



شیوه زندگی بعد از پیوند

➤ الکل:



بعد از پیوند، به هیچ وجه حتی به میزان بسیار کم از الکل یا مواد غذایی و داروهای الکل دار، نباید استفاده کنید. الکل به وسیله کبد در بدن تجزیه می شود و باعث تخریب بافت کبد می شود و بیمار را دچار علائم پس زدگی می کند.

➤ مواجهه با آفتاب:

داروهای پیوندی حساسیت پوست شما را در برابر نور خورشید زیاد می کند و امکان سرطان های پوست را افزایش می دهد به گونه ای که خطر سرطان پوست در فرد پیوند شده شصت و پنج برابر افراد غیر پیوندی است. در صورت تشخیص به موقع، بیشتر این سرطان ها به خوبی درمان می شوند. همیشه پوست خود را معاینه کنید و ضایعه جدید پوستی را به تیم پزشکی خود اطلاع دهید.

در افراد دارای موی بلوند و پوست روشن، تماس طولانی مدت با نور خورشید احتمال ایجاد کک و مک بر روی پوست را افزایش می دهد؛ پس حتماً بعد از پیوند در زمان هایی که در معرض نور خورشید قرار دارید، از کرم ضد آفتاب با اس پی اف بالای ۳۰ استفاده کنید. بهتر است ناحیه ای از بدن را که قابل پوشاندن است، با لباس بپوشانید و از کلاه نقابدار و عینک آفتابی استفاده کنید و در زمان هایی که نور آفتاب شدید است در معرض آن قرار نگیرید.



از انجام فعالیت غیر ضروری در ساعت های با حداکثر تابش اشعه خورشید (بین ده صبح تا چهار بعد از ظهر) در فضای باز خودداری کنید. انجام برنزه کردن پوست برای بیماران پیوندی ممنوع است.

➤ مسافرت:

بعد از بهبودی اولیه و برگشت نسبی سلامت، شما می توانید سفر کنید، هر چند توصیه می شود که در شش ماه اول مسافرت طولانی انجام ندهید به ویژه اگر از مرکز درمانی و تیم پیوند خود دور باشد. حتماً قبل از سفر، آزمایش جدید داشته باشید و نتایج آن را به تیم پیوند خود اطلاع دهید. از ذخیره دارویی خود مطمئن باشید و به مقدار کافی دارو با خود همراه داشته باشید.



➤ مراجعه ها و معاینه های دوره ای:

لازم است شما طبق یک برنامه منظم و از پیش تعیین شده برای ویزیت به مرکز پیوند مراجعه کنید؛ اما اگر در شهر محل سکونت خود دچار مشکل شدید و یا نیاز به پزشک پیدا کردید، می توانید به متخصص اطفال، داخلی، گوارش و یا جراح پیوند کبد که ممکن است در نزدیکی شما باشد مراجعه کنید، البته در این باره با تیم پیوند خود هماهنگ کنید.



شیوه زندگی بعد از پیوند

➤ واکسن:

تقریباً بیشتر بالغان واکسینا سیون کاملی قبل از پیوند داشته‌اند؛ ولی کودکانی که پیوند کبد می‌شوند، ممکن است هنوز برنامه واکسینا سیون خود را کامل نکرده باشند و لازم است بعد از پیوند، آن را تکمیل کنند. بیماران در شش ماه اول بعد از پیوند، خطر بالای عفونت دارند و هیچ‌گونه واکسنی را نمی‌توانند تزریق کنند. بعد از گذشت شش ماه از پیوند نیز به دلیل م صرف داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی توانایی بدن بیمار پیوندی در تولید آنتی‌بادی کم می‌شود؛ بنابراین بیماران پیوندی تا آخر عمر قادر به تزریق واکسن حاوی ویروس زنده یا ضعیف شده نیستند و فقط واکسن ویروس کشته‌شده را می‌توانند تزریق کنند.



- کزاز: این واکسن هم قبل از پیوند و هم بعد از پیوند قابل تزریق است. در بزرگسالان باید این واکسن هر ده سال یکبار تجدید شود.

- دیفتری: این واکسن هم مانند کزاز قبل و بعد از پیوند قابل تزریق است و همراه واکسن کزاز هر ده سال تکرار می‌شود.
- آنفلوانزا: این واکسن به صورت سالانه تزریق می‌شود و تزریق آن به‌طور معمول برای بیماران پیوندی به‌ویژه سالمندان و کودکان توصیه می‌شود. به دلیل این که ویروس آنفلوانزا می‌تواند بیماری‌های بسیار شدید را ایجاد کند. بهترین زمان تزریق واکسن ویروس آنفلوانزا اواخر شهریور و اوایل مهر است.

- هپاتیت ب: اگر به هپاتیت ب مبتلا نیستید و قبل از پیوند علیه هپاتیت ب واکسینه نشده‌اید، بهتر است بعد از پیوند این واکسن را بزنید. توجه داشته باشید این واکسن در سه مرحله تزریق می‌شود.

** واکسن‌هایی که تجویز آن‌ها در بیماران پیوندی ممنوع است: تب زرد، سل، قطره خوراکی فلج اطفال، آبله مرغان، سرخک، سرخچه و اوریون.

بهتر است به جای واکسن ثلاث در کودکان از واکسن توأم بزرگسال استفاده شود.

به‌طور کلی، از تزریق واکسن‌هایی که حاوی ویروس‌های زنده ضعیف شده هستند مانند سرخک، سرخچه، اوریون و قطره خوراکی فلج اطفال باید اجتناب کرد. حتی باید از مواجهه با مایعات بدن افرادی که به تازگی با واکسن خوراکی فلج اطفال واکسینه شده‌اند، دوری کنید؛ به این دلیل که این ویروس زنده می‌تواند تا هشت هفته بعد از واکسینا سیون در مایعات بدن ترشح شوند؛ اما دوری از کودکی که به تازگی واکسن توأم دریافت کرده است، ضرورتی ندارد.

درباره واکسن فلج اطفال در صورت لزوم می‌توان از واکسن فلج اطفال با ویروس غیرفعال و نه ویروس زنده استفاده کرد که این فرم واکسن به‌شکل تزریقی است. بهتر است تزریق هر نوع واکسن ویروس کشته‌شده شش ماه بعد از پیوند صورت گیرد. در بیمارانی که حساسیت شدید به تخم‌مرغ دارند، تزریق واکسن آنفلوانزا ممنوع است.

➤ مراقبت دهان و دندان:

برخی از مشکلات لثه و دهان شما مانند زخم و آفت‌ها می‌توانند ناشی از عوارض دارویی یا عفونت‌های فرصت‌طلب باشد. بهتر است تا شش ماه بعد از پیوند، از انجام هرگونه فعالیت دندانپزشکی خودداری کنید؛ ولی لازم است هر شش ماه تا



شیوه زندگی بعد از پیوند



یک سال معاینه دهان و دندان انجام دهید.

در صورت دندان درد، تورم، خونریزی از لثه‌ها حتماً به دندانپزشک خود مراجعه نمایید.

روزی دو بار مسواک بزنید و حتماً از نخ دندان استفاده کنید.

قبل از هرگونه فعالیت دندانپزشکی برای جلوگیری از عفونت با مشاوره دندانپزشک از آنتی‌بیوتیک استفاده کنید.

➤ مراقبت از چشم:

بعد از پیوند به دلایل مختلف ممکن است چشمان شما آسیب ببینند. عوارض دارویی، عفونت‌ها و اثرهای دیابت بعد از پیوند

می‌توانند از دلایل آسیب چشمی باشند. معاینه دوره‌ای چشم‌ها سالانه توصیه می‌شود.

در صورت بروز علائم زیر حتماً با تیم پیوند خود مشورت کنید:

✓ درد چشم

✓ احساس تاری دید

✓ برق‌زدن در چشم

✓ حساسیت به نور

✓ دیدن نقطه تاریک و سیاه در میدان دید

✓ خشکی و قرمزی چشم‌ها

➤ غربالگری بیماری پروستات:

پروستات یک غده طبیعی در سیستم ادراری-تناسلی آقایان است که به‌ویژه در سنین بالا بسیاری از مردان با مشکلات

آن مواجه هستند. یکی از مهم‌ترین و شایع‌ترین این بیماری‌ها سرطان پروستات است.

مهم‌ترین عوامل خطر ایجاد سرطان پروستات سن بالا و سابقه فامیلی است.

توصیه می‌شود آقایان بالای پنجاه سال، سالیانه علاوه بر معاینه فیزیکی از نظر پروستات، تست آزمایشگاهی مخصوص (پی

اس ۱) بدهند.

➤ تست تراکم استخوان:

پوکی استخوان یکی از عوارض شایع در بیماران پیوند کبدی است. پوکی استخوان منجر به نرم و شکننده شدن

استخوان‌های شما می‌شود.

مصرف پردنیزولون، تاکرولیموس یا سیکلوسپورین می‌توانند باعث پوکی استخوان شوند. علاوه بر این برخی از بیماری‌های

زمینه‌ای مانند کلانژیت اسکروزان اولیه می‌توانند در ایجاد و یا تشدید آن موثر باشند.

اقدام‌های زیر می‌تواند از میزان پوکی استخوان در شما بکاهد:



شیوه زندگی بعد از پیوند

- استفاده کافی و مناسب از محصولات غذایی حاوی کلسیم و ویتامین دی.
- فعالیت بدنی به‌ویژه پیاده‌روی
- پرهیز از سیگار و الکل
- انجام تست تراکم استخوان به‌طور دوره‌ای و با نظر پزشک تیم پیوند

➤ استعمال دخانیات:

اگر قبل از پیوند از دخانیات استفاده می‌کردید از حالا باید این عادت را ترک کنید؛ چون استفاده از دخانیات چه مستقیم و چه غیرمستقیم امکان مشکلات قلبی و عفونت تنفسی را در شما زیاد می‌کند.

➤ رنگ مو:

به‌دلیل وجود موادی نظیر اکسیدان در رنگ موهای شیمیایی، این مواد می‌تواند اثرهای بدی بر بیماران پیوندی داشته باشد و بهتر است از این مواد در شش ماه اول بعد از پیوند استفاده نشود. هم‌چنین طبق تحقیق‌هایی که به‌تازگی انجام شده، رنگ‌های شیمیایی موجود در رنگ موهای تجاری علاوه بر این‌که بر ساختار مو اثر می‌گذارد و باعث فلسی و شاخه‌شدن کراتینین مو می‌شود، باعث شکنندگی، خشکی و ریزش بیش از حد موی سر نیز می‌شود، البته این امر ممکن است در افراد معمولی نیز رخ دهد؛ ولی در افراد پیوند شده به‌دلیل مصرف داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی اثرهای جانبی بیشتری نشان می‌دهد.

بنابراین، بیماران پیوندی باید از فرزند و رنگ کردن و یا بی‌رنگ کردن موهای خود به‌ویژه در ماه‌های اول خودداری کنند. هم‌چنین همان‌گونه‌که افراد پیوندی لوازم شخصی خود را از دیگران جدا می‌سازند، توصیه می‌شود لوازم بهداشتی و آرایشی آن‌ها هم جدا باشد و از استفاده مشترک از وسایل آرایشی پرهیز کنند.

– رویش موهای زائد در بیماران پیوندی گاهی بیش از حد معمول است. برای ازبین بردن این موهای زائد استفاده از لیزر مطمئن‌تر از موم، تیغ یا بی‌رنگ کردن موها است؛ زیرا استفاده از تیغ ممکن است باعث زخمی شدن پوست شود و همین‌گونه استفاده از موم باعث التهاب و خراش پوست می‌شود.

برگشت بیماری اولیه:

در تعدادی از بیماران که پیوند کبد شده‌اند، برگشت بیماری اولیه دیده می‌شود. برداشتن کبدی که بیمار است، جزئی از عمل پیوند شماسست؛ ولی همیشه باعث برطرف شدن علت بیماری اولیه نمی‌شود.

برگشت بیماری اولیه در بیماران پیوندی با علت زمینه‌ای هپاتیت ب و سی، سرطان کبد، هپاتیت خودایمنی و یا بیماری کلانژیت اسکروزان اولیه می‌تواند رخ دهد.

بدین‌منظور در بیماران با تشخیص هپاتیت ب غیر از توجه به تیترا آنتی‌بادی و نحوه مصرف صحیح داروها، توصیه می‌شود که آمپول‌های هپاتیت ب آنتی‌بادی طبق زمان‌هایی که پزشک تعیین کرده، تزریق شود و داروهای ضدویروس



شیوه زندگی بعد از پیوند

(بیوودین، آدفوویر، تنوفوویر) را به صورت نامحدود ادامه دهند. این بیماران باید در زمان‌های خواسته شده (هر شش ماه یکبار) شمارش ویروس هپاتیت ب را چک کنند. بیمارانی که دچار هپاتیت سی هستند، باید هر شش ماه یکبار آزمایش شمارش ویروس را تکرار کنند و سالیانه برای چک کردن کبد پیوندی نمونه برداری انجام دهند. در بیمارانی که دچار سرطان کبد هستند و با این تشخیص پیوند شده‌اند، باید در سال اول هر سه ماه و بعد از آن هر سال، آلفا فیتوپروتئین خون را چک کنند و در سال اول هر شش ماه سی تی اسکن شکم و لگن با ماده رنگی شوند. بیمارانی که با تشخیص هپاتیت اتوایمیون پیوند شده‌اند، برای جلوگیری از برگشت بیماری اولیه داروی پردنیزولون را طبق تجویز پزشک ادامه دهند. مصرف این دارو نباید در این بیماران قطع شود. بیمارانی که دچار کلانژیت اسکروزان اولیه هستند و این بیماری همراه با التهاب روده بوده است، باید سالیانه کلونوسکوپی همراه با نمونه برداری را انجام دهند تا سیر بیماری روده‌ای آن‌ها ارزیابی شود.

دیابت بعد از پیوند

همان‌گونه که گفته شد بعضی از بیماران به دلیل عوارض داروهای پیوند، دچار افزایش قندخون خواهند شد. بیمارانی که قبل از پیوند نیز دیابت داشته‌اند، دیابت آن‌ها بعد از پیوند تشدید خواهد شد. ضروری است این بیماران دستگاه کنترل قندخون شخصی تهیه کنند. بسته به شدت دیابت ممکن است لازم باشد روزانه چهار تا پنج بار قندخون چک شود. بیشتر بیماران به دوز بالای انسولین نیاز دارند؛ ولی اگر رژیم غذایی صحیح را رعایت کنند و از افزایش وزن جلوگیری کنند، به تدریج نیاز آن‌ها به انسولین کاهش پیدا خواهد کرد، به‌ویژه که با گذشت زمان داروهای پیوند کاهش می‌یابد و این خود عاملی در بهبود وضعیت دیابت است. این بیماران باید مصرف مواد قندی و شیرینی‌جات را به حداقل برسانند و مرتب با کنترل آزمایش HbA1C و قندخون ناشتا و دو ساعت بعد از غذا به وسیله متخصص غدد کنترل شوند و علاوه بر این هر سه تا شش ماه چشم آن‌ها معاینه شود.

جداسازی

برخلاف تصور شما و بسیاری از افراد جامعه، نیازی به جدا شدن از دیگر افراد و به اصطلاح قرنطینه شدن وجود ندارد؛ اما از تماس نزدیک با اشخاصی که عفونت فعال دارند به‌ویژه کودکان مبتلا به سرخک، آبله و یا کسانی که عفونت تنفسی دارند باید پرهیز کرد.

پیوند و حج

شما با انجام عمل پیوند به لطف خداوند متعال یک زندگی عادی را هم‌چون دیگر افراد تجربه می‌کنید؛ اما قوانین و شرایطی برای شما گذاشته شده که در صورت انجام آن‌ها ان شاءالله بدون هیچ مشکلی می‌توانید یک سفر معنوی و پربرکت را داشته باشید:



شیوه زندگی بعد از پیوند

۱. شما پس از یک سال با هماهنگی پزشک خود می‌توانید به حج مشرف شوید.
۲. به منظور حفظ سلامت خود نسبت به تزریق واکسن مننژیت در مراکز مجازی که اسامی و نشانی آن‌ها از سوی دفتر حج و زیارت اعلام می‌شود، اقدام و کارت واکسیناسیون دریافت کنید.
۳. در برنامه غذایی خود رژیم کم‌نمک و کم‌چربی را رعایت کنید. بهتر است از خوردن نو شابه‌های گازدار و سالاد در این سفر بپرهیزید. حتماً از آب بهداشتی و مطمئن بنوشید.
۴. سرویس‌های بهداشتی بیشتر هتل‌ها فرنگی است؛ بنابراین سعی کنید خود را با شرایط موجود وفق دهید و بهداشت شخصی را جداً رعایت کنید.
۵. قبل از صرف غذا دست‌های خود را با آب و صابون بشویید و با حوله اختصاصی خشک کنید.
۶. با توجه به گرمی هوا از شست‌وشوی بدن به‌ویژه پاها غفلت نکنید. سعی کنید روزانه حمام بروید.
۷. زائرنی که در فصل تابستان عازم این سفر هستند، لازم است به منظور پیشگیری از گرم‌زدگی سعی کنند در اوقات مناسبی (صبح زود یا شب) برای زیارت و طواف به مسجدالحرام بروند.
۸. در ساعت‌های گرم در نور مستقیم آفتاب قرار نگیرید و در صورت لزوم از چتر استفاده کنید.
۹. از قرارگرفتن در مسیر مستقیم باد کولر خودداری کنید؛ چون باعث کوفتگی بدن می‌شود.
۱۰. حتماً به پزشک کاروان خود متذکر شوید که پیوند شده‌اید و توجه داشته باشید داروهای موردنیاز خود را به اندازه کافی به همراه داشته باشید و آن‌ها را در جای مناسب، خشک و خنک قرار دهید و داروها را به موقع مصرف کنید.
۱۱. حتماً قیچی یا ناخن‌گیر مخصوص خود داشته باشید تا مجبور نشوید هنگام تقصیر از وسایل دیگران استفاده کنید.
۱۲. به منظور حفظ سلامت شخصی و برای استفاده و بهره‌مندی هرچه بیشتر از معنویات این سفر توصیه می‌شود که از غذاهای سبک و ساده استفاده کنید و به‌طورکلی باید در طول این سفر، بهداشت فردی و اجتماعی را رعایت کنید.
۱۳. از بوسیدن ضریح رسول اکرم (ص) و دیگر اماکن مقدسه جداً خودداری کنید.

شماره ثبت ۹۵۶