

## مراقبت های بعد از پیوند کلیه

برای حفظ کلیه پیوندی و تامین یک زندگی طبیعی و جلوگیری از خطراتی که ممکن است سبب از دست دادن کلیه پیوندی یا سلامت شما گردد لطفا موارد زیر را به دقت مطالعه و رعایت کنید .

۱ - بخیه های محل عمل پس از گذشت ۲۱ روز در کلینیک های استاندارد کشیده شود .

۲ - لوله پلاستیکی باریک و بطول تقریبی ۱۰ سانتیمتر در ناحیه اتصال حالب به مثانه وجود دارد که به آن استنت گفته میشود این لوله بعد از گذشت ۶ هفته توسط پزشک اورولوژیست خارج میشود در بعضی موارد قبل از موعد مقرر استنت خارج میشود که از علائم آن بی اختیاری ادراری و خروج ادرار به صورت قطره قطره یا تغییر رنگ ادرار می باشد در این صورت دستان خود را با آب و صابون شسته و مجرای ادرار را لمس کنید در صورت لمس استنت در صورت امکان آن را گرفته و بیرون بکشید .

### ۳- خود مراقبتی در داروهای اصلی پیوند

سیکلوسپورین ، سل سپت و پردنیزولون ( کورتن )، مایفورتیک و تاکرولیموس

داروهای خود را طبق تجویز پزشک با نظم و دقت کامل استفاده کنید و از تغییر دادن مقدار دارو یا ساعت مصرف آنها جدا خودداری کنید .

بهتر است داروهای پیوندی در **جای خنک** نگهداری شود و از نگهداری آنها در هوای گرم خودداری کنید .

قبل از اتمام داروهای مصرفی درصد تهیه آنها برآیید و توجه

هنگام مصرف کپسول سیکلوسپورین بهتر است همیشه از یک نوع مایع ( شیر یا آب میوه یا آب ) استفاده شود زیرا میزان جذب دارو به نوع مایع مصرفی بستگی دارد .

♦ در صورتی که به مصرف شیرحساسیت ندارید بهتر است دارو را با شیر بخورید چون علاوه بر این که باعث افزایش جذب این دارو میشود ، از بوجود آمدن عوارض گوارشی آن نیز جلوگیری می کند .

♦ در صورتی که از آب میوه برای میل کردن سیکلو سپورین استفاده می کنید بهتر است از **میوه گریپ فورت** استفاده نشود زیرا باعث افزایش جذب این دارو میشود .

♦ برای تنظیم مقدار مصرف سیکلو سپورین و تاکرولیموس سطح دارو در خون شما سنجیده میشود به همین دلیل برای به حداقل رسانیدن خطا بهتر است همیشه این دارو سر ساعت مقرر و به میزان تجویز شده استفاده گردد نمونه خون برای آزمایش ، **قبل از خوردن دارو** از شما گرفته خواهد شد .

♦ با استفاده از سیکلو سپورین و تاکرولیموس پوست شما نسبت به نور آفتاب حساس میشود و اگر به مدت طولانی در مقابل تابش نور آفتاب به خصوص از ساعت ۱۰ صبح تا ۲ بعد از ظهر قرار گیرید رنگ پوست شما تیره خواهد شد لذا در این ساعات موقع ظاهر شدن در برابر تابش خورشید از کرم ضد آفتاب و کلاه نقابدار و عینک آفتابی استفاده کنید .

برای جلوگیری از عوارض گوارشی **قرص پردنیزولون بهتر است آن را با شیر بخورید** در ضمن این دارو باعث افزایش اشتها میشود برای جلوگیری از اضافه وزن سعی کنید به مقدار مناسب غذا بخورید و از خوردن مواد غذایی چاق کننده و چرب و شیرین تا حد امکان پرهیز کنید .

♦ استفاده از سیکلو سپورین به مرور زمان باعث برجسته شدن لثه میشود در صورت بروز این عارضه حتما پزشک خود را مطلع سازید .

♣ حتی المقدور از مصرف هر گونه دارو بدون مشورت و دستور پزشک مسئول خودداری کنید .

♣ همیشه داروهای خود را همراه داشته باشید تا بتوانید به موقع آنها را مصرف کنید .

♣ بیماران متاهل توجه کنند که برقراری ارتباط جنسی بعد از گذشت ۶ هفته از عمل پیوند کلیه بلا مانع میباشد .

♣ حتما بطور دقیق و منظم در وقت تعیین شده به پزشک خود مراجعه کنید .

♣ در صورت ایجاد زخم یا بریدگی در هر ناحیه از بدن بلافاصله آن را با آب و صابون یا محلول ضد عفونی کننده مثل سرم شستشو بشوئید و سپس با پزشک خود تماس بگیرید .

♣ بهداشت فردی خود را با نظم و دقت کامل رعایت کنید.

### علائم هشدار

در صورت بروز موارد زیر حتما در اولین فرصت با پزشک خود مشورت کنید .

تب

سردرد شدید

تهوع ، استفراغ

اسهال

کاهش مقدار ادرار

احساس درد و سوزش هنگام دفع ادرار

احساس درد در ناحیه کلیه پیوندی

گلو درد

وجود ترشح چرکی از گوش یا بینی

کم اشتهائی شدید

افزایش یا کاهش شدید فشار خون

احساس ضعف عمومی

مشاهده یا لمس غده های برجسته یا متورم و دردناک در هر

ناحیه از بدن

## مراقبت در منزل

- ✦ وسایل شخصی مورد استفاده خود (لیف، حوله، مسواک، شانه، تیغ، ناخن گیر، لباس ها، ملحفه، قاشق، چنگال، بشقاب و لیوان) را کاملا جدا و محفوظ نگه دارید.
- ✦ قبل و بعد از غذا خوردن و بعد از رفتن به دستشویی دست های خود را با آب و صابون بشوئید و با حوله خودتان خشک کنید توجه داشته باشید که خشک کردن دستهای خیس از اهمیت زیادی برخوردار است.
- ✦ بعد از هر وعده غذا دندان های خود را به دقت مسواک بزنید و از مسواک های سخت و زبر استفاده نکنید.
- ✦ حداقل هفته ای ۲ بار با لیف و صابون استحمام کنید و از بکار بردن کیسه های زبر، سفید آب و سنگ پا و نشستن در حمام جدا خودداری کنید بهتر است قبل از استحمام حمام را تمیز شسته و بعد حمام کنید.
- ♣ از دست دادن، روبوسی و تماس نزدیک با اطرافیان خود در چند ماه اول پس از پیوند کلیه خودداری کنید.
- ♣ برای مدت طولانی در مقابل آفتاب تند و هوای گرم یا هوای سرد قرار نگیرید.
- ♣ برای حفظ سلامتی انجام ورزش هایی مثل پیاده روی و شنا موثر میباشد از انجام ورزش های سنگین و آسیب رساننده مثل ورزش های رزمی و... جدا خودداری کنید. می توانید فعالیت های روزمره خود را در صورتی که طاقت فرسا و سنگین نباشد انجام دهید.
- ♣ بیماران محترم توجه داشته باشید کلیه پیوندی درحفره لگن قرار دارد لذا از وارد کردن ضربه، پریدن از جای بلند، بلند کردن اجسام سنگین، بستن کمربندهای تنگ یا پوشیدن لباس هایی که از ناحیه کمر و باسن تنگ میباشند خودداری کنید.
- ♣ برای تامین نیازهای بدن بهتر است دوبار در هفته گوشت قرمز و بقیه روزها گوشت سفید (مرغ، ماهی) مصرف کنید

- ✦ رژیم غذایی شما باید کم چرب و در صورت بالا بودن فشار خون کم نمک باشد از هر غذایی که با رعایت کامل بهداشت در منزل پخته شود میتوان استفاده کرد اما باید دقت کنید که از هر ماده غذایی به مقدار کم و مناسب استفاده کنید.
- ✦ حتما میوه و سبزیجات استفاده کنید و در شستشو و ضد عفونی کردن آن ها دقت شود.
- ✦ از پرخوری و مصرف بی رویه هر گونه مواد غذایی و آشامیدنی خودداری کنید.
- ✦ از افزایش وزن نامناسب جلوگیری کنید چون سلامت شما را بطور جدی به خطر می اندازد توجه داشته باشید تمام داروهای پیوندی بر اساس وزن شما تجویز میشود.
- ✦ از مصرف غذاهای آماده و پخته شده در بیرون منزل و انواع کنسروها (تن ماهی، لوبیا و...)، سوسیس، کالباس، همبرگر، جگر، دل، قلوه و کله پاچه پرهیز کنید.
- ✦ بهتر است زدن ماسک به ویژه در ۳ ماهه اول را رعایت کنید و از رفتن به مکان های عمومی و شلوغ و آلوده (اتوبوس، محیط بیمارستان، زیارتگاه های شلوغ و...) حتی الامکان پرهیز کنید.
- ✦ از تماس با افراد سرماخورده و افرادی که مبتلا به بیماری عفونی و واگیر دار (سرخک، اوریون) هستند جدا خودداری کنید.
- ✦ در مورد ازدواج و بچه دار شدن حتما با پزشک خود مشورت کنید.
- ✦ با پزشک متخصص خود قبل از رسیدن فصل پائیز در مورد واکسیناسیون علیه آنفولانزا مشورت کنید.

تهیه کننده: شماره فدایی "سرپرستار بخش پیوند"  
مشاوران علمی: اساتید گروه نفرولوژی مرکز آموزشی درمانی الزهرا (س)  
منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸  
[JOURNAL OF MEDICAL COUNCIL OF I.R.I. SPRING 2015, Volume 33, Number 1; Page\(s\) 35 To 40.](#)  
بروز رسانی مریم بهروزی "کارشناس پرستاری" دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) اردیبهشت ۱۳۹۹



یامن اسم دواء و ذکره شفاء



## راهنمای بیمار

## مراقبت های

## بعد از

## پیوند کلیه

## کد محتوا: ۳۱۴



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir