

	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN NO	ON.FR.08
		YAYIN TARİHİ	15.03.2018
		REVİZYON TARİHİ	1
	BÖBREK NAKLİ SONRA HASTA BİLGİLENDİRME FORMU	REVİZYON NO	22.10.2024
		SAYFA NO	1/1

EVE DÖNÜŞ

Nakilden sonra eve dönüşte genelde hastalar kendilerini iyi hissederler. Fakat bu iyilik hali yanında ,nakledilen organı kaybetme korkusu ile endişe, sıkıntı ve stres yaşayabilirler. İyileşmenin haftalar süren bir süreç olduğunu anlamak büyük önem taşır. Hem siz, hem aileniz için , yeni yaşam biçimine alışmak biraz zaman alır; bir organ nakli ile yaşamak zaman gerektiren bir öğrenme sürecidir. Ortalama ilk üç ay içerisinde bazı sorunlar olabilir. Yaşanabilecek bu sorunlara rağmen hastalar normal yaşamlarına geri dönebilirler. Çalışabilirler, evlenebilirler, çocuk sahibi olabilirler ve toplumda sorumluluk üstlenebilirler. Yaşamınızda öncelikle dikkat etmeniz gereken noktalar şunlardır :

1.İLAÇ KULLANIMI

Organ reddi(REJEKSİYON): Nakledilen yeni organın vücut tarafından reddedilmesi ve ona karşı saldırının başlamasıdır. En önemli nedeni ise bağışıklık sistemini baskılamak amacı ile kullanmakta olduğunuz ilaçların kan düzeyinin yetersiz kalmasıdır.

Bu sorunla karşılaşmamak için; ilaçlarınızı ilaç çizelgesine göre kullanmalı kendi kendinize ilaç dozunu ve miktarını değiştirmemelisiniz ve kontrol günleri kan verdikten sonra ilaç dozunuzu mutlaka almalısınız. Alınan ilaçların bağırsaklardan emiliminin zor olduğu ishal, kusma gibi durumlarda doktorunuza bilgi vermelisiniz.Uzun seyahatler ve ilaç temini zor olabilecek zamanlar için fazla ilaç bulundurmanızda fayda vardır.

DOKTORUNUZA DANIŞMADAN FARKLI BİR İLAÇ KULANMAYINIZ.

REJEKSİYONU ÖNLEMENİN EN ETKİN YOLU ÖNERİLEN TEDAVİNİN EKSİKSİZ VE DÜZENLİ UYGULANMASIDIR.TEDAVİNİN HİÇBİR NEDENLE AKSAMAMASI GEREKLİDİR.

2.İNFEKSİYON: Bağışıklık sisteminin baskılanması organ reddinin önlenmesi için gereklidir. Fakat bu baskılanma sonucunda enfeksiyonlara karşı dirençte azalma olur.

İnfeksiyon belirtileri :



- 38 derece üzeri ateş
- İshal
- Bulantı,kusma
- Eklem ağrısı, iştahsızlık ve yorgunluk
- Nefes almakta zorluk
- İdrar yaparken yanma
- Yutma güçlüğü
- Yara yerinde akıntı ve kızarıklık

durumlarında doktora başvurmalısınız.

	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN NO	ON.FR.08
		YAYIN TARİHİ	15.03.2018
		REVİZYON TARİHİ	1
	BÖBREK NAKLİ SONRA HASTA BİLGİLENDİRME FORMU	REVİZYON NO	22.10.2024
		SAYFA NO	1/1

İNFEKSİYONU ÖNLEMEK

Sizin ve ailenizin enfeksiyonlardan korunmak için bazı basit önlemler alması gereklidir

- Yeterli, sağlıklı ve dengeli beslenin
- Düzenli egzersiz ve kilo takibi yapın
- Grip, nezle, uçuk gibi aktif enfeksiyonu olanlardan uzak durun.
- Kalabalık ortamlarda çok fazla vakit geçirmemeye dikkat edin.
- Evinizdeki odayı en az kişiyle paylaşmaya çalışın.
- Taburcu olduktan sonraki dönemde çok fazla ziyaretçi kabul etmeyiniz ziyaret saatlerini kısa tutunuz.
- Açık ve kesik yaralarınız üzerini steril sargı bezi ile kapatınız.
- Bahçe işleri ve kirli işlerle uğraşırken eldiven kullanınız.
- Sigara içilen ortamlarda bulunmayın.
- Meyve ve sebzeleri sirkeli suda bekletip iyice yıkadıktan sonra tüketin.
- Asla sigara kullanmayınız bu kendinize yapacağınız en büyük kötülük olur.

3.DİYET VE BESLENME

Nakil sonrası artık sağlıklı insanlar gibi her şeyi yiyebilirsiniz. Nakil sonrası hem diyetteki yasaklar listesinin azalması hem de uygulanan kortizon içeren ilaçlar nedeniyle iştah da açılma ve ağırlık artışı ayrıca vücutta sıvı toplanması ortaya çıkabilir.bu ağırlık artışı nakledilen organın yükünü arttırmakta , kan şekeri düzensizliklerine ve tansiyon dengesizliklerine neden olmaktadır. Bu sebeple aşırı karbonhidrat(tatlı,şeker..) kullanımı yerine sebze – meyve ağırlıklı beslenmeniz uygun olur. Nakil sonrası her şeyi ama aşırıya kaçmadan yemek gerekir.



- Belli aralıklarla kilo takibi önerilir.
- Kortizona bağlı iştah açılır ve doyma hissi azalır bu yüzden kilo almaya eğilim artar.
- Şeker içeren maddeler az tüketilmelidir.
- Doktorunuz aksini söylemedikçe, yemeklerinizi az tuzlu pişiriniz ve tüketiniz. Ama mutlaka bir miktar tuz kullanın,tuzsuz yemeye devam etmeyin. Sofradaki tuzluğu asla kullanmayın.
- Yeterli sıvı alımını sağlamak için günde en az iki litre su tüketmelisiniz.
- **Greyfurt, ilaç düzeyini etkilediği için kesinlikle tüketilmemelidir.**Karışık meyve sularında greyfurt olabileceğinden kullanılmamalıdır.Portakal, mandalina ve limon yemenizde bir engel yoktur.
- Hayvansal kaynaklı yağlardan ve aşırı yağlı gıdalardan kaçınılmalıdır.Kan yağlarınızın (kolesterol ve trigliserid) normal olması için kolesterolü yükselticek gıdalardan kaçınmalısınız.

	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN NO	ON.FR.08
		YAYIN TARİHİ	15.03.2018
		REVİZYON TARİHİ	1
	BÖBREK NAKLİ SONRA HASTA BİLGİLENDİRME FORMU	REVİZYON NO	22.10.2024
		SAYFA NO	1/1

(Tereyağı,karaciğer,böbrek ,dalak gibi sakatatlar.karides,kalamar gibi deniz ürünlerinde,kırmızı et,süt ve süt ürünlerin de fazla miktarda kolesterol içerirler.Yumurta sarısı ve beyin en zengin kolesterol kaynaklarıdır.

4.AĞIZ, DIŞ VE CİLT TEMİZLİĞİ



Vücuttaki mikroorganizmaların uzaklaştırılması için temizliğe önem verilmelidir. Enfeksiyon kaynağı olmasını önlemek amacıyla ağız ve cilt bakımını hatırlatmakta fayda duyuyoruz.

- Dişler yumuşak fırça ile günde en az iki kez 3 dakika süre ile tüm diş yüzeyini kapsayacak şekilde fırçalanmalıdır.
 - Fırçalama işlemi yemekten sonra ilk yirmi dakika içinde yapılmalıdır.
 - Dişlerde çürük olmasa bile yılda bir kez diş muayenesi yaptırılmalıdır.
 - Deri sağlığını sürdürmek ve geliştirmek amacıyla ile düzenli olarak yıkanınız.Duş almayı banyo yapmaya tercih ediniz.
 - Cilt kuru ise nemlendirici krem ve losyonlar kullanılmalıdır.
- Odanızı her gün havalandırın ve güneş ışığı almasına dikkat edin.Güneş ışınlarının en kuvvetli olduğu gün ortası 10:00-15:00 saatleri arası güneşten kaçınınız.mümkün oldukça gölgede oturmaya gayret ediniz.
 - Tuvaletten önce ve sonra mutlaka ellerinizi sabunla yıkayınız.

5.CİNSEL YAŞAM

Böbrek naklinden sonra hem kadın hem erkek hastaların çoğunda diyalize girdikleri döneme göre cinsel arzu ve cinsel güçte artma ortaya çıkar. Böbrek nakli ile vücuttaki hormonlar düzene girer; örneğin hemodiyalizde iken adet görmeyen kadın hastalar adet görmeye başlarlar. Aynı şekilde, erkek hastalarda da diyaliz dönemine göre cinsel güçte belirgin düzelmeler görülür. Ancak, yine de bazı hastalarda ilaçlara ve esas hastalıklara bağlı olarak (örneğin şeker hastalığı) cinsel güçte azalma (iktidarsızlık) ortaya çıkabilir. Bazen de çocuk sahibi olmamak bir problem olarak karşımıza çıkar. Erkek hastalarda ortaya çıktığında çok rahatsız edici olan, cinsel güç azalması tedavi edilebilir bir durumdur. Böyle şikayeti olan hastaların takip eden doktorlarına bunu danışmaları halinde gerekli incelemelerden sonra yakınmalarından tamamen kurtulmaları mümkündür.

Cinsel problemler, her insanın karşılaşacağı sorunlardandır. Lütfen doktorunuzdan size bir zaman ayırmasını isteyerek bu tip problemlerinizi iletiniz ve çözümlerini takip ediniz. Doktorunuza, aile ile hayatınızda sorunlara neden olabilecek bu tip rahatsızlıkların çözümü için eşinizle de beraber başvurabilirsiniz.

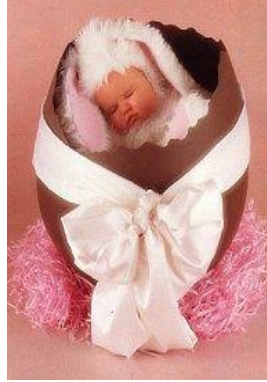


Böbrek nakli olmuş kadınlarda ise nakilden sonra adet bozuklukları, az veya çok adet görme, düzensiz adet görme yakınmaları olabilir. Bunun için kadın-doğum doktorları ile temasa geçerek tedavi planlanır.

	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN NO	ON.FR.08
		YAYIN TARİHİ	15.03.2018
		REVİZYON TARİHİ	1
	BÖBREK NAKLİ SONRA HASTA BİLGİLENDİRME FORMU	REVİZYON NO	22.10.2024
		SAYFA NO	1/1

- İlk 6 hafta cinsel ilişkide bulunmamalısınız. Daha sonrası doktorunuzla konuşarak cinsel ilişkiye başlayabilirsiniz. Her iki tarafında cinsel birleşmeden önce ve sonra kendilerini su ve sabunla iyice yıkamaları önerilir.
- Eşlerden birinde akıntılı bir hastalık varsa mutlaka prezervatif kullanılmalı ve tedavi için doktora beraber başvurulmalıdır.
- Çok eşi olanlarla ilişkiye girmekle ve/veya evlilik dışı ilişkilerle cinsel hastalık kapma ihtimali çok fazladır. Bu tip ilişkilerden kaçınınız.
- Önemli bir problem de nakilden sonra tekrar normale dönen yumurtalık fonksiyonu nedeniyle istenmeden hamile kalınmasıdır.
- Soğuk algınlığı veya herpes gibi bir hastalığa sahip olmadığı sürece birini öpmek sorun yaratmaz.
- Doğum kontrolü için doğum kontrol hapları yasak değildir; ancak kalp, damar sisteminde problemlere yol açabilirler, ayrıca yüksek tansiyonlu hastalar için bu ilaçlar uygun değildir. Spiral kullanmaktan kaçınınız. Takvim yöntemi güvenli bir yöntem değildir. En iyi yöntem erkeklerin prezervatif kullanmasıdır. Diyaframlarda diğer bir seçenektir.

Hamilelik



Böbrek nakli olduktan sonra isteyen erkek ve hanım hastalar çocuk sahibi olabilirler. Ancak hanımların böbrek naklinin üzerinden 2 yıl geçmeden hamile kalmaları uygun değildir. Hamile kalmadan önce doktora danışmak gereklidir. Eğer hamilelik yeni böbreğinize yük getirecekse hamile kalmaktan kaçınınız. Bu durumu eşinizle beraber doktorunuzla konuşunuz.

Hamilelik döneminde yakın takibiniz zorunludur. Hamileyseniz hem doğum doktorunuzun hem de böbrek doktorunuzun öğütlerine uyunuz.

	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN NO	ON.FR.08
		YAYIN TARİHİ	15.03.2018
		REVİZYON TARİHİ	1
	BÖBREK NAKLİ SONRA HASTA BİLGİLENDİRME FORMU	REVİZYON NO	22.10.2024
		SAYFA NO	1/1

6.SOSYAL YAŞAM

Nakil sonrası yapmanız gereken tek şey sabah kalkıp ilaçlarınız alıp aktif bir hayata başlamak. Sizin için artık hayatın tadını çıkarma zamanı. Toplumda nakil sonrası aylarca evde kapanmak, maskeli dolaşmak, kimseyle görüşmemek gibi yanlış düşünceler mevcuttur. Eve gittikten kısa süre sonra yürüyüşe başlayabilirsiniz. Soğuk olmayan havalarda uzun yürüyüşler, kalabalık olmadığı otobüsle ulaşım, hasta kişiler olmadığı arkadaşlarınızla görüşmek hemen yapmaya başlayabileceğiniz aktivitelerdir.



Okul : Nakil sonrası belli bir süre okula gitmemeniz için rapor düzenlenir. Sonrasında okulunuza dönebilirsiniz.

Çalışma: Ameliyatı izleyen ve sağlıklı geçen 2-3 aydan sonra tekrar çalışmaya başlanabilir. Ancak yapılacak iş hakkında mutlaka hekime bilgi verilmeli. Nakil sonrası ömür boyu sürecek ilaç tedavisi kullanılır. Bu ilaçlar oldukça pahalıdır ve ilaçların sürekli temini için hastaların sosyal güvencelerinin devam etmesi önemli bir yere sahiptir.

Tatile çıkmak: Nakilden sonra seyahat etmenizden sakınca yoktur. Ancak uzun mesafeli gezilerden önce doktorunuza danışmalı, yanınıza yeterince ilaç almalı, sizi ve hastalığınızı tanıtan bir kart veya rapor bulundurmali ve gittiğiniz yerde karşılaşılabileceğiniz bir problem olduğunda başvurabileceğiniz nakil merkezi veya doktorun adresi ve telefonu önceden kaydetmelisiniz.

Araba kullanmak: Nakilden 1 ay sonra , çok uzun mesafeli olmamak koşuluyla araba kullanabilirsiniz.

Ev temizliği;Banyo ve mutfak özellikle de buzdolabını düzenli olarak temizleyiniz. Özel dezenfektanlar gerekmez. Normal ev deterjanları ve sıvı ovma sabunları yeterlidir. Diğer odalarda alışageldiği gibi temizlenmeli ve yatak takımları haftada bir değiştirilmelidir.

Ev Hayvanları ve Bitkileri;Artan enfeksiyon riski yüzünden ev hayvanları normalde önerilmemektedir. Ancak bir çok insan için bir ev hayvanı okşayabilmek ve ona bakabilmek iyileşme sürecini hızlandıran önemli bir faktördür. Balıklar, sürüngenler ve küçük kemirgenler en düşük enfeksiyon riskine sahiptirler. Köpeklerde diğer bir seçenektir ve kısa tüylü bir cinsi temiz tutmak daha kolaydır. Toksoplazmosis enfeksiyonu yüzünden kedilerden sakınmalıdır. Kuşlar da, Stafilokok bakterisi taşıdıkları için önerilmez. Eğer evcil bir hayvanınız varsa , onun dışkı ile temas etmekten kaçınmalı ve kafesleri temizlerken lastik eldiven giymelisiniz. En iyisi bu işi yapmayı başkasından istemelisiniz. Hayvanınızın elinizi ,yüzünüzü yalamasına izin vermemelisiniz, fakat bu kazayla olursa hemen elinizi ,yüzünüzü sabun ve bol suyla yıkamalısınız. Hayvanlarınızı kendi kişisel eşyalarınızdan uzak tutmalısınız. Saksılı ev bitkileri toprak mikroplarından kaynaklanan enfeksiyon tehlikesi nedeniyle önerilmez. Yüksek enfeksiyon riski ile sebebiyle, trasplantasyonun ilk yılı içinde bahçe,tarla ve toprak işleriyle uğraşmamalısınız. Daha sonra bahçeyle az az uğraşabilirsiniz, fakat bitki dikimi ya da yaprak toplamak gibi işlerden sakınınız ve her zaman eldiven giyiniz.

	T.C. NEC METTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN NO	ON.FR.08
		YAYIN TARİHİ	15.03.2018
		REVİZYON TARİHİ	1
	BÖBREK NAKLİ SONRA HASTA BİLGİLENDİRME FORMU	REVİZYON NO	22.10.2024
		SAYFA NO	1/1

Böbrek Nakli Sonrası Aşılama :

Böbrek nakli sonrası dönemde görülebilecek enfeksiyonların önlenmesi açısından aşılama büyük önem taşımaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta mümkünse bütün aşılamaların nakil öncesi tamamlanması, nakilden sonra ise en az altı aylık sürecin geçmesi mümkünse bir yılın tamamlanmasının beklenmesidir.

Böbrek Nakli Sonrası Uygulanabilecek Aşılar

Hepatit B aşısı, HPV aşısı, Difteri-Boğmaca-Tetanoz aşısı, inaktif (cansız) Polio aşısı, inaktif grip aşısı.

Böbrek Nakli Sonrası Uygulanmaması Gereken Aşılar

Verem, Kızamık-Kızamıkçık-Kabakulak, Su Çiçeği, Oral Polio (Çocuk Felci), Çiçek, Sarı Humma ve canlı grip aşısı.

HANGİ DURUMLARDA HASTANEYE BAŞVURABİLİRİZ ?

- Ameliyat bölgesinde yerinde kızarıklık ,sarı,yeşil,kötü kokulu akıntı,ağrı,şişlik,yara yerinde açılma gibi durumlarda
- Şiddetli bulantı-kusma
- Çok şiddetli karın ağrısı,
- İdrar miktarında azalma,renk değişikliği ve yanma hissi
- Ayak ve el bileklerinde şişme
- Birden ortaya çıkan yüksek ateş
- Tekrarlayan kusma ve ishal
- Öksürük ve nefes darlığı
- Dişiniz ile ilgili problemler var ve diş hekiminiz antibiyotik önerdi ise
- Herhangi bi aşı yapılması ya da önerilmesi durumunda
- Suçiçeği,zona,tüberküloz veya herhangi bir çocukluk hastalığına maruz kalındığında
- Deri ve göz renginde farklılık,sarılık

YENİ YAŞAMINIZ SAĞLIKLI VE UZUN OLMASI DİLEĞİYLE..