



فعالیت های بعد از پیوند

➤ برگشت به کار و مدرسه:



برگشت به کار بستگی به شرایط جسمی قبل و بعد از پیوند شما دارد؛ ولی بیشتر افراد حدود سه ماه بعد از پیوند می توانند به کار خود یا مدرسه بازگردند. بهتر است کار خود را به صورت نیمه وقت آغاز کنید و آن را گسترش دهید.

بی دلیل برای دریافت گواهی از کارافتادگی مراجعه نکنید. هدف از پیوند اعضا و هزینه بالایی که دولت برای این منظور سرمایه گذاری کرده است این است که شما به کار خود بازگردید و دوباره زندگی فعالی را در اجتماع آغاز کنید.

کار در محیط های آلوده به گردوغبار یا آلودگی شدید برای شما ممنوع است؛ ولی دیگر کارهایی که در توان شما است، هیچ ممنوعیتی ندارد.

➤ رانندگی:



پیشنهاد می شود شما تا مدت دو ماه بعد از پیوند کبد رانندگی نکنید.

این محدودیت به دلیل درد ناحیه عمل نیست؛ بلکه به دلیل تاری دید ناشی از عوارض داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی می باشد. ضمن این که ممکن است

به دلیل بستری طولانی مدت، واکنش ها و قضاوت شما مختل شده باشد؛ پس بهتر است رانندگی را حدود شش تا هشت هفته بعد از پیوند، یعنی تا زمانی که داروها به یک سطح مناسب در بدن شما می رسند به تأخیر بیندازید و حتماً از کمربند ایمنی استفاده کنید. توصیه می شود که از رانندگی طولانی مدت پرهیز کنید. بهتر است بعد از هر یک ساعت رانندگی ده دقیقه توقف و استراحت کنید. صندلی شما فاصله مناسب با فرمان داشته باشد. در هوای گرم کمتر رانندگی کنید و اگر مجبور به رانندگی هستید، سعی کنید از مایعات بیشتری در این هوا استفاده کنید.

➤ ورزش:

ورزش سلامت عمومی شما را بهبود می بخشد و استرس را کنترل می کند و وزن شما را در محدوده مناسب نگه می دارد. هرگونه فعالیت فیزیکی پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری، بلند کردن وزنه زیر دوازده کیلوگرم یا تنیس که می توانید انجام دهید، مناسب است.

بستری طولانی مدت قبل و بعد از پیوند باعث می شود که عضلات شما تحلیل برود و ضعیف شوید. حتماً درباره زمان شروع و میزان فعالیت ورزشی خود با تیم پیوند مشورت کنید.

در روزهای اول بعد از پیوند در بیمارستان فعالیت شما در حد بلندشدن از تخت، قدم زدن و فیزیوتراپی است.

توصیه می شود در شش ماه اول بعد از پیوند از فعالیت های ورزشی استرس زا، بلند کردن اجسام سنگین یا برنامه شدید ورزشی خودداری کنید.



فعالیت های بعد از پیوند



بهترین ورزش در ماه های اول، قدم زدن است. بهتر است در سال اول از ورزش های سنگینی چون فوتبال، اسکی و اسکی روی آب یا موتورسواری پرهیز کنید. برخی پزشکان پیوند تو صیه می کنند برای همه شه از فعالیت ورزشی (کشتی، بوکس ...) پرهیز کنید.

زمانی که دچار سرماخوردگی هستید یا تب کرده اید، ورزش نکنید. از مکان های ورزشی تاریک، مانند زیرزمین ها پرهیز کنید. این مکان ها به دلیل آفتاب گیر نبودن و نداشتن تهویه مناسب، شما را در معرض آلودگی های قارچی و ویروسی قرار خواهند داد. حمام رفتن بعد از ورزش را فراموش نکنید.

➤ حمام رفتن:

معمولاً از روز سوم بعد از عمل جراحی شما می توانید حمام بروید؛ ولی قبل از این با پرستار خود هماهنگ کنید تا نسبت به محافظت لوله های متصل به شما اقدام کند. حتی با لوله ادراری، معده ای یا لوله جی پی وک هم می توانید حمام بروید. اگر بخشی از زخم شما بنا به تشخیص جراح باز است، نه تنها شست و شوی زخم در حمام اشکالی ندارد؛ بلکه انجام آن به صورت روزانه کاملاً ضروری است. درباره حمام رفتن به نکته های زیر توجه کنید:

۱. هر روز حمام بروید تا محل بخیه ها تمیز بماند و بهداشت عمومی رعایت شود.
۲. برای شستن بخیه ها از شامپو بچه استفاده کنید، دست را به شامپو آغشته کنید و به محل بخیه ها بمالید و سپس به آرامی آن را بشویید.
۳. محل بخیه ها را بعد از حمام حتماً خشک کنید، به این صورت که حوله را به آرامی روی بخیه ها فشار دهید (حوله را روی بخیه ها نکشید) یا از سشوار (با فاصله از زخم) استفاده کنید.
۴. خوابیدن در وان آب، سونا، جکوزی و استخر تا زمانی که زخم کامل بهبود نیافته، هرگز توصیه نمی شود.
۵. تا زمان بهبودی کامل زخم از استفاده هرگونه پودر، روغن و مرطوب کننده روی زخم پرهیزید.

شماره ثبت ۹۵۶