسیکلوویر برای من تجویز می‌شود؟

- والگانسیکلوویر یک داروی ضد ویروس می‌باشد و جهت پیشگیری و درمان عفونت ویروسی ناشی از سایتومگالوویروس برای شما تجویز شده است.

چگونه باید والگانسیکلوویر را مصرف کنم؟

- این دارو به صورت خوراکی مصرف می‌شود.
- قرص‌ها را نشکنید و خرد نکنید.
- دوز روزانه دارو را با شام مصرف کنید. اینکار به افزایش جذب والگانسیکلوویر کمک می‌کند.
- دارو را بیشتر یا کمتر از دوزهای تجویز شده توسط پزشک، مصرف نکنید و هیچ دوزی را حذف نکنید.
- طول مدت مصرف دارو بسته به نظر پزشک بین ۳ تا ۶ ماه می‌باشد.



اگر مصرف داروی خود را فراموش کنم، چه کاری باید انجام دهم؟

- پس از به خاطر آوردن بلافاصله نوبت فراموش شده را مصرف کنید.
- در صورتیکه به زمان مصرف نوبت بعدی دارو نزدیک باشد، پس از به خاطر آوردن نوبت فراموش شده را مصرف نکنید.
- دوز دارو را دو برابر نکنید و از دوز اضافه استفاده نکنید.

در هنگام مصرف والگانسیکلوویر کدام عارضه دارویی ممکن است برای من ایجاد شود؟

- مصرف والگانسیکلوویر می تواند عوارض متعددی به دنبال داشته باشد.
- در صورت مشاهده هر کدام از عوارض زیر به دنبال مصرف والگانسیکلوویر، به پزشک خود اطلاع دهید:
 - علائم ابتلا به عفونت و کاهش گلوبول های سفید: تب، لرز، سرفه، گلودرد، درد در هنگام خروج ادرار
 - علائم کاهش تعداد پلاکتها: خونریزی، کبودی، نقاط قرمز رنگ روی پوست، مدفوع سیاه و چسبنده، خون در ادرار
 - علائم کاهش تعداد گلوبول های قرمز: احساس ضعف و خستگی بیش از اندازه، غش کردن یا افتادن روی زمین، احساس سرگیجه، زخم های دهانی
 - تشنج
 - ضایعات پوستی، احساس خارش در دست و پا
 - سرگیجه و عدم تعادل در هنگام راه رفتن
 - اسهال، تهوع و استفراغ، درد معده

در صورت مشاهده کبودی بر روی پوست چه کاری باید انجام بدهم؟

- در هنگام مصرف این دارو شمارش سلول های خونی، گلوبول های سفید، گلوبول های قرمز و پلاکتها، باید به صورت مرتب انجام شود.
- در صورت مشاهده کبودی و خونریزی های غیرعادی حتما به پزشک خود اطلاع دهید.
- مراقب هرگونه ضربه یا ایجاد بریدگی روی بدن خود باشید.

آیا در هنگام مصرف والگانسیکلوویر می توانم باردار شوم؟

- این دارو می تواند به جنین آسیب رساند.
- والگانسیکلوویر می تواند باعث کاهش تولید اسپرم در آقایان شود.



- در صورتیکه تصمیم برای باردار شدن دارید حتما با پزشک مشورت کنید.
- در صورتیکه به صورت ناخواسته شما یا همسرتان باردار شدید، به پزشک اطلاع دهید.
- تمامی بیماران دریافت کننده پیوند کلیه (هر دو جنس) در زمان مصرف این دارو باید از یک روش جلوگیری از بارداری مناسب استفاده کنند.
- آقایان دریافت کننده کلیه پیوندی پس از متوقف کردن مصرف این دارو نیز حداقل تا ۹۰ روز باید از کاندوم استفاده کنند.
- در زمان مصرف والگانسیکلوویر شیردهی ممنوع می باشد.

فلوکونازول



این دارو به صورت کپسول بوده و در مقادیر ۵۰، ۱۰۰، ۱۵۰ و ۲۰۰ میلی گرم موجود می باشد.

چرا فلوکونازول برای من تجویز می شود؟

- فلوکونازول یک داروی ضدقارچ می باشد و جهت پیشگیری از عفونت ناشی از قارچها برای شما تجویز شده است.

چگونه باید فلوکونازول را مصرف کنم؟

- این دارو به صورت خوراکی مصرف می شود.
- برای گرفتن بهترین نتیجه از مصرف این دارو، دوزهای روزانه دارو را فراموش نکنید.
- دارو باید هرروز مطابق برنامه و در ساعات مشخص شده توسط پزشک مصرف شود.
- در صورت احساس درد در معده، کپسولها را با غذا مصرف کنید.



اگر مصرف داروی خود را فراموش کنم، چه کاری باید انجام دهم؟

- پس از به خاطر آوردن بلافاصله نوبت فراموش شده را مصرف کنید.
- در صورتیکه به زمان مصرف نوبت بعدی دارو نزدیک باشد، پس از به خاطر آوردن نوبت فراموش شده را مصرف نکنید.
- دوز دارو را دو برابر نکنید و دارو را مطابق برنامه همیشگی مصرف کنید.
- مصرف دارو را قطع نکنید و دوز آنرا تغییر ندهید.

در هنگام مصرف فلوکونازول، از مصرف کدام فرآورده غذایی باید خودداری کنم؟

- از مصرف آب گریپ فروت و میوه گریپ فروت در هنگام مصرف فلوکونازول خودداری کنید.
- از مصرف خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های حاوی الکل خودداری کنید.

در هنگام مصرف فلوکونازول کدام عارضه دارویی ممکن است برای من ایجاد شود؟

- مصرف فلوکونازول می‌تواند عوارضی به دنبال داشته باشد.
- در صورت مشاهده هر کدام از عوارض زیر به دنبال مصرف فلوکونازول، به پزشک خود اطلاع دهید:
 - سردرد
 - درد شکم یا معده درد شدید
 - اسهال آبکی
 - مشاهده علائم واکنش آلرژیک: جوش‌های پوستی، کهیر، خارش، تاول، قرمز شدن رنگ پوست، تورم، کنده شدن پوست با یا بدون تب، احساس تنگی نفس



فاموتیدین



این دارو به صورت قرص بوده و در مقادیر ۲۰ و ۴۰ میلی گرم موجود می باشد.

چرا فاموتیدین برای من تجویز می شود؟

- فاموتیدین یک داروی آنتی هیستامین می باشد که ترشح اسید معده را متوقف می کند و جهت پیشگیری و درمان زخم های معده و روده و سوزش سردل برای شما تجویز شده است.

چگونه باید فاموتیدین را مصرف کنم؟

- این دارو به صورت خوراکی مصرف می شود.
- دارو به همراه آب بلعیده شود.
- اگر فاموتیدین فقط یکبار در روز مصرف می شود، قبل از خواب مصرف شود.
- دارو را بیشتر یا کمتر از تعداد دفعات تجویز شده در روز نباید مصرف کنید.
- در صورت ایجاد درد معده به دنبال مصرف دارو، مصرف آن با غذا می تواند درد معده را کاهش دهد.

اگر مصرف داروی خود را فراموش کنم، چه کاری باید انجام دهم؟

- پس از به خاطر آوردن بلافاصله نوبت فراموش شده را مصرف کنید.
- در صورتیکه به زمان مصرف نوبت بعدی دارو نزدیک باشد، پس از به خاطر آوردن نوبت فراموش شده را مصرف نکنید.
- دوز دارو را دو برابر نکنید و دارو را مطابق برنامه همیشگی مصرف کنید.



در هنگام مصرف فاموتیدین، از مصرف کدام فراورده غذایی باید خودداری کنم؟

- نوشیدن الکل و کشیدن سیگار می‌تواند سوزش سردل و درد معده را تشدید کند.
- در زمان مصرف این دارو از مصرف خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های حاوی الکل خودداری کنید و سیگار نکشید.

آیا می‌توانم داروهایی که پزشکان دیگر برایم تجویز کرده‌اند را مصرف کنم؟

- از مصرف آسپیرین، ایبوپروفن، ژلوفن و سایر داروهای مشابه، داروهای ضد درد، رقیق کننده‌های خون، سیر، جینسینگ یا جینکو (موجود در قرص‌های جینکوتیدی و ژریاتریک فارماتون) و ویتامین‌ای، بدون مشورت با پزشک خودداری نمایید.

در هنگام مصرف فاموتیدین کدام عارضه دارویی ممکن است برای من ایجاد شود؟

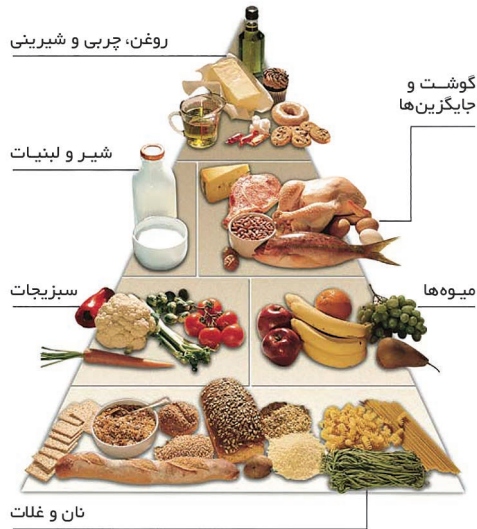
- مصرف فاموتیدین می‌تواند عوارضی به دنبال داشته باشد.
- در صورت مشاهده هر کدام از عوارض زیر به دنبال مصرف فاموتیدین، به پزشک خود اطلاع دهید:
 - یبوست / اسهال سیاه و چسبنده
 - خستگی / احساس سرگیجه در هنگام ایستادن
 - سردرد، بی‌خوابی
 - دردهای مفصلی و عضلانی
 - تهوع
 - خشکی دهان



رژیم غذایی و تغذیه سالم پس از پیوند

رژیم غذایی و تغذیه در مراقبت روزانه بیماران پیوندی اهمیت ویژه‌ای دارد. برای حفظ سلامت شما و کلیه پیوندی، تیم پیوند به شما رژیم غذایی متعادل، کم نمک، کم چربی، و کم کلسترول توصیه می‌کند.

برخی از داروهای شما موجب افزایش اشتها، افزایش قند خون و احتباس آب در بدن می‌شود، به همین دلیل دنبال کردن رژیم غذایی و شیوه زندگی سالم برای افزایش عمر کلیه پیوندی و سلامت قلبی توصیه می‌شود.



رژیم غذایی شما برحسب عملکرد کلیه، مدت زمان سپری شده از پیوند، وقایع پس از پیوند نظیر عفونت یا رد پیوند و سایر شرایط جسمی شما در سیر زمان متفاوت خواهد بود. به طور مثال در صورت عملکرد مناسب کلیه بلافاصله پس از پیوند در ماه اول نیاز

به مصرف پروتئین بالاتری وجود دارد و مصرف گوشت قرمز توصیه می‌شود ولی پس از ماه‌های اول رژیم با میزان پروتئین متعادل، کالری کمتر و مصرف سبزیجات بیشتر توصیه می‌شود.

مراقب اضافه وزن و چاق شدن مفرط بعد از پیوند باشید. از مصرف غذاهای پر کالری (چرب و شیرین) اجتناب کنید.

آیا می‌توانم گوشت قرمز بخورم؟



- گوشت قرمز به دلیل بالا بودن مقدار چربی اشباع و کلسترول باید به صورت محدود و حدود ۲ تا ۳ بار در هفته مصرف شود.
- مقدار مصرف هر فرد بر اساس وزن او تعیین می‌شود ولی برای یک فرد متوسط مقدار توصیه شده مصرف گوشت‌ها در روز حدود ۱۲۰ تا ۱۵۰ گرم می‌باشد.
- مصرف گوشت به مقدار توصیه شده، باعث بالا رفتن کراتینین شما نمی‌شود.
- باید از گوشت‌های بدون چربی استفاده شود.
- بهترین نوع طبخ گوشت پختن آن در آب است. زیرا هم کباب کردن و هم سرخ کردن باعث تشکیل مواد مضر و گاه سرطان زا می‌شود.



چه میزان گوشت پرنده‌ها و ماهی می‌توانم بخورم؟ آیا فرقی بین گوشت بوقلمون و شتر مرغ با سایر گوشت‌ها است؟

- بهتر است هفته‌ای دو بار از ماهی در وعده‌های غذایی استفاده شود. مصرف بیشتر ماهی و سبزیجات در سبد غذایی جهت شما مناسب است.
- در سایر روزهای هفته می‌توان از گوشت‌های پرنده‌ها استفاده کرد.
- هنگام مصرف پرنده‌ها باید پوست و چربی آنها گرفته شود.
- گوشت شتر مرغ چربی کمتری نسبت به گوشت مرغ دارد.
- گوشت بوقلمون و مرغ از نظر تغذیه ایی با هم تفاوت چندانی ندارند.
- مصرف حداکثر ۴ عدد تخم مرغ در هفته مجاز است.

چه میزان حبوبات می‌توانم بخورم؟



- هر نصف لیوان حبوبات پخته مقدار پروتئینی برابر با ۳۰ گرم گوشت دارد ولی کیفیت پروتئین آن کمی پایین تر از گوشت است.
- همچنین حبوبات حاوی مقادیر بالایی از فیبر، پتاسیم و فسفر هستند.
- می‌توان حبوبات را ۳ تا ۴ وعده در هفته استفاده کرد.
- حبوبات را از شب قبل خیس کنید. آب را دور ریخته و به صورت جداگانه بپزید و سپس به غذا اضافه کنید.



آیا می توانم آبگوشت، کله پاچه و جگر بخورم؟

- در مورد مصرف کله پاچه جگر دل و سایر گوشت‌های احشا به دلیل مقدار بالای چربی اشباع، کلسترول و پورین توصیه به عدم مصرف می‌شود.
- مصرف آبگوشت (پخته شده با گوشت، نخود و لوبیا سیب زمینی و گوجه فرنگی) در صورتیکه با گوشت بدون چربی باشد و مقدار مصرف گوشت قرمز در محدوده مقدار توصیه شده باشد منعی ندارد.



آیا می توانم بستنی بخورم؟

- هر لیوان بستنی مقدار کلسیم و فسفری برابر با یک لیوان شیر دارد، ولی محتوای چربی و شکر بالائی دارد.
- بستنی مصرف شده باید پاستوریزه باشد. در صورت تمایل به مصرف بستنی سنتی از انواع بهداشتی و پاستوریزه آن استفاده شود.
- از مصرف بستنی‌های سنتی غیر پاستوریزه و بستنی‌های نرم ماشینی پرهیز شود.
- در صورت تمایل به مصرف بستنی بهتر است از انواع غیر شکلاتی و بدون رنگ‌های غذایی استفاده شود.
- در صورت وجود چاقی یا دیابت باید مصرف بستنی باید محدود شود.

آیا می توانم لبنیات محلی بخورم؟

- لبنیات مصرفی باید کم چرب و پاستوریزه باشد.
- لبنیات محلی غیر پاستوریزه و پر چرب هستند و بهتر است مصرف نشوند.
- در صورت تمایل می‌توانید از ماست کم چرب محلی استفاده کنید.
- شیر محلی را حتما به مدت ۲۵ دقیقه کاملا بجوشانید و سپس استفاده نمایید.
- پنیر مصرفی باید پاستوریزه و کم نمک باشد. بهتر است از انواع کم چرب تر آن استفاده شود.
- به هیچ وجه از پنیر غیر پاستوریزه استفاده نکنید.



آیا می‌توانم شیرینی بخورم؟

- داروهای سرکوب ایمنی بویژه در اوایل پیوند و با دوز بالا می‌توانند باعث ایجاد دیابت شوند. بنابراین رعایت رژیم غذایی با قند پایین می‌تواند به جلوگیری از ابتلای شما به دیابت کمک کند.
- با توجه به خطرات افزایش وزن و ایجاد دیابت پس از پیوند، مصرف شیرینی جات به دلیل محتوای شکر و چربی بالا باید محدود باشد (خصوصاً در افراد مبتلا به چاقی یا دیابت)
- مصرف شیرینی جات به طور مستقیم باعث بالا رفتن کراتینین نمی‌شود، ولی به دلیل بالا بردن قند خون، در دراز مدت می‌تواند باعث کاهش عملکرد کلیه (خصوصاً در افراد دیابتیک) شود.

آیا می‌توانم غذای سرخ کردنی بخورم؟



- به طور کلی باید مصرف هرگونه چربی محدود باشد.
- از سرخ کردن مواد غذایی تا حد امکان خودداری کنید ولی تفت دادن مختصر غذاها منعی ندارد.
- در صورت سرخ کردن غذا حتماً از روغن سرخ کردنی استفاده شود.
- مصرف هرگونه چربی اشباع و ترانس (مانند روغن‌های جامد و حیوانی، دنبه، کره، مارگارین و ...) باید تا حد امکان محدود شود.
- از بین روغن‌های گیاهی مایع، بهتر است از روغن زیتون، کلزا (کانولا)، تخم کتان، کنجد، و هسته انگور بیشتر از روغن سویا، ذرت و آفتابگردان استفاده شود.
- روغن کنجد محتوای اگزالات بالایی دارد و در افراد با سابقه سنگ کلیه توصیه نمی‌شود.
- در صورت تمایل به مصرف سس، مصرف سس‌های سالاد کم چرب توصیه می‌شود.



آیا می توانم فست فود (Fast Food) بخورم؟



- کلیه فست فودها حاوی چربی اشباع و نمک زیادی هستند و باید مصرف آنها محدود شود.
- استفاده از سوسیس و کالباس ممنوع است.
- از استفاده فست فودها، خصوصا در مکان‌هایی که بهداشت غذایی آنها مطمئن نیست، پرهیز شود.
- در صورت تمایل به مصرف پیتزا موارد زیر را در نظر بگیرید:
 - از پیتزاهایی استفاده شود که سوسیس، کالباس، ژامبون، سلامی، پپرونی ندارند.
 - همراه آن سالاد با بهداشت مناسب استفاده شود.
 - در صورت امکان درخواست کنید تا غذای شما کم نمک تهیه شود.
 - از برش‌های کم پیتزا استفاده کنید (۲ تا ۳ برش)

از چه میوه‌ها و سبزیجاتی و به چه میزان می توانم استفاده کنم؟



- مصرف میوه‌ها و سبزیجات در بیماران پیوند کلیه با عملکرد کلیه طبیعی بلا مانع است، ولی از آنجایی که مصرف بیش از اندازه میوه‌ها هم می تواند باعث چاقی شود، لذا مقدار مجاز مصرف میوه در روز حدود ۴ واحد در نظر گرفته می شود که البته بسته به وزن فرد ممکن است کمی بیشتر یا کمتر باشد.



- هر واحد میوه برابر است با یکی از موارد زیر:
 - نصف لیوان آب میوه تهیه شده در منزل
 - یک عدد سیب کوچک
 - یک عدد پرتقال کوچک
 - دو عدد نارنگی کوچک
 - نصف یک لیمو شیرین متوسط
 - یک عدد آلو متوسط، یک عدد هلو یا شلیل کوچک
 - یک لیوان هندوانه، خربزه، طالبی یا گرمک خرد شده
 - ۱۰۰ گرم زرد آلو
 - یک عدد خرمالوی متوسط
 - نصف یک انار متوسط
 - سه عدد خرما
 - یک عدد گلابی متوسط
 - نصف یک کیوی متوسط
 - نصف یک موز متوسط
 - دو عدد انجیر خشک
- در مورد بقیه میوه ها: نصف لیوان میوه های ریز یا خرد شده. (جدول ضمیمه ۱)
- به دلیل اثر گریپ فروت و آب انار بر متابولیسم داروها، این میوه ها در بیماران پیوندی منع مصرف دارد.
- در صورت عدم وجود دیابت و تا زمان عملکرد صحیح کلیه ها، محدودیت خاص دیگری در مورد میوه ها وجود ندارد.
- سعی کنید از انواع مختلف میوه ها به صورت متعادل استفاده کنید.
- مقدار مجاز مصرف سبزی در روز حدود ۳ الی ۴ واحد است. هر واحد سبزی برابر است با یک لیوان سبزیجات برگی یا نصف لیوان سبزیجات خام خرد شده یا نصف لیوان سبزی پخته.
- سعی کنید از انواع مختلف سبزیجات به صورت متعادل استفاده کنید.



چه میزان در روز باید آب بخورم؟ آیا باید حتما از آب معدنی استفاده کنم؟



- آب مصرفی شما باید کاملا بهداشتی باشد. از نوشیدن آب چاه یا هر آبی که از سلامت آن اطمینان نیست خودداری شود. در صورتیکه از سلامت آب آشامیدنی اطمینان ندارید می‌توانید از آب جوشیده و سرد شده، استفاده نمایید.
- در صورت اطمینان از سلامت آب، نیازی به جوشاندن آن نمی‌باشد.
- در صورت تمایل به استفاده از آب معدنی باید از سلامت و بهداشت آن مطمئن شد. اصرار به مصرف آب معدنی بطری نیست.
- در شرایطی که عملکرد کلیه پیوندی شما مناسب است، مقدار آب یا سایر مایعات مصرفی محدودیتی ندارد و می‌توانید در زمان تشنگی و به مقدار دلخواه آب یا سایر مایعات را مصرف نمایید.
- مصرف بیش از حد آب باعث پایین آمدن کراتینین نمی‌شود، ولی مصرف کم آب می‌تواند باعث افزایش اوره خون شود.

توجه: در مواردی که دچار افزایش کراتینین شده اید، مصرف زیاد آب می‌تواند باعث کاهش سدیم خون شما و گاه ورم اندام تحتانی شود.



آیا می‌توانم نوشابه بخورم؟

- در همه افراد، خصوصا افراد مبتلا به چاقی یا دیابت، مصرف نوشابه‌ها یا آبمیوه‌های حاوی شکر (مانند هر گونه آب میوه پاکتی با یا بدون پالپ) باید به شدت محدود شود.
- آبمیوه‌های طبیعی به جای آب میوه‌های صنعتی توصیه می‌شوند.
- تا زمانی که عملکرد کلیه شما مناسب است، تفاوتی بین مصرف انواع نوشابه (کولا و غیر کولا) وجود ندارد، ولی به طور کلی باید مصرف نوشابه‌ها به علت عوارضی مانند چاقی، پوکی استخوان و افزایش قند خون محدود شود.
- در کلیه افراد، خصوصا افراد مبتلا به چاقی، دیابت یا نقرس، مصرف دلستر و کلیه ماء‌الشعیرهای بدون الکل باید محدود باشد.
- از مصرف مشروبات الکلی به علت تأثیر بر سطح داروها باید پرهیز شود.

مصرف داروها، عرقیات و چای‌های گیاهی برای من مناسب است؟



- تأثیر بسیاری از داروها یا دمنوش‌های گیاهی بر کلیه نا مشخص است بنابراین بهتر است از مصرف آنها اجتناب شود.
- در صورت تمایل به مصرف دمنوش‌ها یا داروهای گیاهی قبل از مصرف حتما با پزشک خود مشورت کنید.
- مصرف داروها یا عرقیات گیاهی یا دمنوش‌های حاوی موارد ذیل ممنوع است: پونه، زنجبیل، کرفس، شیرین بیان، گزنه، زرشک، جینکو، جنسینگ، سیر، اکیناسه.
- به دلیل احتمال آلودگی برخی داروها یا عرقیات گیاهی غیر استاندارد بهتر است از مصرف آنها خودداری شود.
- می‌توان از چای سبز، دم‌نوش‌های گیاهی (به جز پونه، زنجبیل، بابونه و شیرین بیان) و چای میوه‌ای در حد متعادل استفاده نمود.



چه ادویه هایی می توانم به غذای خود اضافه کنم؟



- مصرف زنجبیل به دلیل تداخلات دارویی باید محدود باشد.
- از سایر ادویه ها در حد متعادل می توان استفاده نمود.

آیا می توانم آجیل بخورم؟

- هر ۳۰ گرم مغز مقدار پروتئینی برابر با ۳۰ گرم گوشت دارد ولی کیفیت پروتئین آن کمی پایین تر از گوشت است. همچنین مغزها حاوی مقادیر بالایی از پتاسیم و فسفر هستند.
- در صورت تمایل می توان هفته ای یک تا دو بار و هر بار حدود ۳۰ گرم از مغزها استفاده نمود.
- وزن متوسط هر یک از مغزها برابر است با:
 - هر عدد بادام یا فندق ۱ گرم، هر عدد پسته یا بادام زمینی ۰/۷ گرم، هر عدد گردو کامل ۴ گرم، یک لیوان تخمه آفتابگردان ۲۴ گرم وزن خالص، یک کاسه ماست خوری تخمه ژاپنی ۳۲ گرم وزن خالص، یک سوم کاسه ماست خوری تخمه کدو ۳۵ گرم وزن خالص، نصف کاسه ماست خوری تخمه هندوانه ۲۸ گرم وزن خالص.
- بهتر است آجیل های مصرفی خام و بدون نمک باشند.

آیا می توانم از داروهای بدن سازی، داروهای افزایش دهنده یا سرکوب کننده اشتها استفاده کنم؟

- استفاده از کلیه موارد فوق ممنوع است.



چه میزان نمک می‌توانم استفاده کنم؟



- در بیماران پس از پیوند رژیتم کم نمک توصیه می‌شود.
- بهتر است از اضافه کردن نمک در سر سفره پرهیز کنید.
- در مواردی که ورم یا فشارخون بالا دارید، در هنگام پخت هم به غذا نمک اضافه نکنید.
- به جای نمک از طمع دهنده‌هایی مثل ادویه‌های مختلف یا فلفل، سبزیجات معطر یا آب لیمو استفاده کنید.
- حذف مواد غذایی زیر برای رسیدن به رژیتم کم نمک کمک کننده است:
 - نمک سفره
 - سس‌های حاوی نمک زیاد مثل سس سویا، سس صدف
 - گوشت‌های فرآوری شده نظیر: سوسیس، کالباس، همبرگر و مواد گوشتی نیمه آماده
 - انواع شور نظیر خیارشور
 - سوپ‌های نیمه آماده و نودل
 - غذاهای کنسروی مثل تن ماهی، کنسروهای لوبیا، قارچ،...
 - چیپس
 - زیتون پرورده



نحوه خرید مواد غذایی

چه نکاتی را حین خرید مواد غذایی باید رعایت کنیم؟



- دقت در تاریخ مصرف و تاریخ تولید مواد غذایی و مصرف مواد غذایی قبل از تاریخ انقضای آن
- خرید گوشت، ماهی و مرغ از مراکز مورد اطمینان و دارای تاییدیه دامپزشکی و سازمان غذا و دارو
- پرهیز از خرید قوطی کنسروهای آسیب دیده
- فقط لبنیات پاستوریزه خریداری کنید.
- از مصرف جوانه‌ها نظیر ماش و گندم به صورت خام پرهیز نمایید.
- در هنگام خرید ماهی، چشم ماهی باید براق و برآمده باشد نه فرورفته.

آماده سازی مواد غذایی

چه نکاتی را حین آماده سازی مواد غذایی باید رعایت کنیم؟



- قبل از آماده سازی مواد غذایی دست‌ها را برای حداقل ۲۰ ثانیه کاملاً شستشو نمایید. در صورت وجود زخم باز در دست‌ها پانسمان نمایید و از دستکش استفاده نمایید.
- وسایل آشپزخانه نظیر کارد و سطوح آماده سازی مواد غذایی نظیر تخته را پس از هر بار مصرف شسته و کاملاً خشک نمایید تا از انتقال آلودگی جلوگیری شود.
- از یک تخته آشپزخانه برای آماده سازی مواد غذایی خام (نظیر گوشت، سبزیجات، و...) و مواد آماده مصرف (نظیر نان، و...) استفاده نکنید.



- از تخته‌های شیشه ایی یا پلاستیکی به جای تخته چوبی استفاده نمایید.
- برای شستن وسایل آشپزخانه از آب داغ و مواد شوینده استفاده نمایید.
- کلیه میوه‌ها و سبزیجات مصرفی باید به خوبی شسته و ضدعفونی شوند. طبق دستورالعمل وزارت بهداشت برای شستشو مناسب سبزی‌ها باید چنین عمل کرد:

 - ۱ - ابتدا باید سبزیجات خریداری شده را خوب تمیز کرد و گل و لای و سبزیجات پلاسیده شده را جدا گردد. اگر میوه‌ها و سبزیجات خیلی کثیف هستند می‌توانید از یک برس یا اسفنج تمیز بدون مواد پاک کننده برای تمیز کردن گل کمک بگیرید.
 - ۲ - سبزی‌ها را با آب سرد می‌شوئیم تا گل و لای و مواد اضافی آنها از بین برود. آب گرم هم باعث از بین رفتن برخی مواد مغذی موجود در آنها می‌گردد و هم آنها را بیش از حد نرم می‌کند.
 - ۳ - برای از بین بردن تخم انگل‌ها باید سبزی‌ها را در یک ظرف مناسب با حجم سبزی ریخت و ظرف را از آب پر کرد. برای هر لیتر آب باید ۳ الی ۵ قطره مایع ظرفشویی در ظرف ریخت، سپس با دست هم زد تا تمام سبزی‌ها در کف حاصل از مایع ظرفشویی قرار گیرد. بعد از ۵ دقیقه باید سبزی‌ها را از بالای ظرف برداریم چون تخم انگل سنگین است در ته ظرف قرار می‌گیرد (نباید ظرف همراه سبزیجات را در آبکش برگردانید) بعد با آب سرد کاملاً آبکش کنید.
 - ۴ - برای از بین بردن میکروب‌ها باید سبزی‌هایی را که در مرحله قبلی با مایع ظرفشویی شسته شده اند در مایع ضد عفونی کننده ریخت برای این کار باید در یک ظرف ۱۰ لیتری آب، یک قاشق چایخوری پرکلرین (گرد کلر) را حل کرد و سبزی‌ها را به مدت ۵ دقیقه در آن نگهداشت.
 - ۵ - پس از ضد عفونی کردن، باید سبزی‌ها را با آب سالم به خوبی شست.
 - ۶ - برای شستشوی میوه‌ها و سبزی‌هایی که در زیر زمین کشت می‌شوند، مثل: هویج، سیب زمینی و... باید خاک روی آنها را با دقت پاک کرد، برگ‌های خارجی کاهو و کلم را دور بریزید، بهتر است کاهو ابتدا پرپر شود و سپس شستشو گردد.

- قوطی‌های کنسرو را قبل از مصرف بشویید.



نگهداری مواد غذایی

برای نگهداری مواد غذایی خام یا پخته چه نکاتی را باید رعایت کنم؟



- دمای مناسب برای نگهداری مواد غذایی در یخچال با دمای 4°C - 5°C و در فریزر دمای پایین‌تر از 18°C - می‌باشد.
- از فریز کردن مجدد مواد غذایی یخ زدایی شده پرهیز نمایید.
- تمام مواد غذایی در ظروف یا کیسه‌های در بسته نگهداری شوند.
- از نگهداری مواد غذایی خام و پخته در کنار هم پرهیز نمایید.
- مواد غذایی را طی یک ساعت از زمان خریدن در یخچال یا فریزر قرار دهید.
- تخم مرغ‌ها را در جعبه خودشان در یخچال قرار دهید.
- مواد غذایی پخته شده اضافه را بلافاصله در یخچال قرار دهید و طی حداکثر ۲ روز مصرف نمایید.

پختن مواد غذایی

برای پختن مواد غذایی و گرم کردن غذاهای پخته شده چه نکاتی را باید رعایت کنم؟

- گوشت، ماهی و مرغ را در یخچال یخ زدایی نمایید نه در هوای اتاق.
- گوشت، مرغ و ماهی را کاملاً بپزید.
- برای گرم کردن مواد غذایی، باید کاملاً داغ شوند.
- از گرم کردن مواد پخته شده بیش از یکبار پرهیز کنید.
- از خوردن تخم مرغ به صورت شل، عسلی و نیمرو اجتناب کنید و فقط به صورت سفت و کاملاً پخته استفاده نمایید.
- اکثر مواد غذایی باید تا دمای 70°C حرارت ببینند.



غذا خوردن بیرون از منزل

آیا می‌توانم رستوران بروم یا غذای بیرون را بخورم؟



- فقط در رستوران‌های مطمئن غذا بخورید.
- فقط گوشت، مرغ، ماهی کاملاً پخته شده استفاده نمایید.
- اگر داخل گوشت صورتی رنگ و کم پخته است، از مصرف آن پرهیز نمایید.
- از مصرف سالاد الویه و انواع سالادبار پرهیز نمایید.
- از مصرف مواد غذایی نیمه پخته یا خام نظیر سوشی خودداری کنید.
- از مصرف دل، جگر و کباب پرهیز نمایید.



مراقبت‌های شخصی پس از پیوند

مراقبت از پوست و مو

پس از پیوند صورت و سینه و پشت من جوش زده است، چه کار کنم؟

- بدنبال مصرف پردنیزولون احتمال بروز آکنه وجود دارد.
- بروز این عارضه نباید داروی خود را قطع کنید. در مورد درمان آن با پزشک خود مشورت کنید.
- روزی سه بار با صابون ملایم محل آکنه‌ها را بشویید.
- از مواد آرایشی استفاده نکنید.
- از دستکاری جوش‌ها خودداری نمایید.
- از مصرف صابون‌های روغنی (مثل Dove) پرهیز کنید.
- در صورت عدم بهبودی جوش‌ها به پزشک متخصص پوست مراجعه نمایید.
- از مصرف کرم‌های حاوی Tertinoin بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

برای بهبود خشکی پوست چه کار کنم؟

- برای برطرف کردن خشکی پوست از کرم‌های ملایم استفاده کنید.
- پس از استحمام از لوسیون‌های مرطوب کننده استفاده کنید.



در صورت زخم شدن یا ایجاد بریدگی در پوست چه کار کنم؟

- بریدگی‌ها و زخم‌های کوچک را با آب و صابون شستشو دهید و پانسمان نمایید.
- می‌توانید در صورت لزوم از بتادین استفاده کنید.
- در زخم‌های بزرگ، گزیدگی‌ها، گازگرفتگی حیوانات یا بروز کبودی‌های وسیع به مرکز درمانی مراجعه نمایید.

آیا نور خورشید برای من ضرر دارد؟



- شما باید از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت نمایید.
- حضور در آفتاب شدید (ساعت ۱۰ صبح تا ۳ عصر) را به حداقل برسانید.
- از کلاه‌های لبه دار، آستین بلند و شلوار بلند استفاده نمایید.
- از کرم ضدآفتاب برای محافظت از پوست در معرض آفتاب خود استفاده نمایید.
- از کرم‌های ضد آفتاب با درجه محافظتی (SPF) حداقل ۳۰ استفاده کنید. در مناطقی که شدت تابش آفتاب زیاد است از کرم‌های ضدآفتاب با درجه محافظتی ۶۰ استفاده کنید.
- کرم ضدآفتاب را هر روز (آفتابی یا ابری) قبل از خروج از منزل استفاده کنید.
- پس از شستن صورت مجدداً از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.
- از آفتاب گرفتن و برنزه کردن پوست پرهیز کنید.
- بیماران پیوندی در معرض خطر سرطان پوست هستند و به همین دلیل معاینه سالانه پوست توسط پزشک توصیه می‌شود.



خال غیر طبیعی نامتقارن است			تقارن
خال غیر طبیعی مرز مبهمی دارد			مرز
خال غیر طبیعی یک رنگ نیست			رنگ
خال غیر طبیعی بیش از ۶mm است			قلمر
در شکل، اندازه و رنگ			تغییر

- هر خال یا زخم مزمنی روی پوست بخصوص در صورت تغییر در شکل و اندازه باید توسط پزشک پوست بررسی و در صورت لزوم نمونه برداری شود. ویژگی‌های خال‌های غیرطبیعی در شکل فوق آورده شده است. در صورت دیدن هر یک از مشخصات فوق به پزشک پوست مراجعه کنید.

آیا می‌توانم موهایم را رنگ کنم؟

- تا زمانی که دوز پردنیزولون ۱۰ میلی گرم یا بیشتر است و در سه ماه اول پس از پیوند، از رنگ کردن موها و های لایت (High light) کردن موها خودداری کنید.
- انجام کراتینه، رنگ ساج و فر کردن مو در زمان مصرف پردنیزولون با دوز ۱۰ میلی گرم یا بیشتر به علت آسیب به مو توصیه نمی‌شود.

برای از بین بردن موهای زائد چه کار کنم؟

- برای از بین بردن موهای زائد می‌توانید از کرم‌های موبر، دکلره کردن، موم (wax) یا الکترولیز استفاده کنید.
- داروهای خود را به خاطر وقوع عارضه موهای زائد قطع نکنید. اگر موهای زائد برای شما دردسر ایجاد کرده است، با پزشک خود در مورد امکان تغییر داروها مشورت کنید.
- استفاده از محصولات موبر را بهتر است تا ۶ ماه از پیوند به تعویق بیندازید.
- برداشتن ابرو و اصلاح صورت (بند انداختن) پس از ماه اول در صورت نداشتن آکنه بلا مانع است.



آیا می‌توانم تنو کنم؟

- به علت خطر عفونت، خالکوبی و سوراخ کردن بدن توصیه نمی‌شود.

آیا می‌توانم لیپوساکشن انجام بدهم؟

- با توجه به مصرف داروهای سرکوب کننده ایمنی و خطر عفونت و عوارض دیگر، لیپوساکشن توصیه نمی‌شود.
- برنامه‌های ورزشی مناسب برای کاهش چربی‌های شکم و جلوگیری از افزایش وزن توصیه می‌شود.

مراقبت از چشم

چه زمانی باید به چشم پزشک مراجعه کنم؟



- معاینه چشم پزشکی هر دو سال یکبار توصیه می‌شود.
- باید اولین ویزیت چشم پزشکی در ماه ششم پس از پیوند انجام شود.
- بهتر است در نور شدید از عینک آفتابی مناسب استفاده کنید.
- در صورت بروز تاری دید، دیدن هاله در اطراف منبع نور، ترشح و قرمزی چشم به چشم پزشک مراجعه نمایید.

مراقبت از دندان‌ها

آیا می‌توانم به دندانپزشکی بروم؟

- اگر معاینات و درمان‌های دندانپزشکی قبل از پیوند به صورت کامل انجام شده است، اولین ویزیت دندانپزشکی ۶ ماه پس از پیوند انجام شود.
- حتما پزشک را از پیوندی بودن خود مطلع نمایید.
- به صورت سالیانه به دندانپزشک مراجعه نمایید.



- در هر مراجعه به دندانپزشک، بررسی زبان و دهان از نظر وقوع زخم و بدخیمی انجام می‌شود.
- روزانه دو نوبت با مسواک نرم دندان‌های خود را مسواک کنید و از دهانشویه استفاده نمایید.
- بین دندان‌های خود را با نخ دندان تمیز نمایید. روی زبان و سقف دهان را نیز مسواک بزنید.
- در صورت بروز درد دندان یا لثه بلافاصله به دندانپزشک مراجعه نمایید.
- به جز درمان‌های اورژانسی، سایر اقدامات دندانپزشکی بهتر است در ۳ ماه پس از پیوند انجام نشود.
- قبل از جراحی‌های دندانپزشکی در مورد امکان قطع آسپرین، کلوییدگرول (Plavix, Oseviz) یا وارفارین با پزشک خود مشورت نمایید. باید حداقل ۵ روز قبل از اعمال خونریزی دهنده این داروها را قطع کنید.
- پزشک به شما در مورد ضرورت مصرف آنتی بیوتیک قبل از اعمال دندانپزشکی توصیه لازم را خواهد نمود.
- در برخی اقدامات دندانپزشکی، نیاز به دریافت آنتی بیوتیک به صورت آموکسی سیلین ۲ گرم یک ساعت قبل یا در صورت حساسیت به آموکسی سیلین، کپسول کلیندامایسین ۶۰۰ میلی گرم یک ساعت قبل از اقدام دارید.



مراقبت از زخم

کی و کجا بخیه هایم را بکشم و سوند حالیم را در بیاورم؟

- برای کشیدن بخیه‌های محل پیوند و خروج سوند حالب (استنت) براساس تاریخ تعیین شده در روز ترخیص به بخش پیوند یا اتاق عمل مراجعه نمایید.

پس از خارج کردن سوند و کشیدن بخیه‌ها چه مراقبت‌هایی لازم است؟

- پس از خروج سوند حالب، داروی آنتی بیوتیک تجویز شده را طبق دستور استفاده نمایید.
- در صورت بروز سوزش ادرار، خونریزی محل زخم و تورم و قرمزی ناحیه بخیه‌ها به مرکز درمانی مراجعه نمایید.
- تا بهبود کامل زخم‌ها از نشستن در وان حمام یا جکوزی پرهیز کنید.
- دوش گرفتن برای زخم مشکلی ایجاد نمی‌کند.
- اثر بخیه‌ها به مرور زمان بهتر می‌شود. در صورت ظاهر نامناسب محل بخیه‌ها با پزشک خود در مورد مصرف کرم‌های ترمیمی مشاوره کنید.

مراقبت از فیستول و کاتتر پس از پیوند

چه زمانی کاتتر دائمی یا کاتتر دیالیز صفاقی را خارج می‌کنند؟

- اگر در زمان ترخیص همچنان کاتتر دیالیز شما در محل قرار دارد، در اولین ویزیت پس از ترخیص از پزشک خود در مورد ضرورت خروج آن سؤال نمایید.
- در صورت پایدار ماندن عملکرد کلیه کاتتر توسط پزشک خارج خواهد شد.
- معمولا کاتتر دیالیز صفاقی ۱ ماه پس از پیوند خارج می‌شود.
- تا زمانیکه کاتتر دیالیز صفاقی را خارج نکردید، به صورت هفتگی آنرا شستشو دهید.
- معمولا کاتتر دائمی همودیالیز (پرمیکت) تا یک ماه پس از پیوند خارج می‌شود.
- فیستول و گرافت را معمولا خارج نمی‌کنند.
- در صورت بروز درد، تورم و قرمزی در ناحیه فیستول به پزشک مراجعه نمایید.
- در مورد زمان بستن فیستول با پزشک خود مشورت کنید.



مراقبت در منزل

چه زمان‌هایی باید درجه حرارت بدنم را در منزل اندازه بگیرم؟

- هر زمان که احساس تب یا لرز کردید، درجه حرارت خود را اندازه بگیرید.
- در صورت درجه حرارت بالاتر از 38°C که در دو نوبت به فاصله ۴ ساعت تکرار شود، با مرکز درمانی تماس بگیرید.
- از مصرف داروهای تب بر (استامینوفن، ایبوپروفن) بدون مشورت با پرستار یا پزشک پیوند پرهیز نمایید.

آیا ضربان قلب را باید اندازه بگیرم؟

- در صورت مصرف داروهایی که بر ضربان قلب شما اثر می‌گذارند، پرستار پیوند به شما نحوه اندازه‌گیری نبض را آموزش می‌دهد.
- در شرایطی که احساس تپش قلب دارید، ضربان خود را اندازه بگیرید.
- در صورتیکه نبض شما بیشتر از ۱۰۰ در دقیقه یا کمتر از ۵۵ در دقیقه باشد، باید با پزشک یا پرستار پیوند تماس بگیرید.



آیا ضرورت دارد که فشارخون خود را اندازه بگیرم؟

- پرستار بخش به شما نحوه اندازه‌گیری فشارخون را آموزش می‌دهد.
- عدد بزرگتر فشارخون سیستولی و عدد کوچکتر فشارخون دیاستولی نامیده می‌شود.
- در ماه اول بهتر است روزانه و در ساعت مشخص فشارخون خود را اندازه بگیرید و در روز مراجعه به کلینیک چارت اندازه‌گیری را با خودتان بیاورید.
- هرگاه احساس ناخوشی کردید یا سرگیجه یا سردرد داشتید، فشارخون خود را اندازه بگیرید.
- در صورت فشارخون سیستولی بالاتر از ۱۸۰ یا پائین‌تر از ۹۰ به مرکز درمانی مراجعه نمایید.
- در صورت فشارخون دیاستولی بالاتر از ۱۲۰ به مرکز درمانی مراجعه نمایید.



آیا لازم است وزن خود را اندازه بگیرم؟

- توصیه می‌شود هر صبح قبل از صبحانه و پس از اجابت مزاج وزن خود را اندازه بگیرید و یادداشت کنید.
- در صورت افزایش وزن بیش از یک کیلوگرم طی یک روز به پرستار پیوند اطلاع دهید.
- در ماه‌های اول پس از پیوند روزانه فشارخون و وزن خود و میزان مصرف مایعات و حجم ادرار روزانه خود را اندازه بگیرید.
- در صورت کاهش حجم ادرار به کمتر از ۵۰۰ سی سی در روز به مرکز درمانی مراجعه نمایید.

مراقبت‌های لازم برای جلوگیری از عفونت

چه مراقبت‌هایی باید انجام دهم تا دچار عفونت نشوم؟

- شستشوی دقیق دست‌ها با آب و صابون برای مدت یک دقیقه، پس از استفاده از توالت، استفاده از وسایل نقلیه عمومی، برگشت به از خارج منزل و قبل از خوردن غذا و آماده سازی مواد غذایی باید انجام شود.
- از بشقاب، ظرف غذا یا لیوان استفاده شده فرد دیگر استفاده نکنید.
- از حوله، ریش تراش، تیغ و مسواک شخصی خود استفاده کنید.
- طی ۳ ماه اول پس از پیوند، از حضور در مهمانی‌ها، مراسم شلوغ مثل سینما، مسجد یا هیئت‌های مذهبی پرهیز نمایید.
- قدم زدن در محیط‌های باز و پارک‌ها در این مدت بلامانع است.
- ملاقات در منزل طی ۳ ماه اول پس از پیوند توصیه نمی‌شود.
- اگر فردی به دیدن شما می‌آید، مطمئن شوید که با فرد بیمار تماس نداشته باشد یا خودش دچار عفونت یا سرماخوردگی اخیر نباشد.
- در صورت تماس با فرد مبتلا به آبله مرغان یا زونا، در صورت عدم وجود سابقه ابتلا در خودتان با پزشک خود تماس بگیرید.
- استفاده از ماسک توصیه نمی‌شود، مگر در شرایط اجبار برای حضور در مکان‌های پر ازدحام، یا رفتن به مکان‌های در حال ساخت یا تخریب و آلودگی هوا.
- قرنطینه شدن در اتاق توصیه نمی‌شود.

چطور دست‌ها را بشوئیم؟

دست‌ها را فقط وقتی بشوئید که کثیف شده‌اند، وگرنه از دستمال استفاده کنید.
مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



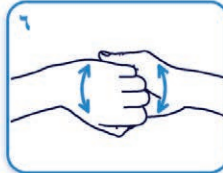
۳ کف دست‌ها را به هم بمالید



۲ صابون کافی برای پوشاندن سطح دست‌ها بردارید



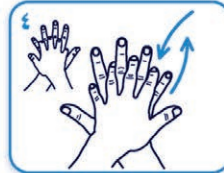
۱ دست‌ها را با آب خیس کنید



۶ پشت انگشت‌ها را داخل کف دست‌ها ببرید تا در هم قفل شوند



۵ مالیدن کف دست‌ها با انگشت‌های درهم



۴ کف دست راست بر پشت دست چپ با انگشت‌های درهم و بالعکس



۹ دست‌ها را با آب شستشو دهید



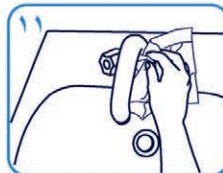
۸ مالش‌های مدور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس



۷ مالش گردشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس



۱۲ اکنون دست‌های شما کاملاً تمیز و مطمئن هستند



۱۱ از همان دستمال برای بستن شیر آب استفاده کنید



۱۰ با یک دستمال حوله‌ای بطور کامل خشک کنید



واکسیناسیون

چه واکسن‌هایی می‌توانم تزریق کنم؟

- تزریق واکسن‌های زیر برای شما بی‌خطر هستند:
- واکسن سه گانه، نوموکوک (ذات الریه)، آنفلوانزا، مننگوکوک، هپاتیت B، هپاتیت A، هموفیلوس آنفلونزا B، واکسن فلج اطفال غیرفعال (تزریقی)، تیفوئید.
- برای دریافت اولین واکسن آنفلوانزا حداقل ۳ تا ۶ ماه پس از پیوند باید صبر کرد و سپس با نظر پزشک معالج، سالانه تزریق نمایید.
- واکسن آنفلوانزا داخل بینی برای شما ممنوع است.
- واکسن‌های زنده ضعیف شده برای شما ممنوع است.
- شما نباید واکسن‌های زیر را تزریق نمایید:
- آبله مرغان، ب‌ث‌ژ، آبله، آنفلوانزا داخل بینی، واکسن تیفوئید خوراکی، سرخک (به جز در همه‌گیری‌ها)، سرخجه، اوریون، قطره فلج اطفال خوراکی، تب زرد.
- به دنبال زخم‌های آلوده یا گازگرفتگی حیوانات، واکسن کزاز تزریق گردد و هر ۱۰ سال واکسن یادآور تزریق شود.

آیا اطرافیان من می‌توانند واکسن تزریق کنند؟

- شما باید از تماس مستقیم با افرادی که واکسن زنده تزریق کرده‌اند، پرهیز نمایید:
- از تماس با بچه‌هایی که واکسن خوراکی فلج اطفال دریافت کرده‌اند تا سه هفته.
- بچه‌هایی که واکسن اوریون یا سرخک دریافت کرده‌اند.
- بالغینی که واکسن ضعیف شده آبله مرغان دریافت کرده‌اند.
- بچه‌ها یا بالغینی که واکسن داخل بینی آنفلوانزا دریافت کرده‌اند.
- اگر فرزند شما قرار است واکسن فلج اطفال دریافت نماید، واکسن تزریقی دریافت کند و نه خوراکی.



فعالیت‌های روزمره

از کی می‌توانم ورزش کنم و چه ورزشی می‌توانم انجام دهم؟



- پس از ترخیص، فعالیت بدنی را روزانه به صورت پیاده روی شروع نمایید و به تدریج به میزان آن اضافه کنید.
- طی ۶ هفته اول پیاده روی یا استفاده از دوچرخه ثابت برای شما مناسب است.
- به طور کلی ورزش‌هایی مثل شنا، پیاده روی سریع، یوگا، پیلاتس، ائروبیک، تردمیل و دوچرخه سواری برای شما بی‌خطر هستند.
- برای ورزش‌هایی نظیر دراز نشست، وزنه برداری و شنا سوئدی (Push ups) تا زمان بهبود کامل (حدود ۳ تا ۶ ماه پس از پیوند) صبر نمایید.
- تا ۲ ماه پس از پیوند، از برداشتن بار سنگین پرهیز نمایید.
- در سال اول پس از پیوند از اسکی، موتورسواری و سوارکاری پرهیز کنید.
- از انجام ورزش‌هایی که امکان آسیب و ضربه به شکم دارند مثل ورزش‌های رزمی (به غیر از ورزش‌های بدون حریف و تماس ضربات نظیر کاراته و کیمیته) خودداری کنید.
- در صورت بروز درد قفسه سینه، تنگی نفس، سرگیجه و تپش قلب ورزش را قطع کنید و به مرکز درمانی مراجعه نمایید.

از چه زمانی می‌توانم رانندگی کنم؟

- ۲ تا ۴ هفته پس از پیوند رانندگی کردن ممنوع است.
- پس از آن با مشورت پزشک خود می‌توانید رانندگی کنید.
- داروهای مصرفی شما می‌تواند باعث تاری دید، لرزش دست و ضعف شود و رانندگی را مشکل نماید. بنابراین در صورت داشتن این علائم از رانندگی خودداری کنید.
- بستن کمربند ایمنی باعث آسیب به کلیه شما نمی‌شود.





از چه زمانی می توانم رابطه جنسی داشته باشم؟ چه مراقبت‌هایی باید انجام دهم؟



- پس از پیوند و از زمانیکه احساس بهبودی و توانایی جسمی برقراری رابطه را دارید (معمولا ۴ تا ۶ هفته پس از پیوند) می‌توانید روابط جنسی خود را از سر بگیرید.
- پس از پیوند دوره‌های عادت ماهیانه شما کم کم منظم می‌شود و با توجه به مصرف داروهای پیوند، شما باید از روش‌های جلوگیری از بارداری استفاده نمایید.
- مصرف قرص‌های جلوگیری از بارداری با توجه به تداخلات دارویی معمولا توصیه نمی‌شوند.
- استفاده از کاندوم یا دیافراگم توصیه می‌شود.
- تا یکسال پس از پیوند اجازه بارداری ندارید و باید از روش‌های جلوگیری استفاده نمایید.
- در صورتیکه پس از یکسال تصمیم به بارداری گرفتید، با پزشک خود مشورت کنید.
- برخی داروهای شما برای جنین مضر هستند و باید عوض شوند.
- در شرایطی که دوز داروی شما ثابت باشد، عملکرد کلیه مناسب باشد و فشارخون و قند خون شما کنترل باشد، پزشک با بررسی شرایط و تغییرات لازم در داروها به شما اجازه بارداری خواهد بود.
- برای جلوگیری از عفونت ادراری، مایعات زیاد بنوشید و قبل و بعد از رابطه جنسی ادرار کنید و مجاری ادراری را تمیز کنید.

از چه زمانی می توانم مسافرت بروم؟ چه مراقبت‌هایی باید انجام بدهم؟



- مسافرت تفریحی و زیارتی در ۳ ماه اول پیوند توصیه نمی‌شود.
- مسافرت به خارج از کشور طی ۶ تا ۱۲ ماه پس از پیوند توصیه نمی‌شود.
- در صورت لزوم مسافرت به خارج کشور در مورد لزوم انجام واکسیناسیون از پزشک خود سؤال کنید.
- در مسافرت از مصرف مواد غذایی و آب آشامیدنی نامطمئن پرهیز نمایید.



- در صورت مسافرت به مناطقی که با محل زندگی شما اختلاف ساعت دارند، داروهای خود را براساس ساعت مقصد مصرف نمایید.
- در مسافرت به مناطقی که نیاز به مصرف داروی پیشگیری کننده از مالاریا دارند، با پزشک خود مشورت نمایید. زیرا برخی داروها با درمان‌های شما تداخل می‌کند.

از چه زمانی می‌توانم به سر کار یا مدرسه و دانشگاه بروم؟

- در مورد کارهای سبک و محیط‌های غیر آلوده، ۲ ماه پس از پیوند می‌توانید به کار خود برگردید.
- در سایر موارد شروع به کار مجدد پس از ۳ ماه از پیوند توصیه می‌شود.
- در مورد نیاز به تغییر در ساعات کاری یا محیط کار و شغل خود با پزشک معالج مشورت کنید.
- در مورد شرکت در کلاس‌های مدرسه و دانشگاه پس از ۳ ماه از پیوند منعی ندارد.
- انجام فعالیت‌های خانه، پس از ترخیص در حد توانایی ایرادی ندارد.

از چه زمانی می‌توانم باغبانی کنم؟

- در ۶ ماه اول پس از پیوند باغبانی و تماس با خاک نداشته باشید.
- در صورت علاقمندی به انجام امور باغبانی از دستکش استفاده نمایید و هنگام کندن خاک و کاشتن گیاهان از ماسک استفاده کنید.

آیا می‌توانم حیوان خانگی داشته باشم؟

- بهتر است از نگهداری حیوانات خانگی در فضای داخل خانه به ویژه در ۳ ماه اول پیوند پرهیز کنید.
- در صورت داشتن حیوانات خانگی از تماس با فضولات آنها و تمییز کردن جعبه و محل نگهداری آنها خودداری کنید.
- واکسیناسیون حیوانات را به صورت کامل انجام دهید.
- حیوانات را در اتاق خواب خود راه ندهید.
- در صورت لزوم تماس با حیوانات از دستکش و ماسک استفاده نمایید.
- نگهداری پرندگان در منزل پس از پیوند توصیه نمی‌شود.
- داشتن آکواریوم اشکال ندارد ولی از تمییز کردن آن خودداری نمایید.



طب پیشگیری

چه مراقبت‌هایی برای پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر باید انجام دهیم؟

- خانم‌ها ماهانه (یک هفته پس از عادت ماهانه) معاینه سینه خود را انجام دهند.
- خانم‌های بالای ۴۰ سال باید سالانه یا هر دو سال ماموگرافی انجام دهند.
- خانم‌های بین ۲۱ تا ۶۵ سال به صورت سالانه باید پاپ اسمیر و معاینه لگنی انجام دهند.
- کلیه بیماران پیوند کلیه بعد از سن ۵۰ سال باید از نظر احتمال وقوع سرطان‌های روده به وسیله بررسی خون مخفی در مدفوع به صورت سالانه و سیگموئیدوسکوپی انعطاف پذیر و آندوسکوپی هر ۳ سال یا کولونوسکوپی هر ده سال بررسی شوند.
- آقایان بالاتر از ۴۰ سال باید سالانه معاینه پروستات و آزمایش PSA انجام دهند.
- در بیماران مبتلا به هیپاتیت هر ۶ ماه سونوگرافی کبد و آزمایش alfa fetoprotein انجام دهند.
- سونوگرافی کلیه‌های خود بیمار هر ۲ تا ۳ سال توصیه می‌شود.
- معاینه سالانه پوست به صورت سالانه توسط متخصص پوست توصیه می‌شود.
- سنجش تراکم استخوان در اولین فرصت پس از پیوند (به عنوان پایه سنجش) انجام شود.
- سپس در ماه ششم پس از پیوند و بعد از آن ۲ سال بعد انجام می‌شود. براساس نظر پزشک هر ۲ تا ۴ سال تکرار خواهد شد.
- قند خون، چربی خون، فشارخون شما در آزمایش‌های دوره‌ای بررسی شود.
- در صورت ابتلا به دیابت، اندازه‌گیری و چارت قند خون به صورت منظم توصیه می‌شود.



- حفظ تناسب وزن و ورزش منظم می‌تواند به سلامت قلبی و عروقی شما کمک کند. در جدول زیر وزن متناسب با قد آورده شده است:

قد	وزن	
	آقایان	بانوان
۱۴۷	-	۴۵-۵۹
۱۵۰	-	۴۵-۶۰
۱۵۲	-	۴۶-۶۲
۱۵۵	۵۵-۶۶	۴۷-۶۳
۱۵۷	۵۶-۶۷	۴۹-۶۵
۱۶۰	۵۷-۶۸	۵۰-۶۷
۱۶۲	۵۸-۷۰	۵۱-۶۹
۱۶۵	۵۹-۷۲	۵۳-۷۰
۱۶۷	۶۰-۷۴	۵۴-۷۲
۱۷۰	۶۱-۷۵	۵۵-۷۴
۱۷۲	۶۲-۷۷	۵۷-۷۵
۱۷۵	۶۳-۷۹	۵۸-۷۷
۱۷۷	۶۴-۸۱	۶۰-۷۸
۱۸۰	۶۵-۸۳	۶۱-۸۰
۱۸۲	۶۶-۸۵	-
۱۸۵	۶۸-۸۷	-
۱۸۷	۶۹-۸۹	-
۱۹۰	۷۱-۹۱	-

علائم هشدار

در صورت داشتن چه علائمی باید به اورژانس مراجعه کنم؟

در صورت بروز این علائم با پرستار پیوند یا پزشک خود تماس بگیرید یا به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید:

- کاهش حجم ادرار شدید و ناگهانی
- تب برای بیشتر از یک روز
- افزایش وزن بیشتر از یک کیلوگرم در یک روز یا تورم اندام تحتانی
- درد و تورم روی کلیه پیوندی
- سرفه خلط دار
- سرفه خشک برای بیش از یک هفته
- تهوع، استفراغ یا اسهال طول کشیده





- عدم تحمل خوراکی داروها
- خونریزی، کبودی، دفع مدفوع سیاه، ادرار قرمز
- ضایعات جلدی یا تغییرات جدید در پوست
- ترشح از واژن یا خارش
- سوزش ادرار، خون در ادرار
- تماس با فرد مبتلا به اوریون، سرخک، آبله مرغان، زونا
- ضعف شدید یا احساس سبکی سر
- درد قفسه سینه یا تپش قلب به ویژه پس از فعالیت
- دردهای مفصلی یا استخوانی
- سردرد شدید بدون سابقه
- تنگی نفس



ویزیت‌های درمانگاه

چه زمانی بعد از ترخیص باید برای ویزیت مراجعه کنم؟

- در زمان ترخیص از بیمارستان، به شما برنامه مراجعه به درمانگاه و دستور آزمایش داده می‌شود.
- در روز مراجعه به درمانگاه چارت علائم (این کتابچه) و داروهای خود و خلاصه پرونده و جواب آزمایش‌ها را به همراه داشته باشید.
- پس از اتمام ویزیت، تاریخ ویزیت بعدی برای شما تعیین می‌شود.
- توالی ویزیت‌های کلینیک معمولاً به صورت زیر است:
 - طی ماه اول به صورت هفتگی
 - طی ماه‌های دوم و سوم هر دو هفته
 - تا پایان سال اول به صورت ماهانه
 - پس از آن به صورت هر ۲ تا ۳ ماه
- در صورت ارجاع به پزشک نفرولوژیست شهر محل اقامت خود، لازم است هر ۶ ماه یکبار جهت فعال نگه داشتن پرونده خود به درمانگاه بیمارستان لبافی‌نژاد مراجعه نمایید.



آزمایش‌ها

چه آمادگی‌هایی برای انجام آزمایش‌های دوره‌ای باید داشته باشیم؟

- قبل از انجام آزمایش‌ها شما باید ناشتا باشید. از ساعت ۹ شب به بعد چیزی جز آب نخورید.
- تا زمان پایدار شدن دوز داروها (سیکلوسپورین، تاکرولیموس، سیرولیموس، اورولیموس) و پس از هر تغییر دوز، سطح خونی داروها چک می‌شود. صبح روز انجام آزمایش دوز نوبت صبح را مصرف نکنید.
- با توجه به اینکه بررسی دقیق سلامت کلیه پیوندی بوسیله آزمایش خون به تنهایی کافی و کامل نیست، در طی دوران پس از پیوند، بویژه در سال اول پس از پیوند، براساس نظر پزشک در غیاب افزایش کراتینین، توصیه به انجام نمونه‌گیری از کلیه (بیوپسی) برای بررسی وضعیت کلیه شما می‌شود. این توصیه برای حفظ سلامت کلیه شما است و ارزش تشخیصی بالایی دارد.
- در صورت افزایش کراتینین، ممکن است نیاز به بستری و نمونه‌گیری از کلیه پیدا کنید.
- بررسی‌های سونوگرافی و اسکن براساس نظر پزشک برای شما درخواست می‌شود.

عوارض پس از پیوند

پس زدن پیوند (Rejection) چه علامتی دارد؟ آیا درمان دارد؟

- رد پیوند زمانی اتفاق می‌افتد که بدن شما کلیه پیوندی را به عنوان عضو غریبه شناسایی می‌کند و سیستم ایمنی شما به آن حمله می‌کند.
- این اتفاق در هر زمانی پس از پیوند کلیه امکان دارد اتفاق بیفتد.



- رد پیوند در بسیاری از موارد هیچ علامتی ندارد و فقط در آزمایش کراتینین، خود را نشان می‌دهد.
- رد پیوند در اکثر مواقع قابل درمان است و پس از درمان، کارکرد کلیه‌ی پیوندی به وضعیت نرمال بر خواهد گشت.
- رد پیوند تهدیدکننده حیات نیست و همیشه به معنی از دست دادن کلیه پیوندی نمی‌باشد.
- مصرف داروهای سرکوب کننده ایمنی برای جلوگیری از رد پیوند است. با این حال رد پیوند حتی در زمانیکه شما کاملاً سرحال و بدون علامت هستید ممکن است اتفاق بی‌افتد. بنابراین مصرف منظم داروها و انجام منظم آزمایش‌های دوره‌ای به جلوگیری و شناسایی به موقع وقوع رد پیوند کلیه کمک می‌کند.
- برای تشخیص رد پیوند، پزشک از کلیه شما نمونه‌گیری خواهد کرد. تشخیص به موقع رد پیوند و شروع درمان مناسب، امکان حفظ عملکرد کلیه پیوندی را ایجاد می‌کند.
- در صورت افزایش کراتینین شما در بخش بستری می‌شوید و بررسی‌های لازم با سونوگرافی و آزمایش خون انجام می‌شود و براساس جواب نمونه‌ی کلیه، درمان انجام می‌شود.
- افزایش کراتینین خون علل متعددی دارد که یکی از آنها رد پیوند است. تشخیص قطعی رد پیوند با نمونه‌برداری از کلیه انجام می‌شود.
- برای درمان در برخی موارد نیاز به تجویز داروهای سرکوبگر سیستم ایمنی قوی و پلاسمافرز (تعویض پلاسما خون) می‌باشد.

عود بیماری اولیه در کلیه پیوندی

- عود بیماری اولیه در کلیه پیوندی در موارد نارسایی کلیه به علت بیماری‌های گلوMERولی اولیه اتفاق می‌افتد.
- این شرایط با نمونه‌گیری از کلیه پیوندی تشخیص داده می‌شود.
- درمان براساس نوع درگیری، شدت درگیری و زمان درگیری تعیین می‌شود.

عوارض جراحی

- به صورت عفونت زخم، ترشح از زخم، تجمع مایع در اطراف کلیه پیوندی در مراحل اولیه پس از پیوند ایجاد می‌شوند و ممکن است نیاز به مداخله جراحی داشته باشد.
- در مراحل دیرتر، فتق ناحیه برش زخم ممکن است ایجاد شود.

جدول ضمیمه ۱

هر واحد از گروه میوه‌ها به شرح زیر می‌باشد	گروه میوه‌ها	
نصف لیوان	آب پرتقال	۱
یک سوم لیوان	آب انگور	۲
۴-۵ عدد متوسط	ازگیل	۳
سه چهارم لیوان	آلبالو تازه	۴
۲ عدد	آلو	۵
سه چهارم لیوان	آناناس تازه	۶
نصف یک عدد (نصف لیوان)	انار	۷
نصف میوه متوسط	انبه	۸
۲ عدد متوسط (۱۰۰ گرم)	انجیر تازه	۹
۲-۳ عدد متوسط	انجیر خشک	۱۰
۱۷ عدد کوچک (۹۰ گرم)	انگور	۱۱
نصف لیوان	انواع کمپوت	۱۲
۴ عدد (۸ نیمه)	برگه زردآلو	۱۳
۴ عدد	برگه سیب	۱۴
یک عدد متوسط	پرتقال	۱۵
یک لیوان	تمشک	۱۶
نصف لیوان	توت تازه	۱۷
۲ قاشق غذاخوری	توت خشک	۱۸
یک و یک چهارم لیوان	توت فرنگی	۱۹
یک عدد کوچک (۱۲۰ گرم)	سیب	۲۰
سه چهارم لیوان	شاتوت	۲۱
یک عدد کوچک (۱۵۰ گرم)	شلیل	۲۲
یک قاچ (۳۰۰ گرم) یا یک لیوان قطعه قطعه شده	خریزه شیرین	۲۳
۳ عدد	خرما	۲۴
۲ عدد متوسط	خرمالو	۲۵
۴ عدد (۱۶۵ گرم)	زردآلو تازه	۲۶
یک سوم میوه (۳۰۰ گرم) یا یک لیوان بدون پوست	طالبی بزرگ (یا گرمک)	۲۷
۲ قاشق غذاخوری	کشمش	۲۸
یک عدد (۱۰۰ گرم)	کیوی	۲۹
نصف میوه متوسط (۳۰۰ گرم)	گریپ فروت	۳۰
نصف میوه بزرگ (۱۲۰ گرم)	گلابی	۳۱
۱۲ عدد	گیلاس تازه	۳۲
۱ عدد کوچک (۱۲۰ گرم)	موز	۳۳
۲ عدد کوچک (۲۴۰ گرم)	نارنگی	۳۴
یک عدد متوسط (۱۸۰ گرم)	هلو	۳۵
یک قاچ (۴۰۰ گرم) یا یک چهارم لیوان	هندوانه	۳۶



جدول چارت علائم حیاتی در ماه اول پس از پیوند

نام:						
روز	۱	۲	۳	۴	۵	۶
وزن						
فشارخون						
ضربان قلب						
درجه حرارت						
روز	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
وزن						
فشارخون						
ضربان قلب						
درجه حرارت						
روز	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
وزن						
فشارخون						
ضربان قلب						
درجه حرارت						
روز	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
وزن						
فشارخون						
ضربان قلب						
درجه حرارت						
روز	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
وزن						
فشارخون						
ضربان قلب						
درجه حرارت						



جدول چارت علائم حیاتی در سال اول پس از پیوند

نام:									
هفته	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
وزن									
فشارخون									
ضربان قلب									
درجه حرارت									
هفته	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
وزن									
فشارخون									
ضربان قلب									
درجه حرارت									
هفته	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
وزن									
فشارخون									
ضربان قلب									
درجه حرارت									
هفته	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶
وزن									
فشارخون									
ضربان قلب									
درجه حرارت									
هفته	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
وزن									
فشارخون									
ضربان قلب									
درجه حرارت									
هفته	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴
وزن									
فشارخون									
ضربان قلب									
درجه حرارت									

