

Veien videre – nyre

Översettelse til polsk

Życie po przeszczepie: nerki i trzustka (wersja skrócona)

Opracowane przez: pielęgniarkę Aslaug Sødal Myrseth, oraz nefrologa Annę Varberg Reisæter, 2003.
Sprawdzone przez Szpital Uniwersytecki w Oslo oraz Szpital Rikshospitalet, 2021.

Leki immunosupresyjne

Leki immunosupresyjne są krytycznie ważne dla życia przeszczepionego organu. Musisz zawsze przyjmować leki według zaleceń lekarza. Ważne jest, abyś znał działanie i skutki uboczne przyjmowanych leków.

To zwiększa ryzyko odrzucenia przeszczepu:

- Zaprzestanie przyjmowania leków. To prowadzi do tego, że stracisz nowy organ.
- Niewystarczające wchłanianie leków przez żołądek i jelita, na przykład, gdy wymiotujesz po przyjęciu leków albo gdy masz bieguncę. Jeśli trwa to dłużej niż jeden dzień, musisz skontaktować się z lekarzem, do którego uczęszczasz na kontrole, tak aby podano Ci leki dożylnie.
- Nieprawidłowe dawkowanie, przechowywanie i pory przyjmowania leków mogą prowadzić do odrzucenia przeszczepu albo w najlepszym wypadku do niepotrzebnych skutków ubocznych.

- Przyjmowanie innych leków oraz naturalnych środków leczniczych, które wpływają na wchłanianie i rozkład leków immunosupresyjnych.


Dawkowanie leków

Leki i oraz ich dawki są dopasowane specjalnie do Ciebie. Jeśli dawka będzie zbyt wysoka, możesz mieć niepotrzebne skutki uboczne. Zaś przy za niskiej dawce przeszczep może być odrzucony. Dawkowanie jest precyzyjne określane. Na podstawie Twoich wyników krwi, Twój lekarz zdecyduje o tym ile masz brać leków.

Pora przyjęcia leków

Twoją odpowiedzialnością jest przyjmować leki o stałej porze, tak aby leki działały najskuteczniej i aby wyniki badania krwi były optymalne. W szpitalu otrzymasz informacje o dacie pobrania krwi oraz porach przyjmowania leków.

Czy zapomniałeś/aś przyjąć dawkę leków immunosupresyjnych?



Co należy zrobić jeśli zapomnisz przyjąć leki, zależy od tego jakie leki przyjmujesz i jak długo trwała przerwa w ich przyjmowaniu.

**Jeśli zapomniałeś/aś przyjąć Prograf/
Sandimmun/ CellCept/ Myfortic/
Certican:**

0 - 4 godzin od dawki porannej – przyjmij natychmiast normalną dawkę poranną.

4 - 8 godzin po dawce porannej – natychmiast przyjmij pół dawki porannej oraz normalną dawkę wieczorną.

8 - 12 godzin od dawki porannej – natychmiast przyjmij półtora (1,5) normalnej dawki i nie przyjmuj już dawki wieczornej.

Ta sama zasada obowiązuje jeśli zapomnisz dawkę wieczorną.

Jeśli zapomniałeś/aś przyjąć Advagraf:

0-18 godzin, przyjmij normalną dawkę.

18-24 godzin, przyjmij normalną dawkę i odczekaj z kolejną dawką aż minie 12 godzin; następnie przyjmij kolejną dawkę rano o stałej porze.

Jeśli zapomniałeś/aś przyjąć Prednisolon:

Przyjmij zapomnianą dawkę gdy tylko sobie o niej przypomisz, następnie kontynuuj zażywanie leków jak normalnie.

**Zapomniałeś/aś o dwóch dawkach leku
albo nie jesteś pewny co zrobić?**

Zadzwoń do placówki kontrolnej i poproś o poradę!

Jeśli zwymiotujesz leki

immunosupresyjne w ciągu 30 minut po zażyciu, weź nową dawkę. Jeśli ponownie zwymiotujesz, albo będą Ci dokuczać nudności/wymioty *przy dwóch następujących po sobie dawkach leku* –

skontaktuj się z prowadzącym Cię oddziałem szpitalnym.

Nigdy nie zmieniaj dawkowania leku na własną rękę!

Odrzucenie przeszczepu

W większości przypadków, ostre odrzucenie przeszczepu następuje w okresie od 2 do 7 tygodni po transplantacji. Po tym czasie ryzyko ostrego odrzucenia przeszczepu zmniejsza się, zaś po trzech miesiącach jest ono stosunkowo rzadkie. Kuracja farmakologiczna daje dobre rezultaty w leczeniu ostrego odrzucenia przeszczepu.

Objawy odrzucenia przeszczepu

W dobie dzisiejszych leków immunosupresyjnych, rzadko sam(a) rozpoznasz odrzucenie przeszczepu. Najważniejsze co możesz robić, to przyjmować swoje leki o właściwej porze.

Mimo to ważne jest abyś był(a) uważny/a na ewentualne objawy wskazujące na to, że przeszczepione organy nie działają tak jak powinny.

- Leki, które przyjmujesz, obniżają odporność organizmu na infekcje. Dlatego jeśli będziesz miał(a) gorączkę powyżej 38° C, podejrzewasz infekcję albo inną chorobę, **zawsze** kontaktuj się z placówką, do której zgłaszasz się na kontrolę. Lekarz pierwszego kontaktu albo lekarz dyżurny może mieć niewielkie doświadczenie w leczeniu pacjentów po przeszczepie, i może dlatego potrzebować przedyskutować kwestie związane z przeszczepem z Twoim lekarzem prowadzącym.

- W rzadkich przypadkach możesz zaobserwować zwiększenie ilości moczu przy odrzuceniu przeszczepu nerki. Przez pierwszy okres codziennie musisz kontrolować wagę i mierzyć objętość moczu. Jeśli szybko przybierzesz na wadze albo zauważysz inne objawy nadmiaru wodu w organizmie, musisz skontaktować się z lekarzem, do którego chodzisz na wizyty kontrolne.
- Ogólne wrażenie, że jest się chorym, podwyższona temperatura mogą być objawami odrzucenia przeszczepu, ale to dzieje się to rzadko.
- Poziom cukru we krwi może wzrosnąć przy odrzuceniu przeszczepu trzustki, ale to może już być objaw późny.

Zadbaj o to aby Twoi najbliżsi oraz ewentualni towarzysze podróży wiedzieli, że musisz codziennie przyjmować leki, tak aby mogli oni powiadomić pracowników służby zdrowia jeśli będziesz hospitalizowany w trybie natychmiastowym w innej placówce.

Informacje ogólne

- Prowadź normalny tryb życia.
- Przestrzegaj zasad higieny osobistej. Mycie rąk i higiena jamy ustnej są wyjątkowo ważne.
- Chroń się przed słońcem.
- W przypadku zmian skórnych – powiedz o tym lekarzowi, do którego uczęszczasz na wizyty kontrolne.
- Powinieneś rzucić palenie.

- W pierwszym okresie nie pij alkoholu. Po kilku miesiącach możesz pić alkohol, ale małych ilościach.
- W kontakcie ze służbą zdrowia, zawsze informuj o tym, że miałeś przeszczep i przyjmujesz leki immunosupresyjne.
- Inne leki mogą wpłynąć na działania leków immunosupresyjnych, co może prowadzić do odrzucenia przeszczepu.

Natychmiast skontaktuj się z lekarzem, do którego uczęszczasz na kontrole, jeśli:

- Rana będzie zaczerwieniona, ciepła, obolała albo gdy pojawi się ropa.
- Rana długo się goi.
- Jesteś narażony/a na zarażenie ospą wietrzną – musisz wówczas natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem. Zarażenie wirusem ospy wietrznej może być bardzo poważne i trzeba będzie wówczas zdecydować o podjęciu leczenia.


Higiena jamy ustnej

Leki immunosupresyjne mogą prowadzić do problemów z suchością w ustach, ran i infekcji w jamie ustnej. Można temu zapobiec dzięki prawidłowej higienie jamy ustnej.

Zalecamy mycie zębów 3-4 razy dziennie, aż do momentu gdy będziesz jadł(a) i pił (a) normalnie, oraz gdy powrócisz do normalnego trybu życia. Jeśli nosisz protezę zębową, musisz za każdym razem ją wyjąć i wyczyścić, a następnie umyć zęby. Kiedy będziesz miał mniejszą dawkę leków immunosupresyjnych i nie będziesz miał żadnych specjalnych problemów w jamie ustnej, wystarczy myć zęby rano i wieczorem.

Podróż

Jeśli wybierasz się w podróż, musisz ją odpowiednio wcześniej zaplanować. Gdy zaczniesz się przygotowywać do wyjazdu,



dobrym pomysłem jest sporządzenie listy kontrolnej. Oprócz najczęstszych punktów takich jak ważny paszport, bilety itd., lista powinna zawierać następujące rzeczy:

- Dwa zestawy leków. Niektórzy czują się bezpieczniej jeśli wezmą ze sobą jeszcze więcej leków.
- Apteczka podróżna.
- Zaświadczenie od lekarza.
- Ewentualne recepty.
- Ewentualne zaświadczenie z apteki. Zobacz rozdział "Dokąd podróżujesz?"
- Ubezpieczenie turystyczne (podróźne): Ważne jest abyś sprawdził, co pokrywa Twoje ubezpieczenie w Twojej sytuacji. Ty sam(a) musisz sprawdzić reguły ze swoim towarzystwem ubezpieczeniowym przed wyjazdem.
- Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Możesz ją zamówić na www.helsenorge.no
- Adres i numer telefonu do ambasady Norwegii albo konsulatu w kraju, do którego jedziesz.
- Telefon (dane kontaktowe) do lekarza, do którego chodzisz na kontrole.
- Ważne! – plan działania gdyby coś się wydarzyło.

Zalecamy abyś odczekał(a) conajmniej 6 miesięcy po operacji zanim wyruszysz w podróż za granicę.

Osoby najbliższe

Osoba chora potrzebuje czasu aby przemyśleć reakcje wobec swojej sytuacji, taka osoba ma też możliwość porozmawiać z pracownikami służby zdrowia o swoich ewentualnych

zmartwieniach. Bliscy chorego nie mają tak bliskiego kontaktu z personelem medycznym i często czują się wykluczeni. Szczególnie ci najbliżsi, którzy nie mogą być w szpitalu, mogą się czuć osamotnieni, załęknieni i bezsilni. Często może pomóc rozmowa, w której można wyrazić swoje myśli.

Osoby najbliższe mogą w każdej chwili skontaktować się w personelem medycznym i lekarzami. Możemy wesprzeć rozmową, zaoferować informacje, a także skierować do doradcy społecznego, księdza, albo pielęgniarki psychiatrycznej, jeśli będzie taka potrzeba.


Odżywianie

Zdrowe odżywianie jest ważne po transplantacji. Niektórzy pacjenci tracą dużo na wadze przed transplantacją i potem mają potrzebę przybrania na wadze, podczas gdy inni utrzymują normalną wagę. Prednisolon może powodować bardziej intensywne poczucie głodu, dlatego ważne jest aby dbać o to aby nie rozwinęła się poważna nadwaga, która niosłaby ze sobą kolejne problemy zdrowotne. Zasadniczo zaleca się 4 do 5 posiłków dziennie; śniadanie, lunch, obiadokolacja oraz dodatkowo 1-2 mniejsze posiłki. Regularne posiłki przyczyniają się do regulowania apetytu i zapobiegają dużym wahaniom poziomu cukru we krwi.

Cukier

- Powinieneś ograniczyć spożycie cukru i produktów słodzonych.
- Codzienne wysokie spożycie cukru zwiększa ryzyko nadwagi i cukrzycy.

Tłuszcz



Jako, że przyjmowanie leków immunosupresyjnych zwiększa ryzyko nadwagi i podwyższonego cholesterolu, powinienes/ąs uważać na ilość i rodzaj spożywanego tłuszczu.

Talerz Zdrowego Odżywiania

Wyobraź sobie, że dzielisz talerz na trzy jednakowe części. Na jednej części położysz warzywa. Na drugiej będą ziemniaki, ryż, makaron albo chleb. Na trzeciej części będzie mięso, ryby, warzywa strączkowe lub jajka, oraz ewentualnie sos.

Powinienes/ąs dbać o higienę żywności i wiedzieć o produktach spożywczych wysokiego ryzyka. Więcej o tym przeczytasz w rozdziale o odżywianiu.

Aktywność fizyczna

Po transplantacji będziesz przyjmować leki, przy których ważna jest aktywność fizyczna. Pod pojęciem «aktywność fizyczna» mamy na myśli wszystko, począwszy od prac domowych i spacerów po okolicy, do zaplanowanego, intensywnego treningu. Ważne jest abyś wybrał(a) tę aktywność oraz intensywność, która pasuje do Twojego stylu życia. Jeśli nie masz ochoty na regularny trening, świadomie zwiększaj aktywność w życiu codziennym i w czasie wolnym.

Życie seksualne

Przed przeszczepem wiele osób ma zmniejszoną ochotę na seks. Popęd seksualny wraca zazwyczaj po przeszczepie, ale to się dzieje w różnym czasie.

Skutki uboczne przyjmowania leków mogą prowadzić do problemów z erekcją. Jeśli doświadczysz takiej dolegliwości, możesz

uzyskać pomoc u lekarza, do którego uczęszczasz na kontrole.

U kobiet w wielu rozrodczym, które przestały miesiączkować podczas choroby, miesiączka zazwyczaj powraca po przeszczepie. Wzrasta prawdopodobieństwo zajścia w ciążę, dlatego ważna jest antykoncepcja. Po przeszczepie możesz używać tabletek antykoncepcyjnych albo spirali domacicznej. Niektóre kobiety nie powinny brać tabletek antykoncepcyjnych, na przykład jeśli miały zakrzepicę. Korzystne będzie jeśli lekarz doradzający Ci antykoncepcję, ma wiedzę o pacjentach po przeszczepach i lekach immunosupresyjnych.

Plany o zajściu w ciążę **musisz** skonsultować z lekarzem, do którego uczęszczasz na kontrole. Musi najpierw upłynąć 1-2 lat od przeszczepu, należy też przeprowadzić ocenę funkcji narządu. Prawdopodobnie będziesz musiała zmienić leki zanim zaczniesz starać się o dziecko. Lekarz musi też ocenić jakie leki możesz przyjmować np. w przypadku infekcji, ponieważ niektóre leki mogą uszkodzić płód. Dlatego tak ważne jest abyś planując ciążę konsultowała się ze swoim lekarzem nefrologiem.

Media społecznościowe

To jest zrozumiałe, że pragniesz podzielić się z innymi nowiną o swoim przeszczepie. Jednak zachowaj ostrożność, jeśli otrzymałeś trzustkę albo nerkę od dawcy zmarłego. Twój post może być rozpoznany przez najbliższych, przyjaciół albo znajomych zmarłego dawcy.

Krytyczne podejście do nowych informacji



Obecnie mamy duży dostęp do ogromnych zasobów nowych informacji z różnych źródeł. Dlatego prosimy abyś krytycznie podchodził do znalezionych informacji o transplantacji. Jeśli znajdziesz nowe informacje, powinieneś przedyskutować to co przeczytałeś ze swoim lekarzem nefrologiem.