

## پس از پیوند کلیه چگونه از خود مراقبت کنیم

پس از پیوند کلیه و بازگشت به خانه شما باید روال عادی زندگی خود را از سر بگیرید ولی کلید سلامت شما رعایت اعتدال و درک محدودیتهایی است که برای شما وجود دارد. شما احتمالاً نسبت به قبل از پیوند انرژی کمتری دارید و مدت زمانی طول می‌کشد که بدن شما به شرایط و داروهای جدید عادت کند. توصیه می‌شود برای داشتن یک زندگی بهتر نکات زیر را رعایت نمایید:

۱- یک کارت شناسایی که نشان دهنده نام و نام خانوادگی، دارا بودن پیوند، مصرف داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی، آدرس منزل، شماره تلفن باشد را همیشه به همراه داشته باشید.

۲- اگر هنگام خرید دارو، داروخانه دارو را با نام دیگری به شما داد حتماً با پزشک خود مشورت نمایید سپس دارو را مصرف کنید.

۳- میزان داروهای خود را هرگز تغییر ندهید.

۴- هیچ دارویی را بدون مشورت با پزشک خود مصرف نکنید چون ممکن است با داروهای که برای پیوند مصرف می‌کنید تداخل داشته باشند.

۵- ورزش های سبک را در برنامه خود قرار دهید، ورزش سبب حفظ سلامت و بازگشت سریعتر شما به فعالیت های معمول می‌گردد.

۶- ورزش سبب کنترل سطح کلسترول، فشار خون و وزن شما می‌شود، استرس شما را کم می‌کند و انرژی شما را افزایش می‌دهد.

۷- ورزش تون عضلانی، عملکرد ریه و قلب شما را بهبود می‌بخشد.

۸- پیاده روی به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه در روز و سپس افزایش تدریجی آن در حد قابل تحمل توصیه می‌گردد.

۹- از سرگیری فعالیت های شدید جسمی را تا زمانی که پزشک به شما اجازه دهد به تعویق بیندازید.

۱۰- شما قادرید در عرض ۲ ماه پس از پیوند به مدرسه یا محل کار خود برگردید. (بسته به نوع کار متفاوت است).

۱۱- شما می‌توانید ۲ تا ۴ هفته پس از پیوند با نظر پزشک رانندگی کنید ولی داروهای که شما مصرف می‌کنید ممکن است سبب لرزش دست، ضعف و تاری دید شوند (این تأثیرات در چند ماه اول بیشتر است) بنابراین توصیه می‌شود تا زمانی که این داروها را مصرف می‌کنید از رانندگی و کار با ماشین آلات خطرناک خودداری نمایید.

۱۲- توصیه می‌شود در طول ۲ تا ۳ ماه اول پس از پیوند به مسافرت نروید.

۱۳- برای معاینه دوره ای (بیماری های عفونی و بدخیمی ها) بطور مرتب به مرکز درمانی خود مراجعه نمایید.

۱۴- واکسیناسیون با ویروس کشته شده بلامانع است و توصیه می‌شود پس از گذشت یک سال از پیوند کلیه بیمار سالمانه واکسن آنفلوآنزا را دریافت نماید، از مصرف واکسن های زنده ضعیف شده بپرهیزید چون ممکن است به این بیماری ها مبتلا شوید. از تماس با افراد فامیل که اینگونه واکسنها (MMR و آبله مرغان) را دریافت نموده‌اند و نوزادانی که واکسن فلج اطفال گرفته‌اند خودداری نمایید. چرا که ممکن است ویروس در مدفوع این بچه ها وجود داشته باشد.

۱۵- داروي پردنيزولون ممکن است سبب ايجاد آکنه (جوش) روي صورت، قفسه سينه، شانه ها يا پشت شود بعلاوه مصرف سيکلوسپورين سبب مي شود پوست اين مناطق چرب و ايجاد آکنه تشديد شود. توصيه مي شود اين نواحي را روزي سه بار با ليف نرم و صابون ملايم شستشو دهيد.

۱۶- از ماساژ شديد و مالش پوست بپرهيزيد چون سبب تحريك پوست شما مي شود.

۱۷- از مصرف ويتامين **A** خودداري كنيد چون پوست شما را نسبت به نور خورشيد حساس مي كند.

۱۸- از مصرف لوازم آرايشي بپرهيزيد چون آکنه ها را تشديد مي كند.

۱۹- از لباسهاي آستين بلند و يقه دار استفاده كنيد و مناطقي از بدن را كه در معرض نور خورشيد قرار مي گيريد با كرم ضد آفتاب (به طور مرتب) بپوشانيد.

۲۰- اگر در مناطقي كه در معرض نور خورشيد قرار مي گيرند زخمي ايجاد شد كه در عرض چند هفته خوب نشد يا تغيير رنگ يا برجستگي ديده شد حتماً به پزشك خود مراجعه نماييد.

۲۱- استفاده از رنگ مو باعث شكنده تر شدن موهاي شما مي شود. حتي المقدور از مصرف آن بپرهيزيد

۲۲- رشد موهاي زائد خصوصاً روي صورت ناشي از مصرف داروهاست. مي توانيد از موبرهاي غير محرک استفاده نماييد.

۲۳- ساليانه براي معاينه چشم به پزشك مراجعه نمايند و اگر مصرف پرونيترولون شما ۱۰ ميلي گرم در روز است هر شش ماه يكبار توسط چشم پزشك معاينه شويد.

۲۴- بهداشت دهان و دندان خود را رعايت كنيد، روزي حداقل ۲ بار از مسواك نرم استفاده كنيد و خيلي آرام نخ دندان بكشيد.

۲۵- از سيگار كشيدن بپرهيزيد، كشيدن سيگار شما را مستعد ابتلا به عفونت و سرطان ريه مي كند و التيام زخم شما را كند مي نمايد.

۲۶- ميل جنسي شما نسبت به قبل از پيوند افزايش مي يابد و لازم است به نكات ذيل دقت نماييد:

قدرت باروري شما برگشته، پس از راههاي مطمئن پيشگيري از بارداري استفاده نماييد و قبل از شروع روابط جنسي خود در رابطه با راههاي پيشگيري از بارداري با پزشك مشورت نماييد. خانمها چون بدنبال روابط جنسي بيشتر در معرض خطر عفونتهاي دستگاه تناسلي و ادراري قرار مي گيرند بايد رعايت بهداشت شخصي و مصرف مایعات كافي را مد نظر داشته باشند و در صورت وجود هرگونه نشانه عفونت (سوزش ادرار، ادرار بدبو، ادرار كدر، تكرر ادرار و ...) به پزشك مراجعه نمايند.

۲۷- چون باردار شدن ممكن است كليه پيوندي و جنين را در معرض خطر قرار دهد قبل از تصميم به بارداري حتماً با پزشك خود مشورت نماييد. بارداري در سال اول پس از پيوند اصلاً توصيه نمي شود.

۲۸- براي برنامه ريزي شغلي، رفع تنش هاي فردي، خانوادگي و تنش هاي مربوط به عملکرد جنسي و ... به مشاور مراجعه نماييد.

ناهيد شاهقليان

عضو هيئت علمي دانشكده پرستاري و مامائي اصفهان