

ورزش (فعالیت های بدنی) و مراقبت از اندامها پس از پیوند کلیه



www.sinahospital.tums.ac.ir

کمیته آموزش به بیمار

سال 1403

واکسنهای مجاز برای بیماران پیوندی

- واکسن آنفولانزای فصلی
- واکسن غیر فعال شده فلج اطفال (تزریقی)
- واکسن پنوموکوک
- واکسن کزاز
- واکسن حصبه پلی ساکارید

واکسنهای غیر مجاز برای بیماران پیوندی

- * واکسن MMR (سرخک، سرخجه، اوریون)
- * واکسن خوراکی فلج اطفال زنده
- * واکسن خوراکی حصبه
- * واکسن BCG برای سل
- * واکسن تب زرد

مالاریا:

در صورتی که قصد سفر به مناطق شایع مالاریا مانند نواحی گرمسیری دارید، لازم است قبل از سفر از داروهای ضد مالاریا استفاده نمایید. در مورد این داروها با پزشک خود مشورت نمایید. زیرا مصرف برخی داروهای ضد مالاریا بر سطح داروهای پیوند در خون موثر می باشند.

تناسب داشته باشید و از زندگی لذت ببرید.

قبل از پیوند ممکن است توان ورزش کردن نداشته و احساس ضعف و خستگی داشته باشید. بسیاری از بیماران پیوندی پس از پشت سر گذاشتن دوران بهبودی احساس می کنند انرژی بیشتری از قبل دارند و تمایل دارند فعالیت خود را افزایش دهند. اگر چه توانایی فعالیت شما بستگی به ویژگی های شخصی تان دارد؛ ورزش منظم برای سلامت عمومی بدن بسیار مفید است. انجام ۳۰ دقیقه ورزش در کنار دیگر فعالیت های روزانه خطر دیابت بعد از پیوند را در شما کاهش می دهد و کمک می کند تا وزنتان پائین بماند و مشکلات دیگر مانند فشار خون بالا و بیماری های قلبی کمتر شود. عموماً بعد از پیوند کلیه باید میزان فعالیت جسمی خود را افزایش دهید، اما نه به میزانی که خسته شوید. حداقل به مدت ۶ هفته بعد از پیوند از بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمایید. ممکن تا مدت ها در ناحیه عمل جراحی، مختصری احساس سوزش نمایید. انجام حرکات زیر در زمانهای مختلف توصیه می شود.

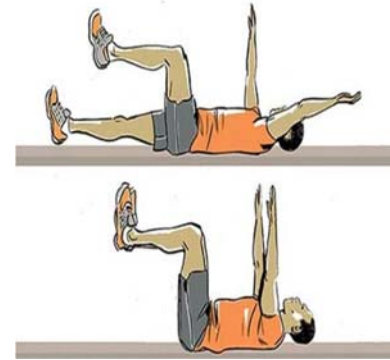
بلافاصله پس از ترخیص :



۱- وضعیت مناسب نشستن را در همه حال حفظ کنید. سعی کنید شانه های خود را صاف نگه دارید و از خم شدن به جلو خودداری کنید. هنگام نشستن با یک بالش کوچک در پشت کمر، آن را حفاظت کنید تا حالت گودی طبیعی آن حفظ شود.

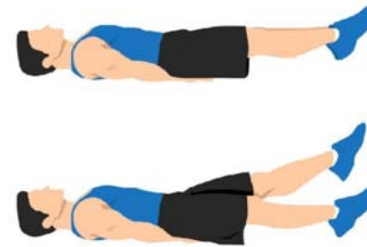
نکته ی مهم در ورزش، از انجام ورزش هایی که احتمال ضربه خوردن به شکم دارد خودداری کنید.

۲- روی زمین یا تخت دراز بکشید و زانوی و بازوهای خود را بالا بیاورید و سعی کنید زانوی خود را از سمتی به سمت دیگر جابجا کنید. این کار را تا زمانی که احساس کشیدگی در عضلات شکم نمایید ادامه دهید. البته نباید احساس درد داشته باشید.



۳- روی زمین یا تخت دراز بکشید و

زانوی خود را بالا بیاورید یک دست خود را در قسمت گودی کمر قرار دهید و سعی کنید کمر خود را به روی دست خود فشار دهید تا گودی کمر صاف شود. این کار را



در هر مرحله ۵ بار انجام دهید لگن فقط باید کمی بالا بیاید اما باسن بلند نشود.

دو هفته پس از ترخیص

۴- تمرینات شماره ۳ را ادامه دهید و این بار باسن خود را ۷ تا ۱۰ سانتی متر بالا بیاورید و تا ۵ ثانیه بالا نگه دارید و سپس پایین بیاورید و عضلات را شل نمایید.



۱۱- مراقبت های سلامتی در مورد زنان:

- مصرف داروهای پیوند خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم را افزایش می دهد. انجام آزمایش پاپ اسمیر حداقل سالی یکبار بسیار مهم است.
- بعلاوه لازم است، خودآزمایی پستان هر ماه یکبار توسط خود فرد انجام شود. هرگونه ترشح از نوک سینه را به پزشک خود گزارش دهید.
- در مورد زنان بالای ۵۰ سال توصیه می شود، سالی یکبار ماموگرافی انجام دهند.

۱۲- واکسیناسیون و مسافرت:

اگر قصد مسافرت دارید، لزوم تزریق واکسن را از پزشک خود سؤال کنید. (برخی از بیماری های عفونی در بعضی از مناطق شیوع بیشتری دارد و افراد لازم است قبل از مسافرت به آن مناطق در مقابل این بیماریها واکسینه شوند. مانند سفر حج و ...)

افرادی که داروهای سرکوبگر سیستم ایمنی مصرف می نمایند، نباید واکسن های زنده استفاده کنند.

۸- سیگار:

کشیدن سیگار برای سلامتی شما مضر است و می تواند خوشحالی شما را از عملکرد خوب کلیه پیوندی پایان دهد. بیمارانی که داروهای پیوندی مصرف می کنند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان قرار دارند. اعضای تیم پیوند قویا توصیه می نمایند، هر چه سریع تر سیگار را ترک نمایید. برای ترک سیگار می توانید از جایگزینهای سیگار مانند چسبهای نیکوتین با نظر پزشک معالج استفاده کنید.

۹- فعالیت جنسی:

زمانی که شما به اندازه کافی احساس بهبودی کنید شروع فعالیت جنسی مانعی ندارد. این کار نباید آسیبی به کلیه پیوندی شما وارد کند، تا حد امکان از وسایلی مانند کاندوم جهت پیشگیری از بیماری های منتقله از راه تماس جنسی استفاده کنید.

۱۰- بارداری و مصرف داروهای ضد بارداری:

اگر چه بسیاری از افرادی که پیوند کلیه انجام داده اند می توانند یک بارداری موفق داشته باشند، لذا لازم است حداقل یکسال بعد از پیوند از بارداری اجتناب شود. در مورد روش های پیشگیری از بارداری با پزشک خود مشورت نمایید. برخی از داروهای مصرفی شما می تواند بر سلامت جنین تأثیرات منفی داشته باشد.



۵- روی پاهای خود بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید دست راست را از پهلوی به سمت پای راست نزدیک نمائید، طوری که از زانوها عبور کند. به حالت اول برگردید و با سمت مخالف تکرار کنید.

شش تا هشت هفته پس از پیوند :



۶- روی زمین یا تخت دراز بکشید و زانوی خود را بالا بیاورید سر و شانه های خود را بالا بیاورید و انگشتان خود را از پهلوی به سمت زانوهای خود نزدیک کنید. سه تا پنج ثانیه نگه دارید. این تمرین باید به آهستگی انجام شود.

توصیه های عمومی:

- تا دوازده هفته از انجام حرکات ورزشی بیشتر، خودداری کنید.
- پیاده روی و دوچرخه سواری، دو ورزش عالی برای تناسب اندام و سلامت شماست.
- از ورزشهایی که احتمال ضربه مستقیم به شکم دارند مانند: ورزشهای رزمی خودداری نمائید.
- به یاد داشته باشید هدف از انجام حرکات ورزشی، ایجاد تناسب اندام، بدون ایجاد خستگی زیاد در شماست. اگر هر کدام از فعالیتهای بالا در شما درد ایجاد کند، انجام آن عمل را متوقف کنید. اگر درد ایجاد شده پایدار بود با پزشک خود تماس بگیرید.

بازگشت به کار:

- حداقل تا شش هفته نباید سر کار بروید. میزان دقیق این مدت بسته به شغل شما و نظر پزشک معالج دارد.
- شغل‌هایی که فرد در معرض زیاد نور خورشید قرار می‌گیرد و نیز نیاز به نیروی بدنی بالا دارد، برای بیماران پیوندی ممنوعیت دارد.

مراقبت های پس از پیوند کلیه:

۱- مراقبت از پوست:

- ♦ **خشکی پوست:** اگر پوست شما دچار خشکی می‌شود، برای رفع این مشکل استفاده از صابون های ملایم و لوسیونهای بدن، پس از حمام مناسب می‌باشد. در صورت بریدگی پوست، آن ناحیه را تمیز نگه دارید و اگر بریدگی بزرگ و عمیق باشد با پزشک خود تماس بگیرید. در صورت بروز هرگونه توده، قرمزی و تغییر رنگ غیر طبیعی در پوست به پزشک خود اطلاع دهید.
- ♦ **سرطان پوست:** اشعه ماورای بنفش خورشید یکی از علل سرطانهای پوست می‌باشد. بیماران پیوندی بیش از افراد دیگر در معرض سرطان های پوست قرار دارند. این امر به دلیل سرکوب سیستم ایمنی، توسط داروهای پیوندی می‌باشد. سیستم ایمنی جهت مبارزه با عفونت ها و تشخیص و نابودی سلولهای سرطانی طراحی شده است. متأسفانه بدون استفاده از داروهای پیوند، کلیه ی پیوند شده از کار خواهد افتاد. پرهیز از قرارگیری در معرض آفتاب و استفاده از کرمهای ضد آفتاب خطر سرطانهای پوست را کاهش می‌دهد. به طور منظم پوست خود را بررسی نمایید. می‌توانید از یک آئینه برای بررسی پوست پشت بدن استفاده کنید.

۷- دیابت پس از پیوند:

در بیماران دیابتی میزان قند خون بدن، بالاتر از اندازه طبیعی است. این مسئله می‌تواند همه بیماران پیوندی را درگیر کند. اما بیمارانی که دارای وزن بالا هستند (یا شاخص توده بدنی (BMI) بالاتر از ۲۵) بیشتر در معرض خطر هستند. دیابت بیماری بسیار مهمی است که با مشکلات سلامتی بسیاری مرتبط می‌باشد. همانطور که پیش از این اشاره شد، دیابت می‌تواند به علت عوارض داروهای پیوند ایجاد شود. قند خون به عنوان یکی از آزمایشات معمول پس از پیوند، در مراجعات شما کنترل می‌شود.

- دیابت پس از پیوند معمولاً با تغییرات مختصر در داروهای پیوند (برای مثال کاهش میزان داروی پردنیزولون) درمان می‌شود.
- در برخی افراد در کنار این تغییرات، لازم است تعدیل رژیم غذایی (رژیم کم قند) و تغییر در سبک زندگی (افزایش فعالیت بدنی و کاهش وزن) ایجاد شود.
- برخی افراد نیز ممکن است جهت درمان این مسئله نیاز به مصرف داروهای خوراکی ضد دیابت و یا تزریق انسولین داشته باشند.
- در همه بیماران رژیم غذایی سالم، کاهش وزن اضافی و ورزش روزانه برای کاهش میزان قند خون ضروری و کمک کننده می‌باشد.

۵- مراقبت از دندان ها:

- * به طور کلی توصیه می شود برای سلامت دهان و دندان هر شش ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه نمائید.
- * در صورت مراجعه به دندانپزشک وی را از پیوند کلیه و داروهای مصرفی خود مطلع کنید.
- * لازم است قبل از اقدامات تهاجمی دندانپزشکی مانند؛ کشیدن دندان، آنتی بیوتیک مناسب با دستور پزشک مصرف نمائید.
- * در صورتی که زخم هایی در دهان داشتید که تمایل به بهبودی نداشته باشند، به پزشک خود اطلاع دهید.

۶- مراقبت از چشم:

- * در صورت داشتن عینک، اگر احساس می کنید نمره چشمتان تغییر کرده و نیاز به تعویض عینک دارید، اجازه بدهید، حداقل شش ماه از پیوندتان بگذرد و میزان مصرف برخی از داروهایتان کم شود، پس از آن اقدام به تعویض عینک خود نمائید.
- * ممکن است بینایی شما در ماه های اول بعد از پیوند کمی تغییر کند.
- * مراجعه حداقل ۲ سال یکبار به چشم پزشک جهت سنجش بینایی بسیار مهم می باشد.

۲- تصویر ذهنی از بدن:

هر کدام از ما تصویری از بدن خود در ذهنمان داریم و به آن عادت کرده ایم، عوامل متعددی بر نوع نگاه ما نسبت به خود تأثیر گذار است. زخم محل عمل، ابزارهای دسترسی عروقی و درن ها می توانند تصویر بدنی شما را تغییر دهند. همچنین برخی عوارض داروهای پیوندی مانند افزایش وزن، افزایش رشد موها نیز می تواند بر تصویر ذهنی شما از خود تأثیر منفی بگذارد. این عوارض معمولاً با کاهش میزان مصرف این داروها کم می شود. در صورتی که در مورد این مسئله نگران هستید این موضوع را در زمان مراجعه به مطب با پزشک خود در جریان بگذارید.

۳- مراقبت از موها:

بیماری و استفاده از استروئیدها ممکن است حالت موهای شما را تغییر دهد. توصیه می شود، قبل از اینکه میزان مصرف پردنیزولون به کمتر از ۱۰ میلی گرم در روز برسد، اقدام به رنگ زدن موهای خود نکنید. می توانید از نرم کننده های مو استفاده کنید.

۴- رشد موهای زائد:

برای از بین بردن موهای زائد می توانید از کرمهای موبر استفاده نمائید. البته باید از تماس این مواد با چشم و لب ها اجتناب کنید. در صورتی که این مسئله برای شما نگران کننده باشد این موضوع را با پزشک خود مطرح نمائید.