



دليل زرع الكلى
Kidney Transplant Handbook - Arabic



وحدة الزرع الشاملة، برج الشيخ زايد 9 الغرب

منقح في أبريل 2016

جدول المحتويات

3	الاتصال بفريق زرع الكلى
5	مسؤوليات مدى الحياة
6	معلومات عن دعامتك
7	تحليل الدم ومواعيد زيارة العيادة
8	العناية بالشق والمنزح
8	اعتبارات عند ممارسة الأنشطة
9	خطر الإصابة بسرطان الجلد
9	اعتبارات في النظام الغذائي
9	مخزون الوصفة الطبية
9	العناية بالأسنان واللثة
10	المكملات العشبية
10	التحسينات
10	السفر الدولي
11	العلاقات الجنسية / الجنس الآمن / وسائل منع الحمل
11	أوقات الاتصال بأخصائي اجتماعي
	المضاعفات المحتملة
15	رفض العضو
16	الأدوية المضادة للرفض
17	العدوى
18	الأدوية المضادة للعدوى
19	ارتفاع ضغط الدم
19	تأخر وظيفة العضو المزروع
20	ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم
20	السُّكري
	الأسباب والأعراض والإجراءات التي يجب اتخاذها:
21	انخفاض نسبة السكر في الدم
22	ارتفاع نسبة السكر في الدم
	السجلات
25	السجل اليومي للعلامات الحيوية
27	سجل السكر في الدم: قبل وجبات الطعام وقبل النوم
29	سجل العناية بالمنزح

هذا الكتيب مخصص لمنْ يسمحون بزرع الأعضاء – المتبرعين وأسرهم.



الاتصال بفريق زرع الكلى

منسق ما بعد الزرع هو نقطة الاتصال الخاصة بك لفريق زرع الكلى بعد خروجك من المستشفى. عندما يكون لديك أسئلة أو استفسارات، نرجو منك الاتصال برقم 4964-502 (410)، الاثنين - الجمعة، 8:00 ص - 4:30 م وطلب المنسق المسؤول عنك. إذا كان لديك مشكلة عاجلة بعد ساعات العمل العادية، في عطلة نهاية الأسبوع أو الإجازات، اتصل بعامل الاستدعاء في 955-6070 (410) واطلب منسق الزرع القائم بالعمل لزرع الكلى.

اتصل برقم 911 في حالة وقوع حالة طوارئ

متى يجب أن اتصل بالمنسق؟ أعراض الرفض

- قلة كمية البول عن المعتاد
- ألم أو إيلام في الكلوة المزروعة
- الحمى
- تورم اليدين أو القدمين
- زيادة مفاجئة في الوزن
- صعوبة في التنفس
- دم في البول

أعراض العدوى

البول	الدم	الجرح	الرتتان	السيبل الهضمي
حمى (درجة حرارة 100° فهرنهايت) حارق تكرار إلحاح عكر سبب الرائحة	حمى (درجة حرارة 100° فهرنهايت) ضعف تخليط انخفاض في ضغط الدم ارتعاد	حمى (درجة حرارة 100° فهرنهايت) احمرار تورم مفرزات قيحية صفراء / خضراء زيادة في نتاج المنزح	حمى (درجة حرارة 100° فهرنهايت) سعال جاف أو منتج للبلغم بلغم دموي أو أخضر تعب ضيق في التنفس	غثيان تقيؤ إسهال براز دموي إمساك فقدان غير متوقع للوزن

- أعراض نادرة ليست مذكورة أعلاه.
- تعاني تفاعلا دوائيا.
- تفوتك جرعة من دوائك.
- احصل على وصفة طبية جديدة أو جرعة من طبيبك.
- حصلت على أكثر من 3 رطل في 24 ساعة.
- معدل ضربات القلب أكبر من 100 ضربة في الدقيقة الواحدة في وقت الراحة.
- قراءة ضغط الدم الانقباضي (أعلى #) أكبر من 150 أو أقل من 100.
- قراءة ضغط الدم الانبساطي (أدنى #) أكبر من 100 أو أقل من 60.
- لا تستطيع دفع ثمن أدويةك.
- تغيرات في العادات الصحية أو تناول الطعام.

متى يتصل بي المنسق المسؤول عني؟

- قيم مخبرية شاذة
- تغيرات في نظامي الدوائي
- مواعيد متابعة مقررة
- مخاوف من فريق زرع الكلى

(410) 502-4964 المستقبلون الأساسيون (410) 502-1532 فاكس المستقبلون من برنامج زراعة الكلى غير المتوافقة (410) 502-0707 (410) 502-2825 فاكس 8:00ص – 4:30م الاثنين – الجمعة	مكتب ما بعد الزرع للكلية / البنكرياس منسقي لما بعد الزرع هو:
(410) 6070-955 للعناية العاجلة بعد ساعات العمل وعطل نهاية الأسبوع والإجازات	عامل استدعاء المستشفى اطلب منسق الزرع القائم بالعمل لزرع الكلية
(410) 5870-955	منسق الرعاية المنزلية
(410) 1823-614	الإحصائي الاجتماعي روشيل بلوم

ضع هذه الأرقام على هاتفك الخليوي وشاركها مع أصدقائك في الصحة **Health Buddy**.

مسؤوليات مدى الحياة

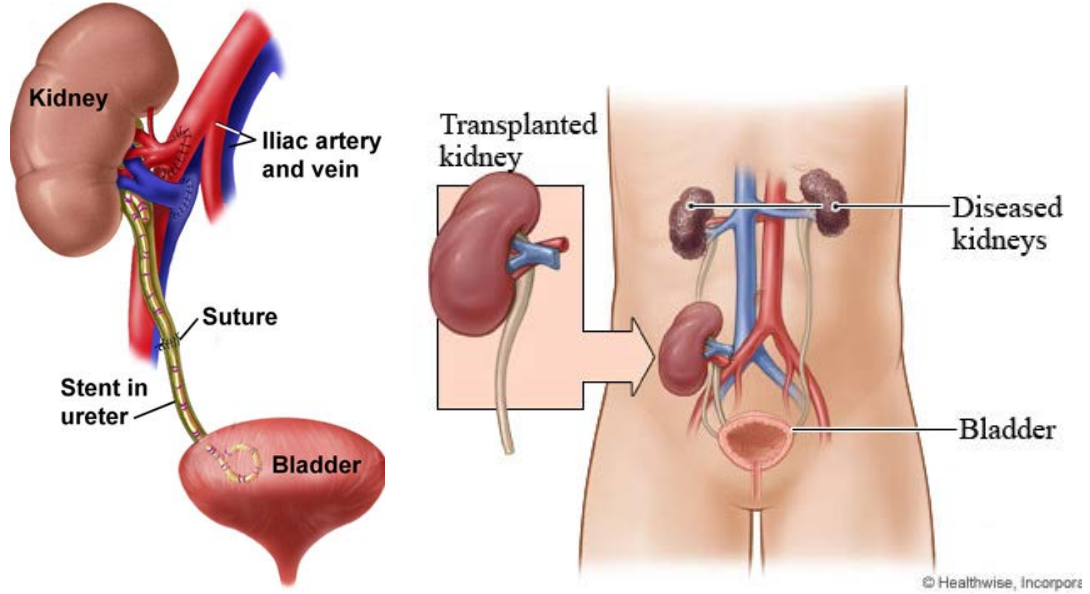
بصفتي مقدم الرعاية مدى الحياة لكلوتك الجديدة، سوف تحتاج إلى:

- الحفاظ على عادات صحية تشمل نظاما غذائيا متوازنا وممارسة منتظمة للرياضة.
- الالتزام بالمواعيد المقررة للفحوص المخبرية والمتابعة. يمكن أن يبدأ جسمك في رفض العضو الجديد الخاص بك وقد لا تكون قادرا على الإبلاغ عن ذلك.
- أبلغ عن أي أعراض رفض أو عدوى أو نزف أو انخفاضات إلى المنسق المسؤول عنك.
- اعرف دواعي الاستعمال والأعراض الجانبية لجميع أدويةك.
- اتبع جدول الأدوية الخاص بك. ويجب أن تأخذ الأدوية المضادة للرفض أو قد تخسر كلوتك. ولا تغير أبدا الجرعة بدون موافقة فريق زراعة الكلى.
- قبل أخذ أي أدوية — موصوفة طبيًا أو بدون وصفة طبية — ليست ضمن قائمة الأدوية الخاصة بك، اتصل بفريق زرع الكلى.
- لا تأخذ مضادات الالتهاب اللاستيرويدية (NSAIDs)، مثل ايبوبروفين، موترين، أليف، أدفيل، نابروكسين، حيث أن هذه الأدوية يمكن أن تتلف كلوتك الجديدة. اسأل فريق زرع الكلى عن أدوية الألم المسموح بتناولها.
- افحص ضغط الدم ومعدل ضربات القلب مرتان يوميا قبل أخذ أدوية ضغط الدم والقلب.
- اشرب عند العطش، ويفضل الماء أو أي سائل لا تحتوي على سعرات حرارية / منخفضة السعرات الحرارية خالية من الكافيين.
- يجب الحد من استهلاك الكحول. ولا تتناول أبدا أية عقاقير غير مشروعة.
- تبادل المعلومات مع الأطباء وطبيب الأسنان والصيدلي أن لديك عضو مزروع والتغيرات في نظام الأدوية الخاص بك.
- تواصل بشكل منتظم مع فريق زرع الكلى.

أسئلة

معلومات عن دعامتك

خلال جراحة زرع الكلى، تم خياطة الأنبوب (الحالب) الذي يفرغ البول من كلوتك الجديدة إلى المثانة. وتم وضع أنبوب صغير (دعامة) داخل الحالب للتأكد من سهولة تدفق البول إلى المثانة، ولن تشعر بالدعامة.



Kidney = الكلية
Lilac artery and vein = الشريان والوريد الحرقفي
Suture = خياطة الجروح
Stent in ureter = دعامة الحالب
Bladder = المثانة

Transplanted Kidney = كلية مزروعة
Diseased Kidneys = كلية مصابة
Bladder = المثانة

تبقى الدعامة في مكانها لمدة 4-6 أسابيع ويتم إزالتها في عيادة المسالك البولية الموجودة في الدور الرابع من مركز العيادات الخارجية في جونز هوبكنز (JHOC). ويتم إدراج هذا الموعد في مستندات خروجك من المستشفى.

ليس هناك تجهيز خاص قبل الإجراء. يتم إدخال منظار صغير من خلال مجرى البول لإزالة الدعامة. وهذا الأمر لا يستغرق سوى لحظات قليلة. قد تشعر ببعض الحرق وحاجة ملحة للتبول لبضعة أيام بعد ذلك. اتصل بالمنسق المسؤول عنك إذا ظلت تعاني هذه الأحاسيس بعد ثلاثة أيام من إزالة دعامتك.

عمل الدم ومواعيد زيارة العيادة

سوف تبلغ فريق زرع الكلى عن موقع Labcorps أو Quest Diagnostics أو Johns Hopkins Outpatient Lab الذي تريد فيه متابعة عمل الدم المسحوب. ويمكن أن تستغرق النتائج المخبرية 2 يومين للمعالجة. وقد يتصل المنسق المسؤول عنك بخصوص أي نتائج غير طبيعية.

خروج من المستشفى - 2 شهران: مرتان في الأسبوع (الاثنين والخميس)

[مستقبلون من زراعة الكلى غير المتوافقة (InKTPs) الاثني والأربعاء]

3 أشهر - 4 أشهر: مرة في الأسبوع

5 أشهر - 6 أشهر: كل أسبوعين

بعد 6 أشهر: مرة في الشهر

في يوم زيارات العيادة، يتم سحب دمك للفحص في Express Testing في الدور الأول من مركز العيادات الخارجية في جونز هوبكنز (JHOC). وبعد ذلك، تتوجه إلى زيارة العيادة.

يتم سحب دمك حوال الساعة 9 ص.

لا تأخذ جرعتك الصباحية من Prograf (تاكروليمس)، Neoral (سيكلوسبورين) أو Rapamune (سيروليمس) حتى بعد سحب دمك.

يقوم المنسق المسؤول عنك بتنظيم زيارات العيادة في JHOC. يتم تنفيذ فحص بدني ومراجعة للنتائج المخبرية الأخيرة، وقد يتم إزالة أي منازح أو مشابك متبقية. وقد تحدث تعديلات على نظامك الدوائي خلال جميع زيارات العيادة.

الزيارة الأولى للعيادة: في غضون 1-2 أسبوعين من الخروج من المستشفى

بعد الزيارة الأولى إلى 3 أشهر: كل 2-4 أسابيع

3 أشهر إلى سنة: كل 1-4 أشهر

بعد سنة: كل 6-12 شهرا

أحضر كيسك الأصفر الذي فيه زجاجات الأقراص والسجلات وقائمة الأدوية لجميع زيارات العيادة.

العناية بالشق والمنزح

يتم إغلاق الشق الجراحي بمشابك. ويتم إزالة هذه المشابك في غضون 3-4 أسابيع للسماح للجرح بأن يلتئم تماما. يمكنك أن تتوقع الشعور ببعض الاخضرار خلال الشق والألم العابر. يعمل ارتفاع نسبة السكر في الدم والبرينيزون (الستيرويد) الذي تأخذه لمنع الرفض على إبطاء التئام الجرح.

قد توضع منازح لديك في منطقة الجرح للمساعدة في إزالة السوائل من محيط كلوتك. إذا عدت إلى المنزل بمنزح، فمطلوب منك قياس النزح مرتان يوميا وإكمال القيود في "سجل العناية بالمنزح". (راجع قسم "السجلات") تقوم الممرضة بتوفير المستلزمات، وتعلمك كيفية قياس ووصف لون وقوام النزح. أحضر "سجل العناية بالمنزح" في أول زيارة للعيادة.

الاستحمام أمر حسن في حالة وجود شق ومنزح لديك. وينبغي أن تسمح للمياه بالجريان فوق مواضع الجرح وإدخال المنزح. ولا تفرك مباشرة على الجرح. جفف الجرح بلمسات لطيفة بعد الاستحمام. يمكن وضع ضمادة معقمة على مواضع إدخال المنزح أو الشق في حال حدوث تسرب. ولا تستحم أو تسبح حتى يلتئم جرحك تماما ويتم إزالة جميع المنازح.

اتصل بالمنسق المسؤول عنك على الفور إذا كنت تعاني من:

- درجة حرارة 100° فهرنهايت أو أعلى
- تدفق مفاجئ للسوائل من الشق
- زيادة في نتاج النزح
- نزح أحمر ساطع جديد
- تغيرات في لون أو سماكة النزح
- احمرار أو إيلام أو تورم أو صديد في موقع إدخال المنزح أو حول شق

اعتبارات عند ممارسة الأنشطة

اعمل على زيادة المشي والتمارين الخفيفة تدريجيا كل يوم عندما تكون في البيت. الاستلقاء لا يساعد عملية الالتئام ويزيد من خطر العودة إلى المستشفى. تجنب رفع أكثر من 10 أرطال (أو عناصر أثقل من غالون حليب كامل) لمدة 8 أسابيع بعد الجراحة.

لا تقود سيارة لمدة 4-6 أسابيع من الجراحة أو أثناء تناول أدوية الألم المخدرة. سيقوم فريق زراعة الكلى بمناقشة القيادة في زيارات العيادة.

كثير من المستقبلين لدينا يتأهلون للرعاية المنزلية. منسقو الرعاية المنزلية لدينا متوافرون لترتيب المعدات الطبية وإعادة التأهيل المنزلي والتمريض الماهر حسب الحاجة.

إذا احتجت إلى إعادة تأهيل إضافي بعد الخروج من المستشفى على النحو الذي يحدده فريق إعادة التأهيل، فسيقوم الأخصائي الاجتماعي لدينا بمناقشة الخيارات المتاحة للمرضى الداخليين معك ومع أسرتك.

خطر الإصابة بسرطان الجلد

تزيد الأدوية المضادة للرفض من مخاطر الإصابة بسرطان الجلد. وللحد من هذه المخاطر، يجب عليك استخدام واق شمسي مع SPF 30 أو أكبر على مناطق الجسم المعرضة لأشعة الشمس المباشرة، والسرراويل الفضفاضة والقمصان ذات الأكمام الطويلة وقبعة واسعة الحواف. وتجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة فيما بين 11:00 ص و 03:00 م إن أمكن. ويمكن لفريق زرع الكلى ترتيب تنظيرات شعاعية للسرطان مع طبيب أمراض جلدية لمدة 6 أشهر من الزرع.

اعتبارات في النظام الغذائي

ما لم يتقرر غير ذلك، يمكنك استئناف نظام غذائي صحي للقلب بعد الخروج من المستشفى. تناول الأطعمة الغنية بالبروتين أثناء التئام جرحك. ومن الأمثلة على ذلك: الفول والمكسرات والتوفو واللبن الزبادي والجبن واللحوم والأسماك. تجنب تناول الجريب فروت وشرب عصير جريب فروت حيث أن هذه المنتجات يمكن أن تؤثر على مستويات دوائك. إذا كنت تعاني ارتفاعاً في ضغط الدم، قد تحتاج إلى الالتزام بنظام غذائي خال من الملح أو منخفض الملح. وإذا كنت تعاني من السكري، فسوف تستأنف نظامك الغذائي منضبط الكربوهيدرات. أخصائي الأنظمة الغذائية للزرع متاح لدينا لمناقشة أفضل خيارات الوجبات معك.

مخزون الوصفة الطبية

يجب أن يكون في حوزتك دائماً تموين أدوية لمدة أسبوع. إذا لم يكن لديك مخزون متبقي في زجاجتك أو فقدت أدويتك، أو لا يمكنك دفع ثمن أدويتك — اتصل على المنسق المسؤول عنك أثناء ساعات العمل أو منسق الزرع القائم بالعمل لزرعات الكلى بعد ساعات العمل أو عطل نهاية الأسبوع أو الإجازات. قبل اختيار وصيدلة، تأكد من أنها معتمدة من تغطية التأمين الصحي الخاص بك.

العناية بالأسنان واللثة

هناك الكثير من الجراثيم في فمك، وبالتالي فإن الحفاظ الجيد صحة الأسنان أمر مهم. وتنظيف الأسنان لا يحتاج إلى تأخير بعد الزرع. وإذا استطعت، انتظر لمدة ستة أشهر على الأقل بعد عملية الزرع لإجراء أي عمل جوهري في الأسنان، فالمضادات الحيوية مع إجراءات طب الأسنان أمر يرجع إلى تقدير طبيب الأسنان.

المكملات العشبية

لأنه لا يوجد سوى معلومات قليلة التفاعلات الدوائية بين المكملات العشبية والأدوية المضادة للرفض، فمن المستحسن لك تجنب استهلاك هذه المنتجات.

التحصينات

ينبغي عليك الانتظار لمدة شهرين على الأقل من تاريخ جراحتك لأخذ أي تحصينات. وينبغي أن يتلقى مستقبل الزرع حقنة الأنفلونزا الموسمية سنويا بين شهري سبتمبر ونوفمبر وحقنة مكورات رئوية (الالتهاب الرئوي) كل 5 سنوات لما يصل إلى مرتين في العمر. أي شخص يعيش ينبغي أن يتلقى لقاح الأنفلونزا الموسمية كدورة وقاية من الأنفلونزا. ويمكن للأطفال في منزلك تلقي أي لقاحات مرخصة أوصى بها طبيب الأطفال.

التحصينات الآمنة لمستقبلي الزرع

المستدمية النزلية نوع ب (Hib)، التهاب الكبد أ، سلسلة التهاب الكبد ب، فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)، حقن شلل الأطفال، الأنفلونزا (حقن الأنفلونزا)، لقاح المكورات السحائية والمكورات الرئوية (الالتهاب الرئوي)، لقاح Tdap (التيتانوس، الدفتيريا، السعال الديكي)

التحصينات الواجب تجنبها بعد الزرع

MMR (الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية)، Flu-Mist (لقاح الأنف والأنفلونزا)، جدري الماء (الحُمَاق)، الهربس النطاقي (نُطاق)، لقاح BCG

السفر الدولي

من الأفضل عدم السفر دوليا في السنة الأولى من الزرع. بعد مرور سنة، أبلغ فريق زرع الكلى إذا خطت لسفر دولي. قد يُوصى بلقاحات أو أدوية إضافية معينة لمنطقتك في السفر من خلال برنامج صحة السفر جونز هوبكنز Johns Hopkins Travel Health. هذه اللقاحات قد تستغرق عدة أشهر لتطوير المناعة. يمكن لبرنامج صحة السفر جونز هوبكنز توفر الأدوية للوقاية من الملاريا وإسهال المسافرين، ومشورة الوقاية من عدوى خطيرة أخرى عديدة موجودة في البلدان الأخرى.

العلاقات الجنسية / الجنس الآمن / وسائل منع الحمل

يعتقد فريق زرع أنه إذا استطعت ارتقاء درج الطائرة بعد مغادرة المستشفى، فإنك قد تكون قادرا جسديا على استئناف النشاط الجنسي. تجنب أي وضع يسبب ألما أو يضغط على الشق. إذا لم تكن في علاقة أحادية الزوج، فيجب عليك اتباع الممارسات الجنسية الآمنة، بما في ذلك استخدام مانع مثل الواقي الذكري لمنع الأمراض المنقولة جنسيا بعد الزرع

يجب على مستقبلي الزرع الإناث في سن الإنجاب مشاوره المنسق المسؤول قبل محاولة الحمل والإنجاب. ويجب مناقشة أفضل وسائل لمنع الحمل مع فريق زرع الكلى. أدويةك المضادة للرفض تزيد من خطر الإجهاض التلقائي في الأشهر الثلاثة الأولى ويمكن أن تسبب تشوهات خلقية في الجنين.

أوقات الاتصال بأخصائي اجتماعي

خلال هذه الأشهر المقبلة، قد تشعر بالإجهاد أو القلق من السحب المتكرر للدم لإجراء التحاليل والانتقال لمسافات طويلة لزيارات العيادة. وقد لا تغطي خطتك التأمينية بالكامل تكاليف الأدوية الجديدة. ويطلب منك فريق زرع الكلى أن تنتظر لمدة شهر من زرع قبل العودة إلى العمل. هذه العوامل قد تشكل عبئا ماليا عليك وعلى أسرته.

لا نريدك أن تفوت أبدا جرعات الأدوية أو موعد بسبب مسائل مالية أو التأمين الصحي.

يطلب منك فريق زرع الكلى أن تستفيد من شبكة أفراد الأسرة والأصدقاء بحيث يمكنك الازدهار ويمكن لعضوك الجديد أن ينجح. عند الحاجة إلى دعم إضافي، يرجى الاتصال بالأخصائي الاجتماعي لفريق زرع الكلى على 614-1823 (410). تشمل المخاوف التي يمكن معالجتها ما يلي:

- صعوبة في التكيف مع مسؤوليات إدارة عضوك المزروع
- عدم القدرة على دفع فواتيرك الطبية
- نقص الأموال اللازمة لتلبية الاحتياجات اليومية
- عدم وجود وسيلة النقل الموثوقة من وإلى مواعيدك
- القلق والاكتئاب ومسائل الصحة النفسية الأخرى

المضاعفات المحتملة

رفض العضو

العدوى

(ارتفاع أو انخفاض) ضغط الدم

تأخر وظيفة العضو المزروع

ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم

السُّكري

رفض العضو

يحدث رفض العضو عندما يهاجم جهازك المناعي عضوك الجديد لأنه يرى العضو الجديد "غريباً". الأدوية المضادة للرفض تضعف أو تحبط الهجمات على عضوك الجديد. قد تعاني أو لا تعاني من أعراض الرفض. والطريقة الوحيدة للوقاية من الرفض هو أن تأخذ أدوية المضادة للرفض على النحو المقرر، على الرغم من إمكانية حدوث الرفض حتى لو أخذت أدويةك.

أبلغ المنسق المسؤول عنك إذا ظهر لديك أي من هذه الأعراض:

- قلة كمية البول عن المعتاد
- إيلام في الكلى المزروعة
- تورم اليدين أو القدمين
- الحمى
- زيادة في الوزن
- صعوبة في التنفس
- دم في البول

ينبغي على مستقبلتي البنكرياس الإبلاغ عن أي من هذه الأعراض:

- آلام في أسفل بطنك
- شعور غالب بالعطش أو الحاجة إلى التبول
- الشعور بالدوار عند الوقوف
- نسبة السكر في الدم مرتفعة (أكثر من 200) أو منخفضة (أقل من 60)

إذا ظهر لديك أي من هذه الأعراض، فقد يطلب فريق زراعة الكلى تحاليل دم إضافية، أشعة فوق صوتية لعضوك وتعديل جرعات الأدوية المضادة للرفض. وقد يُطلب إجراء خزعة للعضو بغرض التشخيص الإضافي. قد يكون العلاج داخل المستشفى ضروري لوقف وعكس حالة رفض العضو.

الرفض الخلوي: يحدث عندما يستخدم جهازك المناعي الخلايا التائية لمهاجمة العضو الجديد. الأدوية التي تُعطى لفترة قصيرة من الوقت لعكس الرفض الخلوي قد تشمل ثيموجلوبولين و ستيرويدات داخل الوريد (ميثيل بريدنيزولون).

الرفض المتواسط بالأجسام المضادة: عندما يستخدم جهازك المناعي الأجسام المضادة لمهاجمة العضو الجديد. وقد يشمل علاج الرفض المتواسط بالأجسام المضادة فصادة البلازما و غلوبولين مناعي داخل الوريد. عملية فصادة البلازما تزيل الأجسام المضادة من الدم. ويحل الغلوبولين المناعي داخل الوريد محل الأجسام المضادة الجيدة التي تكافح العدوى ويعلم جهازك المناعي عدم صنع أجسام مضادة سيئة تؤذي عضوك المزروع.

الأدوية المضادة للرفض

Prograf

الاسم الجنييس: تاكروليمس



- دواء مضاد للرفض مدى الحياة
- يتم فحص مستويات الدم للتأكد من أن جرعتك مناسبة
- تجنب الجريب فروت وعصير الجريب فروت
- بعض الأعراض الجانبية:
 - رعاشات
 - زيادة نسبة السكر في الدم
 - فشل كلوي
- تناوله مرتان يوميا الساعة 8 ص و 8 م
 - في أيام المختبر خذ جرعة صباحية بعد سحب عينة الدم للتحليل

Cellcept

الاسم الجنييس: ميكوفينلات موفتيل



- دواء مضاد للرفض مدى الحياة
- مكملات المغنيسيوم ومضادات الحموضة القائمة على الكالسيوم وأقراص الحديد، يجب تناولها قبل 1 ساعة أو بعد 2 ساعتين من الجرعة
- بعض الأعراض الجانبية:
 - براز رخو
 - اضطراب في المعدة
 - تقيؤ
- تناوله مرتان يوميا ما لم يقرر فريق زرع الكلى خلاف ذلك

بريدنيزون



- دواء مضاد للرفض مدى الحياة
- يتم إنقاظه تدريجيا — المنسق المسؤول عنك سوف يبلغك بطريقة ووقت ذلك
- بعض الأعراض الجانبية:
 - زيادة نسبة السكر في الدم
 - زيادة في الوزن
 - تغيرات في المزاج
 - تأخر في التئام الجروح
- تناوله مرة يوميا ما لم يقرر فريق زرع الكلى خلاف ذلك

العدوى

تعمل الأدوية المضادة للرفض على خفض كفاءة جهازك المناعي مما يجعلك عرضة بسهولة للإصابة بالعدوى. وتكون أكثر عرضة لخطر الإصابة بعدوى لمدة الـ 90 يوما التالية. وللحد من هذا الخطر، تلتزم بنظام دوائي للوقاية من العدوى الفيروسية والبكتيرية والفطرية لعدة أشهر. ومع انخفاض جرعات الأدوية المضادة للرفض، ينخفض أيضا خطر الإصابة بالعدوى.

أفضل الطرق للوقاية من العدوى هي غسل اليدين بالصابون والماء الدافئ، وتجنب الأماكن العامة المزدحمة، والحد من الاتصال مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة الذين لديهم أعراض البرد أو الأعراض الشبيهة بالأنفلونزا. لا تغير فضلات القطط أو تنظف قفص الطيور. ويجب ألا تقوم بأعمال بستنة أو رعاية نباتات حية في غرفة النوم لمدة 6 أشهر. يجب ارتداء قناع أثناء التواجد خارج أي موقع للبناء على بعد 2 ميلين، بما في ذلك مستشفى جونز هوبكنز، أو إذا وجدت في محيط أفراد من المحتمل أن يكونوا مرضى.

بمجرد خروجك من المستشفى إلى المنزل، تكون مسؤولا عن فحص درجة حرارتك وجرحك كل يوم. ويجب أن تكتب هذه النتائج في "السجل اليومي للعلامات الحيوية" الخاص بك الذي سوف تحضره معك إلى العيادة. (راجع قسم "السجلات")

اتصل بالمنسق المسؤول عنك إذا كان لديك أي من علامات العدوى التالية:

البول	الدم	الجرح	الرتة	السبيل الهضمي
حمى (درجة حرارة < 100° فهرنهايت)	حمى (درجة حرارة < 100° فهرنهايت)	حمى (درجة حرارة < 100° فهرنهايت)	حمى (درجة حرارة < 100° فهرنهايت)	غثيان
حارق	ضعف	احمرار	سعال منتج للبلغم	تقيؤ
تكرار	تخليط	تورم	بلغم دموي أو أخضر	إسهال
إلحاح	انخفاض في ضغط الدم	مفرزات قيحية صفراء / خضراء	تعب	براز دموي
عجز	ارتعاد	زيادة في نتاج المنزح		إمساك
سيئ الرائحة				فقدان غير متوقع للوزن

الأدوية المضادة للعدوى

Bactrim

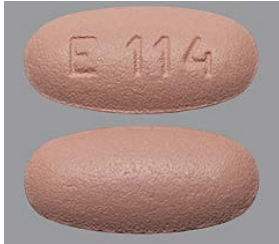
الاسم الجنييس: سلفاميثوكسازول / ميثوبريم



- "B" ترمز لمضاد حيوي للوقاية من العدوى البكتيرية، مثل الالتهاب الرئوي
- تناوله لمدة 6 أشهر بعد الزرع، مرة يوميا
- بعض الأعراض الجانبية:
 - ارتفاع مستويات البوتاسيوم
 - انخفاض في العَدّ الدموي
 - سهولة التعرض للحرق الشمسي
- يجب استخدام واق شمسي على المناطق المعرضة لأشعة الشمس المباشرة

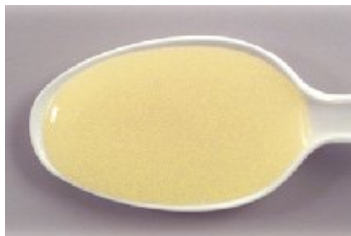
Valcyte

الاسم الجنييس: فال قانسيكلوفير



- "V" ترمز لمضاد فيروسي للوقاية من الفيروس المضخم للخلايا (CMV)، أو للوقاية من التكايف الفيروسي المفاجئ
- تناوله لمدة 3 إلى 6 أشهر بعد الزرع، مرة يوميا
- بعض الأعراض الجانبية:
 - براز رخو
 - اضطراب في المعدة
 - انخفاض في العَدّ الدموي

نيستاتين



- دواء مضاد للفطريات للوقاية من مرض السَّلاق الفموي
- تناوله لمدة 1 شهر بعد الزرع، 4 مرات يوميا
- ضعه حول الفم لمدة 30 ثانية، وابتلعه
 - لا تأكل أو تشرب لمدة 10 دقائق بعد ابتلاعه
- بعض الأعراض الجانبية:
 - اضطراب في المعدة
 - براز رخو

ارتفاع ضغط الدم

يعمل فريق زرع الكلى جنباً إلى جنب مع طبيب الرعاية الأولية معاً لاختيار أفضل أدوية لضغط الدم والقلب بالنسبة لك. وعلاج ارتفاع ضغط الدم أمر مهم لأن ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يضر بعضوك الجديد أو يسبب السكتات الدماغية والنوبات القلبية.

يُقدم لك جهاز مراقبة ضغط الدم بحيث يمكنك قياس ضغط الدم مرتان في اليوم (مرة في الصباح ومرة في المساء) قبل تناول أدوية ضغط الدم والقلب المقررة. سجل هذه القياسات في "السجل اليومي للعلامات الحيوية" وأحضر هذا السجل معك لزيارات العيادة. (راجع قسم "السجلات")

اتصل بالمنسق المسؤول عنك إذا كان لديك:

- معدل ضربات القلب أكبر من 100 ضربة في الدقيقة الواحدة في وقت الراحة.
- قراءة ضغط الدم الانقباضي (أعلى #) أكبر من 150 أو أقل من 100.
- قراءة ضغط الدم الانبساطي (أدنى #) أكبر من 100 أو أقل من 60.
- شعور بالدوار أو الدوخة عند إجراء تغييرات مفاجئ في وضع الجسم.
- كفة جهاز ضغط الدم لا تعمل بشكل صحيح.

اتصل بالرقم 911 أو توجه فوراً إلى أقرب مستشفى إذا شعرت فجأة بألم في الصدر أو ضعف شقّي أو كلام متداخل أو تدلى الوجه.

تأخر وظيفة العضو المزروع

من الشائع بالنسبة للكلى من متبرع متوفى محدودية وظيفتها مؤقتاً بعد الزرع. وتعتمد وظيفة الكلوة على السجل الصحي للمتبرع المتوفى وطول وقت وجود العضو خارج جسم المتبرع. بعد الجراحة مباشرة، قد تكون كمية البول منخفضة أو معدومة وقد يرتفع ضغط الدم وحجم السائل لديك. وقد يكون علاج الغسيل الكلوي ضرورياً. ويمكن إعطاء مدرات البول (مثل Lasix) التي تعمل على زيادة كمية البول لاختبار الكلوة وخفض حجم السائل. قد نطلب منك الحد من تناول السوائل أثناء إخراج كلوتك لحجم بول منخفض. فريق زرع الكلى متاح للرد على الأسئلة بشأن صحة كلوتك.

ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم

يؤثر ارتفاع نسبة الكوليسترول على القلب والدماغ والأوعية الدموية، مما يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية وأمراض القلب. والنظام الغذائي المرتفع في نسبة الدهون والكوليسترول جنبا إلى جنب مع سجل عائلي يتميز بارتفاع الكوليسترول في الدم من العوامل التي يمكن أن تسبب ارتفاع الكوليسترول لديك. قد تكون قادرا على التحكم في مستوى الكوليسترول باتباع نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية بانتظام. أخصائي الأنظمة الغذائية للزرع متاح لدينا لمناقشة أفضل خيارات الوجبات معك. وإذا لم تساعدك التغييرات في نظامك الغذائي وممارسة التمارين الرياضية على خفض الكوليسترول، فيمكن وصف دواء لخفض الكوليسترول.

السُّكري

الأدوية المضادة للرفض تاكروليمس وبريدنيزون يمكن أن تساهم في رفع نسبة السكر في الدم وزيادة خطر الإصابة بمرض السُّكري في مرحلة ما بعد الزرع. إذا كنت مصابا بمرض السُّكري حاليا وتتحكم في السكريات في الدم باستخدام الأقرص، يتم تعليق هذا النظام خلال الأشهر القليلة التالية.

أثناء وجودك في المستشفى، يتم تكليف كافة المستقبلين بتغطية "تصحيحية" (الأنسولين سريع المفعول) للوجبات وقبل وقت النوم. ويتم الرجوع إلى مقياس التدرج لتحديد جرعة الأنسولين المناسبة بناء على نسبة السكر في دمك. قد يتم التكليف بجرعة ثابتة لتغطية "غذائية" (الأنسولين سريع المفعول نفسه) للسيطرة الإضافية على السكر بعد وجبات الطعام. وقد يتم التكليف بالأنسولين طويل المفعول لوقت النوم للحفاظ على مستويات السكر ضمن نطاق مناسب طوال اليوم التالي.

إذا كانت هناك حاجة للأنسولين بعد الخروج من المستشفى، سوف تتعلم كيفية تحديد جرعات الأنسولين الصحيحة وإعطاء الأنسولين بطريقة صحيحة باستعمال قلم الأنسولين. يتم توفير مقياس سكر منزلي إذا لم يكن لديك واحدا وسوف تتعلم كيفية فحص السكر في الدم. سوف تسجل قراءات السكر في الدم وجرعات الأنسولين في "سجل السكر في الدم: سجل قبل وجبات الطعام وقبل النوم" وتحضر هذا السجل لزيارات العيادة. (راجع قسم "السجلات") احمل بعض الحلوى معك في جميع الأوقات، في حالة انخفاض نسبة السكر في الدم.

اتصل بالمنسق المسؤول عنك إذا كان لديك:

- السكريات في الدم فوق 200 أو أقل من 80 بشكل مستمر.
- لديك أي من علامات وأعراض انخفاض أو ارتفاع نسبة السكر في الدم.

انخفاض سكر الدم

(نقص سكر الدم)

الأسباب

قد تصاب بانخفاض سكر الدم (ويطلق عليه أيضا نقص سكر الدم) إذا:

- تناولت أدوية معينة وأقلت القليل جدا من الكربوهيدرات أو ألغيت أو أخرت وجبة ما (تحدث إلى فريق رعاية السكري لتعرف ما إذا كان ذلك ينطبق عليك أم لا)
- تناولت الكثير جدا من الإنسولين أو أقراص السكري.
- كنت أكثر حيوية من المعتاد.

العلامات والأعراض

ها هنا ما قد يحدث عندما ينخفض السكر في الدم



في حالة عدم معالجة انخفاض سكر الدم، قد يتسبب ذلك في فقدان الوعي وربما الوفاة.

ارتفاع سكر الدم (فرط سكر الدم)

<p>ماذا تفعل بشأن ارتفاع سكر الدم إن أفضل طريقة لتجنب ارتفاع سكر الدم هي اتباع خطة العناية بالسكري. اتصل على فريق رعاية السكري إذا كان سكر الدم لديك أعلى من الهدف المحدد لك لمدة 3 أيام متتالية أو حسب ما يقترحه عليك فريق علاج السكري.</p>	<p>الأسباب مع مرور الوقت قد يتسبب ارتفاع السكر في دمك في مشاكل صحية خطيرة. إن ارتفاع سكر الدم (ويطلق عليه أيضا فرط سكر الم) قد يحدث إذا: * تجاهلت جرعة الأنسولين أو أقراص السكري * أكلت كثيرا من المعتاد * كنت أقل حيوية من المعتاد * كنت تحت ضغط أو مريض.</p>
---	---

العلامات والأعراض

فيما يلي ما قد يحدث عند ارتفاع سكر الدم:



السجلات



السجل اليومي للعلامات الحيوية

سجل السكر في الدم: قبل وجبات الطعام وقبل النوم

سجل العناية بالمنزح

أحضر السجلات لزيارات العيادة

السجل اليومي للعلامات الحيوية

التاريخ	التاريخ	التاريخ	التاريخ	التاريخ	التاريخ	التاريخ
الوقت صباحا	الوقت صباحا	الوقت صباحا	الوقت صباحا	الوقت صباحا	الوقت صباحا	الوقت صباحا
ضغط الدم	ضغط الدم	ضغط الدم	ضغط الدم	ضغط الدم	ضغط الدم	ضغط الدم
معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب
درجة الحرارة فهرنهايت درجة	درجة الحرارة فهرنهايت درجة	درجة الحرارة فهرنهايت درجة	درجة الحرارة فهرنهايت درجة	درجة الحرارة فهرنهايت درجة	درجة الحرارة فهرنهايت درجة	درجة الحرارة فهرنهايت درجة
الوزن (رطل)	الوزن (رطل)	الوزن (رطل)	الوزن (رطل)	الوزن (رطل)	الوزن (رطل)	الوزن (رطل)
تعليقات	تعليقات	تعليقات	تعليقات	تعليقات	تعليقات	تعليقات
الوقت مساءً	الوقت مساءً	الوقت مساءً	الوقت مساءً	الوقت مساءً	الوقت مساءً	الوقت مساءً
ضغط الدم	ضغط الدم	ضغط الدم	ضغط الدم	ضغط الدم	ضغط الدم	ضغط الدم
معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب
تعليقات	تعليقات	تعليقات	تعليقات	تعليقات	تعليقات	تعليقات

اتصل بالمنسق المسؤول عنك إذا كان:

معدل ضربات القلب: أكثر من 100 ضربة في الدقيقة في وقت الراحة.

درجة الحرارة: أكبر من 100° فهرنهايت.

الوزن: زاد لأكثر من 3 أرطال في يوم.

ضغط الدم: قراءة الضغط الانقباضي (الرقم الأعلى) أكبر من 150 أو أقل من 100.

قراءة الضغط الانبساطي (الرقم الأدنى) أكبر من 100 أو أقل من 60.

شعور بالدوار أو الدوخة عند إجراء تغييرات مفاجئ في وضع الجسم.

السجل اليومي للعلامات الحيوية

التاريخ	التاريخ	التاريخ	التاريخ	التاريخ	التاريخ	التاريخ
الوقت صباحا	الوقت صباحا	الوقت صباحا	الوقت صباحا	الوقت صباحا	الوقت صباحا	الوقت صباحا
ضغط الدم	ضغط الدم	ضغط الدم	ضغط الدم	ضغط الدم	ضغط الدم	ضغط الدم
معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب
درجة الحرارة فهرنهايت درجة	درجة الحرارة فهرنهايت درجة	درجة الحرارة فهرنهايت درجة	درجة الحرارة فهرنهايت درجة	درجة الحرارة فهرنهايت درجة	درجة الحرارة فهرنهايت درجة	درجة الحرارة فهرنهايت درجة
الوزن (رطل)	الوزن (رطل)	الوزن (رطل)	الوزن (رطل)	الوزن (رطل)	الوزن (رطل)	الوزن (رطل)
تعليقات	تعليقات	تعليقات	تعليقات	تعليقات	تعليقات	تعليقات
الوقت مساءً	الوقت مساءً	الوقت مساءً	الوقت مساءً	الوقت مساءً	الوقت مساءً	الوقت مساءً
ضغط الدم	ضغط الدم	ضغط الدم	ضغط الدم	ضغط الدم	ضغط الدم	ضغط الدم
معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب	معدل ضربات القلب
تعليقات	تعليقات	تعليقات	تعليقات	تعليقات	تعليقات	تعليقات

اتصل بالمنسق المسؤول عنك إذا كان:

معدل ضربات القلب: أكثر من 100 ضربة في الدقيقة في وقت الراحة.

درجة الحرارة: أكبر من 100° فهرنهايت.

الوزن: زاد لأكثر من 3 أرطال في يوم.

ضغط الدم: قراءة الضغط الانقباضي (الرقم الأعلى) أكبر من 150 أو أقل من 100.

قراءة الضغط الانبساطي (الرقم الأدنى) أكبر من 100 أو أقل من 60.

شعور بالدوار أو الدوخة عند إجراء تغييرات مفاجئ في وضع الجسم.

