

خود مراقبتی بعد از پیوند کبد

مددجوی محترم اکنون که با تولدی دوباره زندگی جدیدی را آغاز می کنید ، به عنوان یک گیرنده کبد لازم است اطلاعاتی در مورد مراقبتهای پس از ترخیص در اختیار داشته باشید.

❖ برای جلوگیری از رد پیوند مصرف داروهای پیوند همیشگی خواهد بود.

رعایت نکات زیر در مصرف داروهای بعد از پیوند ضروری است

- ❖ دارو را هر روز و در زمان مشخص مصرف نمایید
- ❖ در صورت بروز اسهال یا استفراغ بیش از ۲۴ ساعت به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ در روز آزمایش، داروهای پیوند را بعد از گرفتن نمونه خون مصرف نمایید.
- ❖ همیشه مقداری ذخیره دارویی داشته باشید.
- ❖ برای مدت کوتاهی ممکن است علاوه بر داروهای پیوند ، داروهایی مثل کلسیم ، فولیک اسید و یک داروی ضد قارچ (فلوکونازول) و همچنین آنتی بیوتیک هم در لیست داروهای شما باشد.
- ❖ از مصرف داروهای گیاهی ، ویتامین ها و سایر داروهای شیمیایی بدون تجویز پزشک خودتان خودداری نمایید .
- ❖ مقدار و زمان مصرف داروی خود را تغییر ندهید.
- ❖ به هر دلیلی به پزشک عمومی مراجعه نمودید یادآوری نمایید که گیرنده پیوند کبد هستید.

- ❖ مصرف داروها پوست شما را به نورآفتاب حساس میکند.
- ❖ در صورت مواجهه با آن از کلاه نقاب دار ، کرم ضدآفتاب و دستکش استفاده نمایید.
- ❖ در صورت بروز جوش پوستی، شستن نواحی چرب پوست و استفاده از صابون های مرطوب کننده و ضد باکتری موثر است.
- ❖ برای پیشگیری از عوارض داروها روی لثه ها روزی دوبار مسواک (نرم نایلونی) و یک بار نخ دندان استفاده شود. ماساژ لثه آن را قوی می کند. ویزیت دندانپزشک دو بار در سال انجام شود.
- ❖ برای پیشگیری از پوکی استخوان مصرف لبنیات(به ویژه ماست کم چرب) توصیه می شود.(کم تحرکی و سیگار خطر پوکی استخوان را افزایش می دهد).

واکسیناسیون

- ❖ واکسیناسیون ویروس های زنده مثل فلج اطفال و سرخک ممنوع است.
- ❖ تماس با مایعات بدن افرادی که در سه ماه اخیر واکسینه شده اند، ممنوع است.
- ❖ واکسن آنفولانزا برای کودکان و سالمندان سالانه استفاده می شود.
- ❖ واکسیناسیون هیپاتیت (ب) در صورتی که قبل از پیوند انجام نشده باشد، بلامانع است.

ارتباط جنسی و بارداری

- ❖ توصیه می شود از انجام فعالیت جنسی تا ۴ هفته پس از پیوند خودداری شود.
- ❖ حاملگی بعد از پیوند تا دو سال توصیه نمیشود.

- ❖ مناسب ترین روش پیشگیری استفاده از کاندوم است. مصرف قرص های ضدبارداری و آی یو دی به دلیل خطرات آن توصیه نمی شود.
- ❖ همچنین مصرف داروی سلسپت در دوران بارداری ممنوع است.

- ❖ پس زدگی در هر زمان بعد از پیوند ممکن است اتفاق بیفتد و اگر اقدامات سریع انجام شود معمولاً به خوبی درمان می شود.

علائم هشدار

- ✓ درجه حرارت بیش از ۳۷/۸
- ✓ یرقان "زردی چشم ها و پوست"
- ✓ مدفوع سفید
- ✓ درد در قسمت راست بالای شکم "محل کبد پیوندشده"
- ✓ علائم شبیه آنفولانزا

- ❖ در صورت بروز آنفولانزا نیازی به جدا شدن از سایر افراد و قرنطینه وجود ندارد تنها از اشخاصی که عفونت فعال دارند، به خصوص کودکان مبتلا به سرخک و آبله مرغان و افراد مسن مبتلا به زونا دور بمانید.

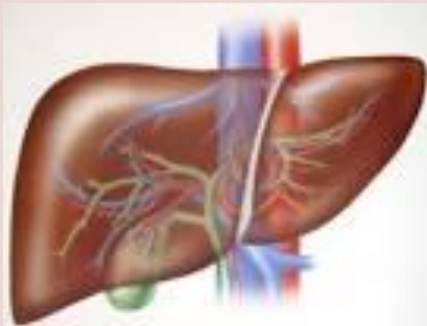
یامن اسمه دواء و ذکره شفاء

راهنمای بیمار

خود مراقبتی

بعد از پیوند کبد

کد محتوا: ۴۲۹



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

تلفن پیام گیر: ۰۳۱۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

دوغ را کم نمک و خانگی تهیه کرده و از لبنیات پاستوریزه استفاده کنید.

در هفته دوبار ماهی بخورید

با شرط جوشاندن به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، مصرف سه عدد تخم مرغ منعی ندارد.

مغز تازه بادام و گردو مفید بوده

مواد غذایی را به صورت بخارپز و آب پز به کار برید.

نان های سبوس دار مانند سنگک و بربری و نان جو مناسب تر هستند.

گوشت را کاملا پخته مصرف کنید و پس از تماس با گوشت خام دستهای خود را حتما بشویید.

شستن مکرر و صحیح دستها و خشک کردن

آنها قبل و بعد از غذا

شستن صحیح دستها بعد از توالت رفتن

دوبار استحمام در هفته بدون استفاده از کیسه

لیف زبر بهترین شیوه پیشگیری از عفونت است

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸

پدید آورنده: مهتاب کمال "کارشناس پرستاری"

مشاور علمی: دکتر مجید طالبی "فوق تخصص گوارش"

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفها نی سوپروایزر آموزش سلامت"

بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) اردیبهشت ۱۳۹۹

در مکان های شلوغ و پر رفت و آمد و در مواجهه با افرادی که مبتلا به سرماخوردگی هستند از ماسک استفاده کنید.

خطرناک ترین زمان برای ابتلا به عفونتهایی نظیر آنفولانزا و سرماخوردگی، سه ماه اول پس از جراحی است.

در دوره پر خطر از گیاهان خانگی، خاک باغچه و باغ، دریاچه و استخرهای عمومی دوری کنید.

در صورت بروز تبخال یا تاولهای آبکی در بدن و لکه در گلو یا پوشش سفید رنگ روی زبان(برفک) که نوعی عفونت قارچی است و عفونت ناحیه تناسلی قارچی در بانوان، پزشک خود را مطلع سازید.

توصیه غذایی

رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چرب.

خودداری از مصرف نان سفید و غذاهای نیمه آماده غذاهای رستوران و فست فود، آجیل شور، چیپس، پفک، خیار شور، رب و ترشیجاتی که خارج از منزل تهیه می شود

خودداری از مصرف کله پاچه، سیرابی، شیردان، دل و جگر، قلو، زبان و مغز، کره خامه، سرشیر، سس مایونز، پنیر پیتزا، تن ماهی، غذاهای کنسروی.

قبل از استفاده از پنیر، آن را ۲۴ ساعت در آب جوشیده سرد شده قرار دهید.

از مصرف گریپ فروت به علت تداخل با

داروی پیوند خودداری کنید

از مصرف نان کنجددار، چربی گوشت

مرغ و گوشت قرمز خوددار کنید