

	T.C. NEC METTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN NO	ON.FR.07
		YAYIN TARİHİ	12.02.2023
		REVİZYON TARİHİ	1
	KARACİĞER NAKLİ SONRA HASTA BİLGİLENDİRME FORMU	REVİZYON NO	22.10.2024
		SAYFA NO	1/1

EVE DÖNÜŞ

Transplantasyon sonrasında eve gidiş genellikle mutlu ve duygusal bir olaydır. Hem siz , hem de aileniz için , yeni yaşam biçimine alışmak biraz zaman alır; bir organ nakli ile yaşamak zaman gerektiren bir öğrenme sürecidir. Yaklaşık 3 ay süren ilk hassas devrenin son bulmasıyla neredeyse bütün nakilli hastalar eski ve hastalık öncesi yaşamlarına geri dönerler. Nakledilmiş bir organla yaşayanları etkileyecek olası sorunlara rağmen, Organ nakli olduktan sonra hastanın sosyal hayata dönmesi, normal bir aile ve ev hayatı sürdürmesi, daha önceden yaptığı işini yapması mümkündür.

Naklin ilk aylarında özellikle enfeksiyon hastalıklarından korunmak için uyulması gereken bazı kurallar vardır. Bunlar hem organın, hem de hasta açısından önemlidir. Burada önemli bazı kurallar hatırlatılmıştır.

En önemli iki sorun, Organ reddi (rejeksiyon) ve Enfeksiyondur.

Organ reddi: Size nakledilen karaciğer, vücudunuz tarafından yabancı olarak algılanacaktır. Bu durumda vücudunuzun savunma sistemi, yabancı olan her şeye karşı yaptığı gibi nakledilen karaciğere karşı da saldırıya geçecektir. Bu saldırı engellenmez ise süreç karaciğerin yok edilmesi ile sonuçlanır. Bu olaya organ reddi denir.

Organ reddi geliştiği nasıl anlaşılır?

Evde olduğunuz dönemde sizde karaciğer reddi gelişip gelişmediğini tam olarak anlayamasanız da bazı belirtilerden şüphelenmelisiniz.

1. ateş (38.0o C'nin üstü)
2. gribe benzer belirtiler (yorgunluk, kırgınlık, bitkinlik)
3. bulantı, kusma, ishal, iştahsızlık
4. baş ağrısı
5. karın ağrısı
6. gözlerde ve ciltte sarılık
7. idrarda koyulaşma
8. karında asit birikmesi

Bu belirtiler görüldüğünde mutlaka en yakın sağlık merkezine gitmeniz ve karaciğer nakli ekibinizi aramanız gerekir ! Bu belirtilerin görülmesi sizde kesinlikle karaciğer reddi geliştiği anlamına gelmez. Bunlar farklı sorunların da belirtisi olabilir.

Karaciğer reddi gelişmesini önlemek için nelere dikkat etmeniz gerekir?

İlaç kullanımı : Doğru ilacı kullanın. Kullandığınız ilacın ismini, şeklini, rengini, büyüklüğünü ve ambalajını bilmeniz gerekir. İlacınızı almadan önce mutlaka doğru ilacı alıp almadığınızı kontrol ediniz.

İlacınızı doğru zamanda alın. Kullandığınız her ilacın alınma sıklığı ve zamanını iyi bilmeniz gerekir. Özellikle karaciğer reddini önleyen Takrolimus veya Siklosporin gibi ilaçların zamanında alınması çok önemlidir.

	T.C. NEC METTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN NO	ON.FR.07
		YAYIN TARİHİ	12.02.2023
		REVİZYON TARİHİ	1
	KARACİĞER NAKLİ SONRA HASTA BİLGİLENDİRME FORMU	REVİZYON NO	22.10.2024
		SAYFA NO	1/1

İlacınızı doğru şekilde kullanın. İlaçlarınız, tablet, kapsül ya da süspansiyon şeklinde olabilir. Önemli olan sizin ilacınızı ne şekilde alacağınızı bilmenizdir. Örneğin, tablet ve kapsüller su ile alınabilir. Bazı ilaçlar bölünerek alınabilir ama bazı ilaçların hiç bölünmemesi gerekir.

İlacınızı önerilen süre boyunca kullanın. Genel olarak her ilacın kullanılma süreleri farklılık gösterir. Organ reddini önleyici ilaçların, ömür boyu kullanılması gerekir. Bazen bazı ilaçlar sizde yan etki oluşturduğu için kesilebilir ya da değiştirilebilir.

İlacınızın kullanım önerilerine uyun. Her ilacın kullanma önerilerini bilmeniz ilacın yararını görmeniz açısından çok önemlidir.

Örneğin bazı ilaçların aç karnına, bazı ilaçların ise tok karnına alınması gerekir.

Organ Reddini Önleyen İlaçlar

- Takrolimus
- Siklosporin
- Kortikosteroid
- Sirolimus
- Mikofenolat Mofetil

Bu ilaçların dışında Antiviral ilaçlar, Hepatit B'nin nüks etmemesi için kullanılan ilaçlar (Ör. Entekavir, Tenofovir, Hepatit B immünoglobulin), Mantar Enfeksiyonu için kullanılan ilaçlar (Ör.

Flukonazol) gibi başka ilaçlar da kullanılabilir.

Ateş Takibi :

Ameliyat sonrası ateş takibi çok önemlidir. Kendinizi ateşli hissederseniz, titremeleriniz olursa, rahatsızlık hissi ya da vücudunuzun herhangi bir yerinde ağrı olduğunda vücut ısınız kontrol ediniz. Ateşiniz 38°C'nin üzerinde olması enfeksiyon ya da rejeksiyon (red) belirtisinin ilk işareti olabilir. Hemen organ nakli merkezine ve hekiminize haber veriniz.

Hekiminizin izni olmadan hiçbir ilaç kullanmayınız!!!

Kan Basıncı ve Nabız Takibi :

Normal kan basıncınızı ve nabızınızı bilmeniz önemlidir. Hemşireniz size kan basıncınızı ve nabızınızı nasıl ölçeceğinizi öğretecektir. Böylece değerlerde bir farklılık görürseniz bunu hekiminize bildiriniz.

Ameliyat Yerinin Gözlenmesi :

Ameliyat yerine özel bir bakım yapmanız gerekmez. Ameliyat bölgesinde kızarıklık, şişlik, akıntı ya da sıvı oluşumu görürseniz hekiminize haber veriniz.

Safra Dreni Bakımı :

Safra dreniniz 3-6 ay kalacaktır. Bu sürede banyonuzu yapabilirsiniz, banyodan sonra ve diğer günlerde dren pansumanınızı size öğretilen şekilde yapınız.

Safra dreni çevresinde;

	T.C. NEC METTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN NO	ON.FR.07
		YAYIN TARİHİ	12.02.2023
		REVİZYON TARİHİ	1
	KARACİĞER NAKLİ SONRA HASTA BİLGİLENDİRME FORMU	REVİZYON NO	22.10.2024
		SAYFA NO	1/1

- Kızarıklık
- Isı farkı
- Akıntı
- Dikişlerin kopması
- Safra dreninin görünen uzunluğunda değişiklik (artma) fark ettiğinizde hekiminize haber veriniz.

Hijyen – Genel Vücut Temizliği :

Ameliyat sonrası kişisel hijyen önem taşır. Bu nedenle:

- Ellerinizi yıkarken sıvı sabun kullanmalısınız.
- Yemeklerden önce ve sonra ellerinizi yıkamalısınız.
- Tuvaletten önce ve sonra ellerinizi yıkamalısınız.
- Tırnaklarınızın bakımını size öğretilen şekilde yapmalısınız.
- Havlunuz size özel olmalı ve günlük olarak değiştirmelisiniz. Mümkünse kağıt havlu tercih etmelisiniz.
- Düzenli olarak yıkanınız, banyo yapmak yerine duş almayı tercih etmelisiniz.
- Duştan sonra nemlendirici vücut kremi kullanınız.
- Adet günlerinde kadınlar pedlerini düzenli olarak değiştirmelidirler. Bu bölgeyi yumuşak sabun ve su ile yıkamak yeterli olacaktır.

Diş bakımı:

Ağız ve diş sağlığınıza özen göstermelisiniz. Her yemekten sonra dişlerinizi yumuşak diş fırçası ile fırçalamalısınız. Takma dişiniz varsa temizliğine dikkat ediniz. Enfeksiyonları ve çürükleri önlemek amacıyla her altı ayda bir mutlaka diş hekimine gidiniz.

Diş hekiminize organ nakli olduğunuzu mutlaka söyleyiniz.

Cilt ve Saç Bakımı:

Bağışıklığı baskılayıcı ilaçlar, vücudunuzun çeşitli bölgelerinde sivilcelere sebep olabilir. Sivilce oluşan bölgenizi günde 3 defa size önerilen antibakteriyel sabunla yıkayınız ve cildinizin sabundan tümüyle arınana kadar durulayınız. Etkilenen bölgeyi ovaktan, sivilceleri sıkmaktan ve sivilceyi kapatmaya yönelik kozmetik ürünleri kullanmaktan kaçınınız. Enfekte olmuş sivilceniz varsa hekiminize başvurunuz.

Cildinizde kuruma olursa yıkamaya deri doğal nemine dönene kadar ara veriniz. Bağışıklığı baskılayıcı ilaç kullanımı saçınızı etkileyecektir. Bu nedenle saç boyası, saç jölesi vb. maddeler saçınızı incelmeye ve kırılmasına yol açabilir. Bunları kontrollü kullanabilirsiniz.

	T.C. NEC METTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN NO	ON.FR.07
		YAYIN TARİHİ	12.02.2023
		REVİZYON TARİHİ	1
	KARACİĞER NAKLİ SONRA HASTA BİLGİLENDİRME FORMU	REVİZYON NO	22.10.2024
		SAYFA NO	1/1

Güneşten Korunma:

Verilen ilaçlar nedeniyle cildiniz hassas olabilir. Bu nedenle:

1. Güneş ışınlarının kuvvetli olduğu saat 10°-15° arasında güneşe çıkmayınız.
2. Şapka, güneş gözlüğü kullanınız.
3. Bahar ve yaz aylarında koruma faktörü en az 15 olan güneş kremi kullanınız.
4. Benlere dikkat ediniz. Beninizde renk ve sınır değişikliği fark ederseniz hekiminize başvurunuz.
5. Solaryuma asla girmeyiniz.

Cinsel Yaşam:

Nakil sonrası kendinizi iyi hissettiğinizde (3 ay sonra) cinsel yaşamınızı sürdürebilirsiniz. Nakil sonrası kullandığınız bazı ilaçlar cinsel fonksiyonu azaltabilir.

Kadınlar:

- Ameliyattan birkaç ay sonra düzenli adet görmeye başlarsınız.
- Nakil sonrası hamile kalmak için en az 1 yıl beklenmeli ve bu sürenin sonunda hekiminize danışarak hamile kalabilirsiniz.
- Bağışıklığı baskılayıcı ilaçların bazıları doğum kontrol haplarının etkinliğini azalttığı için kullanımı önerilmez. Rahim içi araçlar enfeksiyon riskini arttırabileceği için tavsiye edilmez. Prezervatifler hem enfeksiyonu, hem de istenmeyen gebelikleri önlemenin en iyi yoludur. Bir sorunla karşılaşırsanız hekiminize başvurunuz.

Erkekler; nakil sonrası normal cinsel yaşamlarını sürdürebilirler.

Üreme:

Nakil olan erkek veya kadın sağlıklı çocuk sahibi olabilirler. Kadınlar hamile kalmadan önce hekiminize danışmalısınız.

Aşılar:

Aşı olmadan önce mutlaka hekiminize danışınız.

Tatil:

Seyahat etmenizi engelleyecek hiçbir sebep yoktur. Yetersiz sağlık koşulları olan ortamlardan, kirli gıda ve sulardan uzak durunuz. Tatile çıkmadan önce planlarınızı hekiminizle tartışınız.

Seyahat boyunca yanınıza yeterli miktarda ilaç alınız.

Araba Kullanımı:

Nakil ameliyatını izleyen ilk dört hafta içinde araba kullanmanız yasaktır. Bu sürenin sonunda hekiminizin izni ile araç kullanabilirsiniz.

	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN NO	ON.FR.07
		YAYIN TARİHİ	12.02.2023
		REVİZYON TARİHİ	1
	KARACİĞER NAKLİ SONRA HASTA BİLGİLENDİRME FORMU	REVİZYON NO	22.10.2024
		SAYFA NO	1/1

Ev Hayvanları ve Bitkileri:

Enfeksiyon riski yüzünden ev hayvanları önerilmemektedir. Eğer bir evcil hayvanınız varsa onun dışkı ile temas etmekten kaçınmalı ve kafesleri temizlerken maske takmalı, lastik eldiven giymelisiniz. Hayvanlarınızın elinizi ya da yüzünüzü yalamasına izin vermeyiniz. Temas halinde o bölgeyi su ve sabunla temizleyiniz.

Ev bitkileri enfeksiyon tehlikesi nedeniyle önerilmez. Organ nakli ameliyatının ilk yılı içinde bahçe, tarla ve toprak işleriyle uğraşmamalısınız. Bir yıl sonra bahçe ile az az uğraşabilirsiniz, fakat bitki dikimi ya da yaprak toplamak gibi işlerden sakınınız ve her zaman eldiven giyiniz.

Egzersiz:

Düzenli egzersiz yapmak vücudun ve ruhun iyi olma duygusunu pekiştirir ve kullanılan ilaçların yan etkilerini de azaltır.

Güçsüzleşen kaslarınızı güçlendirmenin en iyi yöntemi günlük egzersiz yapmaktır. Egzersiz programınızı kademeli olarak artırabilirsiniz. En iyi egzersiz yürüme, merdiven çıkma, bisiklet binme ve yüzmedir. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce hekiminize danışınız.

Aşağıdakilerden herhangi biri

- Göğsünüzde, boynunuzda veya çenenizde ağrı – basınç
- Uykusuzlukla bağlantılı olmayan aşırı yorgunluk
- Nefes darlığı
- Egzersiz sırasında veya sonrasında baş dönmesi, dengede duramama

olursa, hekiminizin tavsiyesine kadar egzersizleri yapmayınız.

Ev Temizliği:

Banyo ve mutfak özellikle de buzdolabını düzenli olarak temizlemelisiniz. Özel dezenfektanlar kullanmanız gerekmez. Normal ev deterjanları ve sıvı sabunlar yeterlidir.

Diyet ve Beslenme:

Dengeli ve sağlıklı beslenme hızlı iyileşmenize yardımcı olur. Beslenmeniz aşağıdakileri içermelidir:

- Meyveler
- Sebzeler
- Taneli tahıllar ve ekmekler
- Az yağlı süt ve süt ürünleri
- Yağsız etler, balık, kümes hayvanları ya da diğer protein kaynakları

Herhangi bir ek hastalığınız yok ise taburculuk sırasında size özel bir diyet listesi verilmeyecektir. Nakil öncesi diyabet, tansiyon gibi ek bir hastalığınızdan dolayı uyguladığınız bir diyet var ise, nakil sonrası diyetisyenimiz size özel bir diyet listesi hazırlayacak ve bu diyet listesi ile taburcu edileceksiniz.

	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN NO	ON.FR.07
		YAYIN TARİHİ	12.02.2023
		REVİZYON TARİHİ	1
	KARACİĞER NAKLİ SONRA HASTA BİLGİLENDİRME FORMU	REVİZYON NO	22.10.2024
		SAYFA NO	1/1

Beslenmenizde dikkat edeceğiniz noktalar:

- Her gün tartılın, kilo almayın.
- Öğün aralarında kek ve bisküvi gibi abur cuburlardan kaçınin.
- Her gün yaklaşık 2 litre sıvı almaya çalışın.
- Mümkün olduğunca az ekmek tüketiniz
- Yağsız ya da az yağlı salataları bolca yiyerek açlık duygunuzu gidermeye çalışın.
- Yemekleri daha küçük tabaklarda ve daha küçük porsiyonlarda hazırlayınız.
- Yemeklerinizi az tuzlu pişiriniz.
- Konserveler, turşular ve diğer salamura yiyecekler (sucuk, salam, pastırma, vs.) tuzla hazırlandığı için bunları tüketmekten kaçınınız.
- Salça, ketçap ve diğer tuzla muamele edilerek hazırlanmış soslardan kaçınınız.
- Yemeklerinizi sıvı yağlarla pişiriniz. Katı yağları tüketmeyiniz.
- Kızartmalar yerine ızgara, buharda pişirme ya da yağsız tavada pişirme yöntemlerini tercih ediniz.
- Bal, reçel, marmelat ve pasta gibi bol şeker içeren yiyeceklerden uzak durunuz.
- Hamur işi, tatlı, dondurma ve kaymaklı tatlılardan uzak durunuz.
- Cips, çerez, kuruyemiş gibi gıdaları tüketmeyiniz.

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..