

Życie po przeszczepie - zasady i wskazania

Życie po przeszczepie - zasady i wskazania

Życie po transplantacji to nowe możliwości i nowe wyzwania, ale również szczególna odpowiedzialność za przeszczepiony narząd. Znajomość zasad samoopieki zdecydowanie pozwoli na uniknięcie przykrych niespodzianek, ułatwiając szybkie zauważenie u siebie niepokojących objawów. Poniżej przedstawiamy 10 zasad, z jakimi należy się zapoznać, aby proces dochodzenia do zdrowia po przeszczepie nerki lub wątroby przebiegał bez zbędnych zakłóceń. Życie po przeszczepie to nowy rozdział dla każdego Pacjenta, dlatego warto się do niego odpowiednio przygotować.

10 przykazań biorcy przeszczepu

1. Pamiętaj o regularnych kontrolach stanu zdrowia i przestrzegaj harmonogramu wizyt kontrolnych – oprócz Twojego lekarza rodzinnego oraz prowadzącego lekarza transplantologa powinieneś być również pod opieką lekarzy innych specjalizacji, w szczególności: dermatologa, okulisty, stomatologa, ginekologa (kobiety), urologa i laryngologa. Dodatkowo, w przypadku stwierdzenia u Ciebie innych chorób przewlekłych lub infekcji regularnie odwiedzaj odpowiedniego specjalistę z innych dziedzin, jak hepatologa czy kardiologa. Na początku (do 3 miesięcy po transplantacji nerki) wizyty kontrolne u transplantologa odbywają się zwykle co 2-3 tygodnie. Docelowo po około roku będzie to raz na kwartał. Badania kontrolne u innych specjalistów powinieneś wykonywać zazwyczaj raz w roku. Harmonogram takich badań ustal ze swoim lekarzem i bezwzględnie przestrzegaj terminów - może to uchronić Cię przed wieloma powikłaniami i zapobiec odrzuceniu przeszczepionego narządu.

2. Mów o swoich objawach i samopoczuciu – problemy zdrowotne pacjentów mogą występować w różnym stopniu nasilenia (biegunka, drżenia, dolegliwości bólowe, obrzęki). Należy mówić o nich lekarzowi prowadzącemu, ponieważ tylko w ten sposób może on podjąć odpowiednie działania profilaktyczne lub terapeutyczne. Nie warto cierpieć „po cichu” w domu i wyobrażać sobie najgorszego scenariusza. Życie po przeszczepie bez ciągłych obaw i cierpień to przecież cel każdego Pacjenta. Zawsze konsultuj się ze specjalistą, który bazując na swojej najlepszej wiedzy może zmodyfikować Twój plan terapeutyczny. Natomiast nigdy nie modyfikuj swojego leczenia samodzielnie.

3. Obserwuj swoje ciało – bądź świadomy tego, co dzieje się w Twoim ciele i reaguj na niepokojące sygnały. Warto również wiedzieć, jak niewłaściwa dieta może wpływać na organizm i w razie niepokojących symptomów od razu odpowiednio reagować. Np. opuchnięte palce mogą świadczyć o nadmiernym spożyciu soli.

4. Dbaj o profilaktykę stomatologiczną - z uwagi na przyjmowane [leki immunosupresyjne po przeszczepie](#), zwiększa się ryzyko rozwoju zakażeń, w tym również w jamie ustnej. Należy przestrzegać higieny jamy ustnej oraz regularnie odwiedzać stomatologa. Każdego odwiedzanego lekarza koniecznie należy poinformować o przyjmowanych lekach, aby uniknąć niepożądanych interakcji lekowych.

5. Ograniczaj kontakt z „zarazkami”, ale nie popadaj w skrajność – dla biorców przeszczepu wskazany jest bezpieczny i higieniczny tryb życia. Warto minimalizować ryzyko narażenia na kontakt z czynnikami zakaźnymi, ale trzeba w tym zachować zdrowy rozsądek, który zawsze jest najlepszym doradcą. Dobrą praktyką jest mycie rąk mydłem antybakteryjnym lub stosowanie środka do dezynfekcji rąk. Wykonując prace domowe lub ogrodowe należy założyć rękawiczki ochronne, tak samo jak w przypadku sprzątanania zwierzęcych odchodów.

6. Chron się przed słońcem - promieniowanie UV może powodować problemy skórne w postaci nowotworów, na co biorcy przeszczepu są szczególnie narażeni. Z tego względu pacjenci po przeszczepie powinni unikać ekspozycji na słońce od marca do października, kiedy nasłonecznienie jest największe. Zalecana jest rezygnacja z opalania się oraz ochrona skóry poprzez okrywanie miejsc narażonych na promienie słoneczne, a także stosowanie kremów z filtrem SPF i PPD.

7. Zapytaj o zamianę leków - nie ma jednego doskonałego zestawu leków dla każdego. Każdy pacjent jest inny, wymaga indywidualnego podejścia. Jeśli podejrzewasz, że Twoje leki powodują uciążliwe skutki uboczne - zapytaj swojego lekarza, czy możliwe zaproponować Ci inną immunosupresję. Pamiętaj, żeby nigdy nie dokonywać żadnych zmian samodzielnie!

8. Unikaj stresujących sytuacji - niski poziom stresu jest ważny dla zdrowia psychicznego wszystkich osób, nie tylko biorców przeszczepu. Stres źle wpływa na funkcjonowanie organizmu. Należy zatem sukcesywnie eliminować sytuacje powodujące stres oraz zastosować strategie zmniejszania stresu takie np. jak unikanie konfliktu, asertywna komunikacja, pozytywne myślenie.

9. Znajdź grupy wsparcia - rozmowa z innymi osobami po przeszczepie to duża dawka wsparcia. Zawsze jest różniej, gdy możemy podzielić się swoim doświadczeniem z innymi osobami i usłyszeć, że w swojej sytuacji nie jest się samotnym. Grup wsparcia szukaj wśród stowarzyszeń lub fundacji. Zapoznaj się ze stronami internetowymi Patronów portalu Biorcy Życia.

10. Bądź wdzięczny za przeszczep - transplantacja to prezent. Organy dawcy są cennym darem, należy je traktować z szacunkiem. Staraj się prowadzić zdrowy i higieniczny tryb życia. Twój nowy organ z pewnością się za to zrewanżuje długim i sprawnym funkcjonowaniem.

Redakcja

CHIESI/KB/EDU/51/06/2019
