

دیابت پس از پیوند

داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی که شما مصرف می کنید خطر ابتلا به دیابت را افزایش می دهد.

رعایت نکات زیر می تواند در پیشگیری و یا کنترل دیابت پس از ابتلا به دیابت پس از پیوند بسیار موثر باشد.

اگر اضافه وزن دارید برای کاهش خطر ابتلا به دیابت وزن خود را کاهش دهید. تغذیه خود را با یک رژیم غذایی متعادل بهبود بخشید. به عنوان مثال از مصرف شکر و چربی های اشباع شده خودداری کنید.

ورزش یک درمان مهم است چرا که سبب کاهش وزن و کاهش استرس شما میشود. میزان قندخون خود را ثبت کنید و روش هایی که به شما کمک می کنند تا قند خونتان را در سطح مناسب حفظ کنید، با مشورت کردن با پزشک خود یاد بگیرید.

مراقبت از پوست



بهترین استراتژی، محافظت از پوست در برابر نور آفتاب است.

استفاده از یک کرم ضد آفتاب با فاکتور حفاظتی ۳۰ یا بالاتر.

ضد آفتاب ها باید در تمام فصول سال و حتی در روزهای نیمه ابری استفاده شوند. از لباس هایی که پوست شما را به خوبی در برابر آفتاب محافظت می کند، استفاده کنید.

از کلاه نقاب دار و عینک آفتابی استفاده کنید.

برنج - نان - گوشت پخته بدون پوست و چربی مانند گوشت مرغ - میوه های نرم سبزیجات پخته و یا بخار پز شده.

پزشکان اغلب رژیم غذایی شامل موز، برنج، سیب و نان برشته (نان تست شده) توصیه می کنند.

برای کودکان آبرسانی به بدن کودک زیر نظر متخصص اطفال ضروری است.

در زمان بروز اسهال از دریافت مواد غذایی ذیل اجتناب کنید:

شیر و محصولات لبنی - غذاهای چرب - غذاهای سرخ شده - غذاهای پرفیبر - مواد غذایی با قند بالا مثل کیک و شیرینی - آب میوه هایی که سرشار از قند هستند. برای پیشگیری از بروز اسهال، شستن صحیح و مرتب دست ها، اطمینان از سلامت مواد غذایی و اجتناب از حضور در اماکن پرجمعیت توصیه می شود.

زخم های گوارشی

زخم های گوارشی، جراحات هایی در بافت نرم هستند که در مری، معده و یا روده ایجاد می گردد. معمولاً پس از پیوند به منظور کاهش خطر بروز زخم های گوارشی، تیم پیوند داروهای مانند ضد اسید را به شما توصیه می کنند.

توصیه هایی برای کاهش خطر ابتلا به زخم های گوارشی:

از مصرف الکل اجتناب کنید.

از مصرف سیگار اجتناب کنید.

از مصرف غذاهایی که معده تان را تحریک کرده و یا باعث سوزش سردل می شود، خودداری کنید.

روابط جنسی

پزشک پیوند معمولاً به شما توصیه می کند. ۴-۶ هفته پس از جراحی پیوند، از مقاربت جنسی پرهیز کنید.

در فصول گرم سال فعالیت خود را در فضای باز در ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعداز ظهر محدود کنید.

از روش های مختلف برنزه شدن اجتناب کنید .

در فواصل منظم پوست خود را بررسی کنید و در صورت مشاهده نقاط صورتی، پوسته پوسته شده، خال های جدید و یا تغییر اندازه و رنگ در خال های قدیمی با پزشک خود مشورت کنید.

مراقبت های دهان و دندان



در شش ماه اول پیوند به دلیل بالا بودن دوز داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی معاینات دندانپزشکی بسیار بااهمیت هستند.

حداقل ۳ ماه اول پیوند از انجام اعمال دندانپزشکی خودداری کنید.

هر ۶ ماه یک بار به دندانپزشک مراجعه کنید.

حداقل دو بار در روز، مسواک بزنید.

با محلول دهانشویه، دهان خود را آبکشی کنید.

از مصرف شیرینی جات خودداری کنید.

مصرف سیگار و الکل را متوقف کنید.

از مصرف غذاهای محرک، داغ و سفت خودداری کنید.

همواره بیشترین میزان دارویی که برای سفر نیاز خواهید داشت را در نظر گرفته و آنرا در کیف دستی خود حمل کنید، نه در چمدان.

حداقل ۶ تا ۸ هفته بعد از عمل جراحی پیوند کلیه اجازه نداشتن جسم سنگینی را بلند کنید و یا فعالیت بدنی شدید داشته باشید.

از بستن کمربندهای تنگ خودداری کنید.

به دنبال وقوع یک سانحه رانندگی یا هر مورد دیگری که باعث بیهوشی شما شده باشد، دانستن اطلاعات پزشکی شخصی شما کمک بسیار خوبی به کارکنان اورژانس می کند. مسلماً وجود یک کارت مخصوص که حاوی اطلاعاتی مبنی بر پیوندی بودن شما باشد بسیار مفید است.

خانمها ماهی یک بار در هنگام عادت ماهیانه پستان های خود را معاینه کنند تا هرگونه تغییری در آنها مشخص شده و مورد بررسی قرار بگیرد.

مشکلات گوارشی شایع پس از پیوند

اسهال

اسهال یک مشکل شایع در دریافت کنندگان پیوند است که معمولاً به خوبی توسط تیم پیوند مدیریت و درمان می گردد.

اسهال در اغلب موارد بدون هیچگونه اقدام درمانی بهبود می یابد.

در صورت که اسهال آبکی ۳ روز و یا بیشتر ادامه یابد به پزشک مراجعه کنید. برای افراد مسن و کودکان، در صورت عدم بهبودی پس از ۲۴ ساعت مراجعه به پزشک توصیه می شود.

در بسیاری از مردم، اسهال با جایگزین کردن آب و الکترولیت های از دست رفته درمان می شود. شما می توانید با نوشیدن مایعات فاقد چربی، آب میوه های فاقد پالپ، سوپ صاف شده و چای، آب از دست رفته بدنتان را جبران کنید .

به بزرگسالان توصیه می شود حداقل ۸ لیوان آب در طول روز بنوشید. به تدریج با رفع علائم می توانید رژیم غذایی نرم شامل موارد زیر را جایگزین کنید.