



دليل زرع الكبد

Liver Transplant Handbook - Arabic



وحدة الزرع الشاملة، برج الشيخ زايد 9 الغرب

منقح في أبريل 2016

جدول المحتويات

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



الاتصال بفريق زرع الكبد

منسق ما بعد الزرع هو نقطة الاتصال الخاصة بك لفريق زرع الكبد بعد خروجك من المستشفى. عندما يكون لديك أسئلة أو استفسارات، نرجو منك الاتصال برقم 2989-614 (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 الكبد.

اتصل برقم 911 في حالة وقوع حالة طوارئ

متى يجب أن اتصل بالمنسق؟

أعراض الرفض

- الحمى
- تعب
- الحكمة
- إصفرار الجلد أو العينين (اليرقان)
- ألم أو إيلام في الكبد المزروع
- نوبة جديدة لتورم في الذراعين أو الساقين
- بول أصفر داكن أو بني

أعراض العدوى

البول	الدم	الجرح	الرننتان	السبيل 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 منتج للبلغم بلغم دموي أو أخضر تعب	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.
- ابدأ الشرب مرة أخرى.

متى يتصل بي المنسق المسؤول عني؟

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

(410) 2989-614 فاكس (410) 614-8741 اتصل 8:00ص - 4:30م الاثنين - الجمعة	مكتب زرع الكبد ماريا فرانزون، منسقة خدمات المرضى دينيس بوريل-ديجس، منسقة زرع الكبد
(410) 6070-955 للعناية العاجلة بعد ساعات العمل وعطل نهاية الأسبوع والإجازات	عامل استدعاء المستشفى اطلب منسق الزرع القائم بالعمل لزرع الكبد
(443) 5058-801 اتصل إذا لم تتمكن من الوصول إلى منسق الزرع القائم بالعمل لزرع الكبد بعد ساعات العمل وعطل نهاية الأسبوع والإجازات	ممرضة ممارسة مورا بيلدن، ممرضة ممارسة مسجلة معتمدة
(410) 5870-955	منسق الرعاية المنزلية
(410) 955-5427 جيسون وينلي (443) 287-7154 نيكول شاه	الإخصائيون الاجتماعيون

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

مسؤوليات مدى الحياة

بصفتي مقدم الرعاية مدى الحياة لكبدك الجديد، 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 كبدك. ولا تغير أبدا الجرعة بدون موافقة فريق زراعة الكبد.
- قبل أخذ أي أدوية — موصوفة طبيا أو بدون وصفة طبية — ليست ضمن قائمة الأدوية الخاصة بك، اتصل بفريق زرع الكبد.
- اسأل فريق زرع الكبد 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.
- لا تشرب الكحول أو تتعاطى العقاقير غير المشروعة.
- تبادل المعلومات مع الأطباء وطبيب الأسنان والصيدلي أن لديك عضو مزروع والتغيرات في نظام الأدوية الخاص بك.
- تواصل بشكل منتظم مع فريق زرع الكبد.

أسئلة

عمل الدم ومواعيد زيارة العيادة

سوف تبلغ فريق زرع الكبد عن موقع Labcorps أو Quest Diagnostics أو Johns Hopkins Outpatient Lab الذي تريد فيه متابعة فحص 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)
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 شهرا
بعد سنة:	كل 6-12 شهرا

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

العناية بالثقب والمنزح

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

قد توضع منازل لديك في منطقة الجرح للمساعدة في إزالة السوائل من محيط كبدك. 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 ثقب 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 الثقب في حال حدوث تسرب. ولا تستحم أو تسيح حتى يلتئم جرحك تماما ويتم إزالة جميع المنزح.

اتصل بالمنسق المسؤول عنك على الفور إذا كنت تعاني من:

- درجة حرارة 100° فهرنهايت أو أعلى
- تدفق مفاجئ للسوائل من الثقب
- 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 ثقب

السفر الدولي

من الأفضل عدم السفر دوليا في السنة الأولى من الزرع. بعد مرور سنة، أبلغ فريق زرع الكبد إذا خططت 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 توفير الأدوية للوقاية من الملاريا وإسهال المسافرين، ومشورة الوقاية من عدوى خطيرة أخرى عديدة موجودة في البلدان الأخرى.

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 الكبد 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.

اعتبارات في النظام الغذائي

ما لم يتقرر غير ذلك، يمكنك استئناف نظام غذائي صحي للقلب بعد الخروج من المستشفى. تناول الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم والفوسفور والبروتين أثناء التئام جرحك. وتشمل الأمثلة على ذلك: الخضر الورقية الداكنة، الفاصوليا، بذور القرع، المكسرات، التفوف، البنجر، الأرز البني، اللبن الزبادي، الجبن، اللحوم، الأسماك، زبدة الفول السوداني.

تجنب تناول الجريب فروت وشرب عصير جريب فروت حيث أن هذه المنتجات يمكن أن تؤثر على مستويات دوائك. إذا كنت تعاني ارتفاعا 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 دائما 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 الكبد بعد ساعات العمل أو عطل نهاية الأسبوع أو الإجازات. قبل اختيار وصيدلة، تأكد من أنها معتمدة من تغطية التأمين الصحي الخاص بك.

المكملات العشبية

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

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، والسراويل 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 الكبد ترتيب تنظيرات شعاعية للسرطان مع طبيب أمراض جلدية لمدة 6 أشهر من الزرع.

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 الكبد. أدويةك المضادة للرفض تزيد من خطر الإجهاض التلقائي في الأشهر الثلاثة الأولى ويمكن أن تسبب تشوهات خلقية في الجنين.

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.

التحصينات

ينبغي عليك الانتظار لمدة شهرين على الأقل من تاريخ جراحتك لأخذ أي تحصينات. وينبغي أن يتلقى مستقبلتي 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 (الحماق)، الهربس النطاقي (نطاق)، لقاح BCG

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 الكبد أن تنتظر لمدة شهر من زرع قبل العودة إلى العمل. هذه العوامل قد تشكل عبئا ماليا عليك وعلى أسرتك. لا نريدك أن تفوت أبدا جرعات الأدوية أو موعد بسبب مسائل مالية أو التأمين الصحي.

يطلب منك فريق زرع الكبد 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 الكبد على 955-5885 (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
- نكس الكحول وخيارات إعادة التأهيل

المضاعفات المحتملة

رفض العضو

العدوى

ارتفاع ضغط الدم

ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم

السُّكري

مرض الكبد الراجع

السرطان

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 على نحو سليم.

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

- الحمى
- تعب
- حكة في جميع أنحاء جسمك
- إصفرار الجلد أو العينين (اليرقان)
- ألم أو إيلام في الكبد المزروع
- نوبة جديدة لتورم في الذراعين أو الساقين
- بول أصفر داكن أو بني

ينبغي على مستقبلي الكلى والكبد الإبلاغ عن أي من هذه الأعراض:

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

إذا ظهر لديك أي من هذه الأعراض، فقد يطلب فريق زراعة الكبد 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 فِصادة البلازما و غلوبولين مناعي داخل الوريد. عملية فِصادة 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 تؤدي عضوك المزروع.

الأدوية المضادة للرفض

Prograf

الاسم الجنييس: تاكرووليمس



- 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 يتم تناوله لمدة 3 أشهر بعد الزرع
 - استثناء: دواء مدى الحياة لمستقبلي الكبد والكلى معا
- 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 الكبد خلاف ذلك

بريدنيزون



- دواء مضاد للرفض يتم تناوله لمدة سنة بعد الزرع
 - استثناء: دواء مدى الحياة لمستقبلي الكبد والكلى معا
- 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 الكبد 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. وللمحد 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 بالإنفلونزا. 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 وجُرحك 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	الرنه	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
عكر	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 1 سنة 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 التكتيف الفيروسي المفاجئ
- تناوله لمدة 3 إلى 6 أشهر بعد الزرع، مرة يوميا
- بعض الأعراض الجانبية:
 - براز رخو
 - اضطراب في المعدة
 - انخفاض في العَدّ الدموي

فلوكونازول



- دواء مضاد للفطريات للوقاية من العدوى في الدم والفم والحنجرة والمريء والبطن والرئتين وأعضاء أخرى
- تناوله لمدة 6 أسابيع بعد الزرع، مرة يوميا
- ضعه حول الفم لمدة 30 ثانية، وابتلعه
 - لا تأكل أو تشرب لمدة 10 دقائق بعد ابتلاعه
- بعض الأعراض الجانبية:
 - اضطراب في المعدة
 - تغير في الفحص
 - يمكن أن يؤثر على مستويات تاكروليمس لديك

ارتفاع ضغط الدم

يعمل فريق زرع الكبد 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 شقي أو كلام متداخل أو تدلى الوجه.

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 جنباً إلى جنب مع سجل عائلي يتميز بارتفاع الكوليسترول في الدم من العوامل التي يمكن أن تسبب ارتفاع الكوليسترول لديك. قد تكون قادراً 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 وبريدينزون 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 وتحكم في السكريات في الدم باستخدام الأقراص، 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:



مرض الكبد الراجع

يقوم فريق زراعة الكبد بإبلاغك بإمكانية ارتداد مرض الكبد لديك في الكبد المزروع. ويراقبون النتائج المخبرية لتحديد وجود أي علامات للمرض الراجع لديك. إذا نتاجك المخبرية غير طبيعية، فسوف ينظرون في أسباب متعددة ويطلبون فحوصا لتحديد أصل المشكلة.

السرطان

يحتاج بعض الناس لعملية زرع كبد بسبب سرطان الكبد. ويتم فحص هؤلاء الأشخاص بعناية فائقة قبل الزرع للتأكد من أن السرطان لم ينتشر خارج الكبد. ويتم فحصهم كل ثلاثة أشهر في السنة الأولى بعد عملية الزرع للتحقق من علامات السرطان الراجع. ويجب على جميع مرضى الزرع إجراء فحوص دورية للتحقق من علامات لأنواع أخرى من السرطان، بما في ذلك سرطان الجلد والثدي والبروستاتا.

ملاحظات

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.

سجل السكر في الدم: قبل وجبات الطعام وقبل النوم

التاريخ	السكر قبل الإفطار	الأنسولين الكمية	السكر قبل الغداء	الأنسولين الكمية	السكر قبل العشاء	الأنسولين الكمية	السكر قبل النوم	الأنسولين الكمية

- ❖ قبل وجبات الطعام، تحقق من نسبة السكر في الدم وسجل النتائج في السجل. إعطاء الأنسولين بعد تناول الوجبات.
- ❖ أحضر السجل إلى العيادة.
- ❖ احمل بعض الحلوى معك في جميع الأوقات، في حالة انخفاض نسبة السكر في الدم.
- ❖ إذا كان السكر أكبر من 350، اتصل بالمنسق المسؤول عنك.
- ❖ إذا كان السكر أقل من 60، اشرب عصير أو تناول 15 غراما من الكربوهيدرات، وقم بإعادة فحص السكر في غضون 15 دقيقة واتصل بالمنسق المسؤول عنك.
- ❖ اتصل بالمنسق المسؤول عنك لأعراض انخفاض السكر في الدم (العرق البارد، التخليط، الغثبان، التقيؤ).

سجل السكر في الدم: قبل وجبات الطعام وقبل النوم

التاريخ	السكر قبل الإفطار	الأنسولين الكمية	السكر قبل الغداء	الأنسولين الكمية	السكر قبل العشاء	الأنسولين الكمية	السكر قبل وقت النوم	الأنسولين الكمية

- ❖ قبل وجبات الطعام، تحقق من نسبة السكر في الدم وسجل النتائج في السجل. إعطاء الأنسولين بعد تناول الوجبات.
- ❖ أحضر السجل إلى العيادة.
- ❖ احمل بعض الحلوى معك في جميع الأوقات، في حالة انخفاض نسبة السكر في الدم.
- ❖ إذا كان السكر أكبر من 350، اتصل بالمنسق المسؤول عنك.
- ❖ إذا كان السكر أقل من 60، اشرب عصير أو تناول 15 غراما من الكربوهيدرات، وقم بإعادة فحص السكر في غضون 15 دقيقة واتصل بالمنسق المسؤول عنك.
- ❖ اتصل بالمنسق المسؤول عنك لأعراض انخفاض السكر في الدم (العرق البارد، التخليط، الغثبان، التقيؤ).

سجل العناية بالمنزح

موضع الإدخال نزح أم احمرار أم تورم؟	تغير الضماد؟	النزح رائق، وردي فاتح، وردي، أحمر، أحمر غامق؟ رقيق أم سميك؟	كمية النزح (مل)	منزح #	التاريخ / الوقت

أفرغ المنازح مرتان في اليوم. انزع الأتابيب إذا كانت هناك جُلطات.

اتصل بالمنسق المسؤول عنك إذا كان لديك:

زيادة في النزح أو النزح أحمر زاهٍ أو درجة الحرارة 100° فهنهايت أو أعلى أو احمرار أو إيلام أو تورم أو قيح في موضع الإدخال.