

# 让生命延续！

一本献给需要肾移植患者的指导手册

## 1 - 前言

## 2 - 肾脏

## 3 - 肾衰竭

肾衰竭的症状

## 4 - 肾移植

A - 做好住院准备

B - 接到电话通知后

C - 准备手术

D - 手术

E - 术后

F - 肾脏活组织检查

G - 可能出现的早期并发症

H - 排异

I - 多项检查

## 5 - 可能出现的后期并发症

A - 排异

排异的症状

B - 感染

C - 糖尿病

D - 高血压

E - 肿瘤

F - 神经并发症

G - 心理问题

## 6 - 免疫抑制药物

A - 诱导治疗

巴利昔单抗 BASILIXIMAB (SIMULECT®), 兔抗人胸腺细胞免疫球蛋白 TYMOGLOBULINE

B - 维持治疗

环孢素 CICLOSPORINA (SANDIMMUN® - NEORAL®), 他克莫司 TACROLIMUS (PROGRAF®)

皮质类固醇 CORTICOSTEROIDI: 强的松 PREDNISONE, METILPREDNISOLONE

(DELTACORTENE®, URBASON®, MEDROL®)

MICOFENOLATO MOFETILE (CELL-CEPT®), ACIDO MICOFENOLICO (MYFORTIC®)

RAPAMICINA (SIROLIMUS®, RAPAMUNE®)

EVEROLIMUS (CERTICAN®)

## 7 - 出院后的保健习惯

- A - 外科手术伤口护理
- B - 量体温
- C - 测血压和脉搏
- D - 控制多尿和体重
- E - 牙齿护理
- F - 自身卫生
- G - 皮肤与头发的保养
- H - 生长多余的毛发
- I - 晒太阳
- L - 洗手
- M - 动静脉人造瘘管

## 8 - 移植后的生活

- A - 与家人共同生活
- B - 家庭环境
- C - 外出
- D - 个人卫生
- E - 节食与营养  
食盐 (钠)  
钾
- F - 身体活动
- G - 工作
- H - 开车
- I - 性行为  
生育能力
- L - 度假
- M - 接种疫苗
- N - 宠物、家畜
- O - 种植花卉植物
- P - 爱好与生活方式
- Q - 生活品质

## 9 - 与医务人员联系

联系方式

## 1 - 前言

您的肾脏无法正常地工作，因此我们建议您用肾移植治疗。许多患者希望有移植的可能，但自然这希望也伴随着担忧。肾移植是目前最好的使丧失肾功能患者恢复健康生活的治疗方法。全世界每天肾移植使数以百计的重病患者有了全新、充实、积极的生活。

肾移植成功的可能性较初期移植有显著提高。如今，由于免疫抑制疗法和外科手术技术的不断发展，因此几乎所有接受移植的患者都希望有个功能健全的肾脏。

这本手册能帮助你完善医生所提供的信息。它能回答许多疑问，但如果仍有担忧或犹豫，可以要求补充解释说明。我们希望患者能成为自己肾脏的专家，那将对自身的康复是一个极大的帮助，也是对照顾你们的医生和护士的支持。

## 2 - 肾脏

通常人类有两个肾，位于后侧。肾脏是人体的过滤器，净化通过肾动脉进入的血液，过滤血液中的有毒杂质，如：尿素和肌酸酐。我们的饮食包含不同种类的盐和必要的矿物质保证了我们的健康，然而不是所有摄入的盐和矿物质都有利于身体，肾脏的功能就是通过尿液排出多余的物质。

肾脏还有其他总要的功能：

- 分泌能够调整血压的激素
- 分泌促红细胞生成素（促红细胞素能够刺激骨髓生成红细胞，最重要的是促进氧的输送）
- 分泌维生素D，有利于骨骼健康

## 3 - 肾衰竭

慢性肾衰竭是指肾逐渐损坏并不可逆转。

肾衰竭有两种类型：

- 急性肾衰竭：会表现在突发疾病。急性肾衰竭会使肾短暂停止工作，之后恢复部分或全部功能。
- 慢性肾衰竭：在很长一段时间里（通常若干年）肾逐渐损坏并不可逆转。加重慢性肾衰竭的原因可以是感染、免疫系统疾病、糖尿病、高血压或遗传疾病。慢性肾衰竭晚期意味着肾已完全丧失了它们的所有功能。

### 肾衰竭的症状

很多人会感到虚弱，没有精神，容易疲惫。他们的胃口减小，食物的味道对他们来说会变得奇怪。另一些肾衰竭的典型特征是：

- 发痒
- 尿量减少或夜间尿频
- 恶心呕吐
- 皮肤呈黄灰色,容易瘀青
- 性欲下降
- 双腿、脚踝浮肿
- 气短
- 胸口疼
- 抽筋，肌肉收缩

当肾不能正常工作时，血液透析或腹膜透析这两种治疗方法可以过滤掉有毒物质。然而腹膜透析不具有肾的其他功能，比如，刺激红细胞生成，因此只有肾移植才可以治愈疾病。

## 4 - 肾移植

当患者必须换一个新的肾时，为了确保肾的匹配度，事先必须做一些试验和检查，之后患者的名字和个人资料会送到 Varese 移植中心（Centro Trapianti di Varese）的等候名单中等待肾源。移植中心负责意大利北部移植计划。从加入名单到接受移植，平均等候时间为 1 到 2 年，但根据捐赠者肾脏的可用性和捐赠者与患者之间的匹配度，等待时间是不确定的。

在这期间，必须戒烟，如果超重必须减肥，在牙医的帮助下进行口腔护理。

### A - 做好住院准备

在等待期间需要随时做好准备。

必须提供一份电话号码清单给你的透析中心并随时告知你的医生可能发生的调动。最好备有一部 24 小时开机的手机。

我们提醒您，如有一个可用的肾脏，将提前不到 12 小时预先通知，因此特别是居住在离 Varese 远的人，最好提前收拾好一个装有生活必需品的行李。

### B - 接到电话通知后

一旦有可用的器官，患者会接到医生的通知并遵照医生的嘱咐。

不能进食，不能喝水，也不能服用除了医生嘱咐的药。

任何一个症状（感冒、咳嗽、发烧等）必须马上告知医生。需要进行特别的措施来缓解症状或需要及时地把器官给另一个患者。

### C - 准备手术

核查没有任何禁忌后，必须前往医院的腹膜透析中心或移植中心，在那要接受一系列用于术前评估的试验和进一步核实肾的匹配度。在手术之前，外科医生和麻醉师会讲解手术的过程和手术所承担的风险。因此需要签一份手术同意书，输血同意书和参与临床研究同意书。如果签了无标准风险接受器官同意书，便可用捐赠者的器官了，在术前需要另签一份详细的同意书。

### D - 手术

外科手术平均需要 3 个小时。您原本的两个肾一般不会被摘除，新的肾被放置于腹部下侧的左边或右边。

在手术结束时新肾的位置在表面，以便触诊，如有需要还可做活体组织切片。

### E - 术后

从麻醉中苏醒，您会发现：

- 就像一般外科手术之后的静脉注射。注射抗排异药、抗生素、利尿剂等。

- 用来收集尿液的膀胱导尿管。在术后的前几天您必须一直使用膀胱导尿管，以便经常观察您的尿量和颜色
- 大概 20 厘米长的疤痕与腰侧一个或多个引流管
- 鼻胃管：收集胃液并让消化道得到休息，鼻胃管将在 24 小时后被移走。术后超声波检查是为了监测肾功能适应性和肾脏浸润情况。

## F - 肾脏活组织检查

移植小组可能需要从新的肾脏中抽取一个组织样本。这个过程叫做活体组织检查，通常用于检查排异或其他反常现象。做肾活检需要住院，在局部麻醉下用细针抽出一个肾组织样本，之后在显微镜下进行检测。肾活检后患者需要卧床至少 8 个小时。

## G - 可能出现的早期并发症

它们可能是外科类：血肿、血栓、积血、尿失禁，也就是感染类并发症。在某些情况下需要再做一次外科手术。

肾功能不会马上恢复，比如在从捐献者那提取并移植到患者的这几个小时里引起器官的不适。一般来说这个并发症是自然产生的，可逆的，几乎不超过两、三个星期。然而在这期间必须做透析。

## H - 排异

生物体会产生一些抗体来抵抗被认为是“外来者”的移植器官，这就是器官排异现象。如果不加以治疗，最终会使移植器官丧失功能或被破坏。

这些排异危机会在术后任何时期出现，但更经常出现在初期。

大部分急性排异如果能够及时发现，就可以受到有效的治疗，通过加强免疫抑制治疗使肾恢复活力。

在极少数情况下，排异是不可逆的，致使器官丧失功能，医生不得不移除移植器官。

## I - 多项检查

如果术后一切正常，12 至 20 天之后就可以出院了。出院时，患者自动由移植诊疗所接管，之后所有的需要都由诊疗所负责。最初诊疗所的检查很频繁，每次检查都要抽血、提取尿液；根据诊断需要还要进行 X 光检查和仪器检查。

注意：

- 在抽血前不能服用抗排异药物，因为会改变检查结果。
- 在每次检查时带上药品清单，用于记录治疗的变化。

## 5 - 可能出现的后期并发症

### A - 排异

免疫抑制药物能够阻止免疫系统排斥肾脏。大部分情况下可以简单地通过加大药量来控制。

#### 排异的症状

会出现轻微、一般的身体不适，例如健康状况的下降、低烧和虚弱无力。一些更明显的迹象需要特别注意：

- 体重在24小时内增加
- 脚和脚踝浮肿
- 尿量在24小时内减少
- 血压升高
- 呼吸困难
- 移植肾部位疼痛或紧绷感
- 发烧38°或38°以上，尤其在早上

需要马上告知移植中心的医生这些症状。

不要害怕，超过90%的排异情况都能被药物控制，您的肾会重新正常工作。大多数时候不需要住院。

### B - 感染

移植患者由于需要服用抗排异免疫抑制药物会增加感染的风险。

一些感染是由移植器官传染的（捐献者的传染病），另一些是由于病毒感染或患者潜在的细菌重新活化（例如巨细胞病毒或童年的水痘病毒的活化），或者是患者在术后感染的。

移植后将进行抗菌预防，以避免一些特别严重的感染，通常持续到移植手术后的3到6个月。在预定的检查过程中将进行一些简单的检测（如抽血和尿检）来控制感染的出现或病毒活化，以及判断是否进行抗感染治疗。

### C - 糖尿病

糖尿病是指血糖长时间高于正常值。习惯性地使用一些免疫抑制药物会引起糖尿病。如果出现以下症状，需要马上告诉医生：

- 长感到口渴
- 尿量增加
- 视力下降
- 糊涂状态

假如您得了糖尿病，必须遵照特殊护理。通过适当节食和定期运动的减肥是降低血糖的有效方法。也可以口服药物或注射胰岛素，或调整免疫抑制治疗。

## D - 高血压

大部分移植患者都需要通过服用药物来控制血压。

某些生活方式的改变有助于降低血压和心血管疾病的风险：

- 避免紧张，必要的休息
- 饮食中减少盐的摄入
- 不抽烟
- 定期做一些运动
- 按照规定饮食，尽量不发胖

## E - 肿瘤

随着时间的流逝，所有的免疫抑制药物都会增加肿瘤发病的风险，尤其是淋巴瘤和皮肤癌。但是风险非常低（低于3%）。因此只要患者定期做检查和仪器检测，身体健康状况的变化都会被提前诊断出来。另外，避免阳光照射，减少得皮肤癌的可能性。戒烟。

## F - 神经并发症

某些免疫抑制药物会引起一些不良的神经反应。环孢素 Cyclosporina 和他克莫司 Tacrolimus 会造成失眠、恶梦，有时会出现幻觉，另外还会易怒、喜怒无常。一些患者会无法集中注意力或有记忆困难。还表现为手抖或手脚发麻。这些副作用常在术后出现，因为用药量较多。随着剂量的减少，副作用也会慢慢减小最后消失。

## G - 心理问题

一旦最初幸福感过了，就会表现出忧虑和消沉。一些人害怕成为残疾或与之前不同，另一些人选择隐居，因为他们害怕会受到感染或痛苦于要继续透析的可能。重新回到工作或学校，不仅是医生和护士的建议，当然也是帮助。

## 6 - 免疫抑制药物

免疫抑制治疗的目的在于阻止排异的出现。通常同时使用多种不同的药物，这些药物是可以连续或同时服用，但其中一些必须终生服用，另一些只需短期服用或移植后便可停药。

### A - 诱导治疗

巴利昔单抗 BASILIXIMAB (SIMULECT®), 兔抗人胸腺细胞免疫球蛋白 TYMOGLOBULINE

这两种药总是与其他免疫抑制剂（如 la ciclosporina 和 i corticosteroidi）一起使用。会产生一些胃肠方面的副作用，例如腹泻、呕吐和伤口感染。

### B - 维持治疗

环孢素 CICLOSPORINA (SANDIMMUN® - NEORAL®), 他克莫司 TACROLIMUS (PROGRAF®)

Ciclosporina 和 Tacrolimus 被认为是免疫抑制药物的基础。这意味着它们是构成免疫抑制治疗的主要部分。Ciclosporina 通常为口服，但在移植术后的前几天需要通过静脉注射。患者将被安排定期做血液检查以防可能出现的副作用。

Ciclosporina 的药量是根据体重、血液中含的药量、临床诊断、实验分析和可能出现的副作用计算出来的。

这种药需要一天服用两次，除了特别的处方以外，因此每 12 个小时服用一次。

做检查当天，在抽血后两小时需要服用此药。请您记得带着您的药品，这样可以在抽血后及时服用。

胶囊用液体（除了柚子汁以外）吞咽，无需去掉它们的包装。

注意：

Ciclosporina 会与许多同时服用的药物互相影响。在服用任何药物之前，必须询问医生。

Tacrolimus 的药量也是根据体重、血液中药物的浓度、临床诊断、检验结果和出现的任何副作用计算出来的。

每日的总药量分为两次服用，每次间隔 12 个小时。将胶囊从包装中取出并马上与大量的水吞服。胶囊的服用必须远离用餐时间，因此饭前至少一小时服用或饭后两到三小时。

做检查当天，抽血前不能服用 Tacrolimus。请您记得随身带着此药品，这样方便在抽血后按时服用。

注意：

Tacrolimus 会与一些经常使用的药物互相作用。在服用任何药物前都要咨询医生，也包括可以从药店买到的非处方药。

## 副作用

不良反应	Ciclosporina/Tacrolimus	怎么做?
汗毛	+++	如果持续脱色或脱皮
牙龈肿	+	牙齿护理
高血压	+	降压药(ipotensivi)(要医生处方)
肾毒性	+	监视药物浓度
颤抖/发抖	+++	汇报给医生
糖尿病	++	调整胰岛素(insulina)用量

皮质类固醇 CORTICOSTEROIDI: 强的松 PREDNISON, METILPREDNISOLONE (DELTACORTENE®, URBASON®, MEDROL®)

Prednisone 与 Metilprednisolone 它们是 corticosteroidi, i corticosteroidi 常需终身少量服用以避免器官移植后的排异, 而短期大剂量的服用是为了应对急性排异。I corticosteroidi 通常与作为基础的免疫抑制剂 (Ciclosporina 或 Tacrolimus) 在同一处方中。

Corticosteroidi 的剂量是根据体重、临床条件和时间移植计算出来的。

用餐期间服药。如果一天只需服用一次, 那么可以在早上与早餐一起食用。

## 副作用

不良反应	怎么做?
体重增加和体脂分布反常	饮食少盐少糖
水肿	饮食少盐
胃灼热	抗酸药(antiacidi)或抗溃疡药(antiulcerosi)
胃口增大	建议控制饮食
痤疮, 青春痘, 疹子	皮肤病治疗
焦躁, 失眠	镇静剂(ansiolitici) (需要医生处方)

长期副作用包括:

- 骨头易碎, 肌肉无力
- 体重增加和体脂反常分布
- 血压升高
- 皮肤变薄, 瘀青

- 胃肠不适，如胃溃疡和胃灼烧
- 糖尿病
- 白内障
- 面部出现粉刺和汗毛生长

药量是根据体重、临床诊断和时间移植计算出来的。

可以在一天中任何时间服药，但是建议您习惯在每天的同一时间吃药。

#### MICOFENOLATO MOFETILE (CELL-CEPT®), ACIDO MICOFENOLICO (MYFORTIC®)

这两种药在做检查期间由医院分发。

请您注意要空腹服药，饭前至少一小时或饭后两到三小时。

副作用：

- 血液中的白血球减少
- 血红蛋白减少，也就是出现贫血
- 脱发
- 发烧
- 关节疼痛
- 肝功能病变。

某些患者会出现恶心、腹泻。通常这些副作用会随着药量减少而减小甚至消失。

#### RAPAMICINA (SIROLIMUS®, RAPAMUNE®)

这种药对排异现象非常有效并且不损害肾脏。但是它有其他的副作用：增加血液中的胆固醇，血小板减少，腹泻，关节痛和减慢伤口愈合。

#### EVEROLIMUS (CERTICAN®)

它与 Sirolimus 的药效相似，与 Ciclosporina 和 Tacrolimus 一同服用。通常被制成胶囊，每 12 小时与 Ciclosporina 同时服用。它的副作用与 Sirolimus 相似。

以下医嘱对所有药物有效：

- 尽量在每天的同一时间服药
- 即使您感觉好些，也不要自行改变药量或不吃药
- 如果误服了过量的药物，请立刻与医生联系
- 如果您忘记服药，请在您想起时马上吃药
- 常检查药品标签上的过期时间
- 如果出现某些新的或少见的副作用，请立即告知医生
- 不要服用非处方药
- 将药品放置阴凉、干燥处，避免阳光直射，远离儿童可接触范围
- 不要把药放在冰箱里，除了医生或药剂师的嘱咐

- 常检查是否有足够周末、假期或当剂量增加所需要的药物储备。

### 注意相互影响!

- 在服用新的药物前，请咨询移植中心的医生。许多药品（如一些抗生素）会干扰抗排异药物，增加排异风险或引起副作用
- 避免吃新鲜的柚子和工厂加工过的柚子（柚子汁等含柚子成分的食物）。因为会影响一些药物的吸收，例如 la Ciclosporina
- 避免食用含有贯叶连翘（又名金丝桃; iperico 或 erba di san Giovanni）的食品或药物，以免与 Ciclosporina 和 Tacrolimus 互相影响
- 还要注意同种疗法的药物和草药。

## 7 - 出院后的保健习惯

移植中心的医护人员会一直照顾患者直至出院。自出院后，患者对自己的健康负大部分责任，请您记住，移植中心团队一直在您身边。

### A - 外科手术伤口护理

使用杀菌肥皂保持外科手术伤口的清洁。如果发现伤口发红，肿或流脓，必须立即告知医生。

### B - 量体温

第一次出院后每天测量体温并坚持至少一个月。发烧是感染或排异的第一个信号。如果体温高于 38°，需要通知移植中心的医生。如果一位富有经验的医生没有开药，就不需要接受治疗。

### C - 测血压和脉搏

护士会教您如何测量血压和脉搏。重要的是每个患者要知道自身血压和心跳的正常值。

### D - 控制多尿和体重

每天所产生的尿量是评估肾功能的主要指标。除了测量每天所产生的尿量以外，每天还要称体重（最好是早上，早餐前）。如果尿量减少，或是体重每天增加 1 公斤以上或一个星期增加 2 公斤，需要立刻联系医生。还需要每天检测自己的尿液。手术刚做完后，尿液里经常会出现少量的血，但如果许多天后依然有血液出现或有疼痛感，必须通知医生。

### E - 牙齿护理

饭后及时刷牙并用杀菌的漱口水漱口。如果您戴假牙，每餐饭后请立即清洗干净。

重要的是每六个月要去牙医那做检查。当需要口腔护理时（如拔牙），请联系移植医院的医生以便抗菌预防。

### F - 自身卫生

认真仔细地做好卫生，减少感染的风险。

尽量按照以下指示做：

- 常洗澡，特别注意洗手（按照以下指示）和注意私处卫生
- 保持指甲干净，用牙刷清洗
- 不要使用香皂，除了药剂师配的洗手液，没有添加肥皂
- 每天更换用于私处和手的毛巾（这必须是个人的）

- 月经期间，必须定时更换卫生巾或纱布，因为血是细菌滋生的理想温床。不要使用阴部护理用品，因为它们含的杀虫成分会破坏在阴道内正常的微生物，增加感染的风险。只需使用酸碱度为中性的肥皂和清水清洗
- 双脚护理，穿舒适的鞋。

## G - 皮肤与头发的保养

移植后的前一个月，脸上或身上可能会出现一些小疖子，类似粉刺。大部分情况下粉刺是由于服用了cortisone，移植中心的医生会建议做一个皮肤估测。

为了卫生，选择使用柔和不刺激的清洁剂，使用保湿霜让皮肤保湿。

I corticosteroidi 很有可能使你的发质变差。染发，祛色，永久性卷发或拉直都会使你的头发易断。

## H - 生长多余的毛发

一些免疫抑制药物最有可能的副作用之一就是面部毛发的增加。这会让女士们和孩子们不安。可以使用脱毛膏或使用富氧水让毛发的颜色变淡。还有蜡和电蚀除毛可以出去多余的汗毛。如果生长过多，请联系医生。

## I - 晒太阳

过多的阳光对任何人都很危险。移植患者是皮肤癌高风险人群，他们的免疫系统无法恢复紫外线造成的损伤。因此需要按照以下规则保护皮肤避免阳光：

- 避免在早上 10 点到下午 15 点暴露在阳光下，那时的光线最强烈
- 没有防晒霜保护时，在户外要戴帽子，穿长袖长裤
- 在春天和夏天使用高品质的防晒霜，防晒指数至少 15。涂抹于暴露在外的皮肤上，尤其是脸、脖子和手
- 提醒您注意的是，即使在阴天，阳光也会造成损伤。紫外线会被海水、沙子和雪反射
- 不要去日光浴室。

对于移植患者来说恶性黑痣的风险很高。如果一个黑痣变色或它的边缘变得不规则，请立即与移植中心的医生联系。

## L - 洗手

洗手是个最简单的举措，但对感染的预防是最有效的。请洗手：

- 把手放嘴里前
- 饭前与饭后
- 吃药前
- 做口腔护理清洁前
- 如厕后

- 接触一些“脏”东西后（例如，报纸、钱、鞋子）
- 换尿布前后
- 接触过宠物和它们的食物、排泄物之后
- 园艺工作（如松土，种植，养花）后
- 接触呼吸分泌物之后。如，擤鼻子后，咳嗽后等等。

当无法用肥皂和水洗手时，可以使用含酒精的抗菌凝胶来清洁双手，但请慎重使用。

多洗一次手总比少洗一次好！

## M - 动静脉人造瘘管

因为不再使用为做血液透析所需要的动静脉瘘管，所以可以停止运作。如果出现发炎、发红、疼痛或容量增加，需要告知医生。

在移植后几个月，有可能关闭瘘管，这个手术不仅可以改善手臂美感还可以减少心脏的工作量。

## 8 - 移植后的生活

移植手术后回到家是最激动和幸福时刻，但这份喜悦也伴随着忧虑或消沉。最重要的是记得复查，可能要好几个星期，甚至几个月，要学会用移植肾生活，这需要时间适应。一旦过了前几个月的敏感期，移植患者就能幸福地重获新生活：他们能够工作，会有孩子，在社会中扮演一个积极的角色。

### A - 与家人共同生活

不需要特别谨慎。

如果其中一位家人有感冒、喉咙痛、咳嗽等症状，必须与患者保持至少一米的距离避免传染给患者，亲密接触（距离少于1米）或在同一空间里需要戴口罩。如果不想戴口罩就必须时常清洁和通风。

### B - 家庭环境

需要定期清洁卫生间和厨房，特别是冰箱。不需要特别消毒，只需进行普通的家庭清洁。其他房间也要清洁，床单、被单定期更换。建议每天开窗通风。

如果有安装空调，建议您做好检查和清洁。

清除墙上霉菌（潮湿的房间、漏水），避免呆在特别潮湿的地窖里，如有需要请戴上口罩。

衣物用洗衣机清洗。内衣和毛巾要用高温（60°C）清洗。不需要特意与患者的衣物分开洗。

### C - 外出

术后前几个月需要避免去人多和密闭的地方，例如，购物中心、办公室、公共交通工具、酒吧、电影院和剧院。如有需要，请戴上口罩。

我们建议您：

- 当去医院做检查时总戴着口罩
- 避免与患有流感、感冒或其他传染病者亲密接触（距离少于1米）
- 如果有可能的话，请避免呆在地窖或是被挖掘出来的地方。

### D - 个人卫生

要很认真地做好个人卫生，特别是双手的卫生、私处卫生和口腔卫生。

### E - 节食与营养

必须有一个健康、平衡的饮食。

不幸的是，Cortisone 引起的一个不良反应就是食欲大增。因此体重增加对许多移植患者都是一个问题，需要按照少油少糖饮食。

饮食必须包括水果（一些水果如香蕉，含有很多钾，因此不能超量）、蔬

菜、谷物、面包、脱脂奶、乳制品和一些富含钙质的食物、瘦肉、鱼、鸡肉和其他含有蛋白质的食物。

其他嘱咐：

- 每天称体重
- 不能吃甜的零食，如蛋糕和饼干。如果您饿了，吃热量低的水果和蔬菜
- 尽量每天喝大约2升的液体。可以喝含少量钠的矿泉水，茶水或低温消毒过的脱脂奶
- 一些食物会引起感染，因此移植患者在食物的准备上和进食中要注意。
- 在准备食材与做饭之前，认真洗手
- 认真清洗水果蔬菜或削皮，对于有外皮的果蔬，有机食物和预先包装好贴有“预先洗过 (prelavati)”标签的食物也要认真清洗
- 另外避免未经过低温消毒的乳制品（牛奶、奶酪和未经过低温消毒的酸奶），含有生菜的奶酪，含有霉菌的奶酪（如：blue, stilton, roquefort e gorgonzola），一些软的奶酪（如：brie, feta, camembert）
- 不要食用生鸡蛋或半熟的，也不要吃含有那些的食物（如：荷兰酱 salse olandesi 或生菜酱 salse per insalate, 奶黄酱 maionese, 家制的蛋奶酒 zabaione）
- 不要吃生肉或半熟的，包括牛肉、家禽、猪肉、羊肉、鹿肉和其他野味，不要吃含有生肉或半熟肉的菜，也不要吃这些动物的内脏
- 不要食用生的或半熟的海产品（如：生蚝和软体动物）
- 避免生菜的嫩芽
- 不要喝源头没有检测过的水
- 不要食用存放很长时间的食物（包括水果或蔬菜等），不要吃变质或过期的食物
- 使用干净的餐具，保持厨房的卫生，也要注意切菜台面的干净
- 使用砧板，使用后用热水和洗洁精清洗
- 可以使用任何方式将食物煮熟，一定要十成熟。如果用微波炉，食物必须完全熟透
- 在食用本草产品（汤药、药酒等）。

## 食盐（钠）

必须限制盐的食用量：

- 烹饪时少放盐
- 尽量不要在做好的食物上再加盐
- 不要吃已加了盐的食物，如：薯片
- 避免盒装食物。

## 钾

许多肾功能不健全的患者血液中的钾含量特别高。肾移植手术之后，大部

分患者重获正常的钾平衡。在某些情况下，肾脏无法保持钾平衡，因此不要食用富含钾的食物，如：果汁、香蕉和菠菜。

喝酒和吸烟是非常不建议的。

注意：Tacrolimus 或 Cyclosporina 不要与柚子汁一同服用，因为会增加这些药在血液中的浓度和副作用。

## F - 身体活动

锻炼身体是必不可少的。移植术后可以恢复体育锻炼。请您记得，和缓地开始锻炼，不要一下子就激烈运动，在做好热身后，循序渐进地增加运动强度。特别建议您进行像散步，慢跑，骑车等运动。不建议您做有重伤风险的运动，如：拳击、橄榄球，还有攀岩，因为吊绳会使移植肾受伤。

## G - 工作

身心重获健康是移植的主要目的。过了术后头三个月就可以重回工作了。

一些对患者造成高感染风险的工作（与公众接触，医疗工作者，兽医，饲养员等），患者要与移植中心的医生好好讨论防护措施。在免疫抑制期间（术后前几个月与抗排异治疗期间）避开那些工作。

## H - 开车

移植术后前四个星期，不建议开车。

## I - 性行为

性行为一般在术后短短几个月就能好转，一旦感觉不错，就可以进行。大部分男性能够恢复性能力，对于一些有严重血管问题的人，仍是阳痿。如果您有什么问题，可以请求医生的帮助。因为一些免疫抑制药物会干扰口服避孕药的效果，不建议服用像避孕药一样的药丸。也不建议子宫装置，因为会增加感染风险。避孕套是较好的防感染的工具，如果与杀精霜同时使用，会有很好的避孕效果。子宫帽是另一种避孕选择，如果选择了它，女性需要咨询她们的妇科医生。

## 生育能力

许多男性在肾移植后都做了父亲。

大部分女性在移植术后短短几个月就有新的正常的月经周期并且许多女性生下了健康的宝宝。女性们必须与他们的医生谈论她们生育的想法。一般需要等待至少一年的时间才能怀孕。在怀孕期间，免疫抑制药物的剂量会减少。

如果患者怀孕或在哺乳期，免疫抑制治疗将由医生重新安排（对于患者、胎儿或宝宝潜在的风险）

有任何怀孕疑问，请马上咨询医生。

## L - 度假

术后前几个月不建议您缺席复查。

如果旅行时间较长，请告诉医生并记得带上适量的药品，拿出一小份放在手提包里随身带着，以避免行李丢失或没有按时到达等情况让您无法及时服药。如果旅行的时间特别长并有很长的时差，按照您所在国家的时间服药，不必计算时差。请您记住，一些药品只能在医院领取，并不是在任何国家都可以。如果您去医疗检查较差的国家，只能喝未开封的瓶装水，不能吃冰块，做个人清洁时（洗澡、刷牙等）小心不要咽下那些水。

通过联系移植传染病急诊中心，我们会告诉您，您将要去旅行的国家所要采取的预防措施（预防法、接种疫苗等）。

## M - 接种疫苗

在移植中心的术前传染病检查期间会建议患者接种疫苗，以保证移植术后有更好的防护。

每年移植患者和与之同居者必须接受抗流行性感冒疫苗。

其他有可能接种的疫苗必须由移植中心的传染病医生决定。

## N - 宠物、家畜

常见的宠物（狗和猫）可以与患者呆在同一空间，但要接受兽医检查。如果您养了其他强感染宠物（小啮齿动物、鹦鹉、鸽子、乌龟、蜥蜴等），请告知医生。前几个月患者不要亲自负责宠物的寝具或鸟笼。几个月之后才可以，但必须戴一次性手套并且结束后要洗手。

避免与腹泻的动物接触。

如有叮咬或抓痕，请联系移植中心的医生。

避免接触鸽子和其他动物（如：马）的排泄物。避免进入马厩或牛棚，

避免做与粪便有关的工作，如有需要，必须戴口罩、手套，工作结束后要洗手。

避免清洗鱼缸，如有需要，必须戴手套，

避免与爬行动物、小鸭、小鸡、奇异的动物接触。

## O - 种植花卉植物

当做园艺工作和植物修剪时要一直戴着手套，工作结束后要洗手。

不要使用含有粪便的肥料。

## P - 爱好与生活方式

- 不抽烟并避免二手烟，香烟的烟会增加细菌和病毒感染的风险，也包括大麻的烟。
- 术后避免纹身或穿洞（耳洞，鼻洞等）。

- 避免进入洞穴（洞穴作业），尤其是有鸟或其它动物排泄物的洞穴。
- 避免在不流通的水里（池塘、小湖、小河）行走、游泳或玩水，因为有可能被污水或人类和动物的废弃物污染。
- 可以在大海和泳池里玩，但在游泳时不要吞咽水。在游泳时擦伤时，用清水清洗，不要弄脏并马上消毒伤口。
- 不要常去温泉区，避免水疗浴缸。

## Q - 生活品质

您要接受生活的改变，就像每天都要服药，定期来医院做检查。但大部分患者都觉得自己的生活品质比之前提高了很多。

## 9 - 与医务人员联系

这是最重要的责任！

与肾脏科医生、外科医生、传染病科医生、家庭医生、牙医和药剂师沟通交流是至关重要的。确保所有的医生都知道您有一个移植肾脏并正在服用药物。保持认真仔细地更新自己的临床诊断记录：血压、脉搏、尿量、体重、每次药物或药量的改变、感染和对它们的治疗、新的症状和副作用。请您记得当您去长期或短期旅行或出远门时，随身带上您所有的医疗资料。

### 联系方式

位于移植外科的总外科

+39 0332 393506

+39 0332 278879

肾脏科 - 移植门诊部

+39 0332 278449

肾脏部

+39 0332 278316

移植传染病科门诊部

+39 0332 393378

传染病 - 采样处

+39 0332 393085

传染病部

+39 0332 278446

成为移植患者是您生命中的转折。现代医学给予患者拥有长久并充满活力的生命的可能性。

照顾好你的肾，它是宝贵的财富。

## 附录 1

感染性心内膜炎的预防准则      2007 发行, 116: 1736-1754

### 口腔治疗/手术

术前一个小时, 口服羟氨苄青霉素 (Amoxicillina) 2 克;

手术时会流很多血, 因此术前一小时, 肌肉注射庆大霉素 (Gentamicina) 80 毫克;

对青霉素 (Penicillina) (只有口腔和呼吸道) 过敏的患者: 术前 30 分钟, 口服克林霉素 (Clindamicina) 600 毫克或口服克拉霉素 (Clarithromicina) 0.5 克。

### 对于高风险患者的步骤规则, 包括胃肠器官或泌尿生殖器官手术

术前 30 分钟, 肌肉注射或静脉注射氨苄青霉素 (Ampicillina) 2 克, 肌肉注射或静脉注射庆大霉素 (Gentamicina) 1.5 mg/kg, 术后 6 小时口服羟氨苄青霉素 (Amoxicillina) 1.5 克。

对青霉素 (penicillina) 过敏的患者: 术前 1 小时静脉注射万古霉素 (vancomicina) 1 克, 静脉注射或肌肉注射庆大霉素 (gentamicina) 1.5 mg/kg。

## 附录 2

### 小心特殊情况

移植前的传染病检查可以检测出患者是否受到感染。如果您的弓形虫结果呈阴性，您必须注意在术后避免感染上它。因此最重要的是弓形虫检测血清呈阴性的患者需要特别注意食品卫生预防准则，即使是在家里。另一些是所有患者都需要谨慎的。

为预防弓形虫感染的食品卫生准则：

- 不要食用生的或半熟的肉类或火腿，把肉煮到合适的程度（高于 60°C）
- 在食用水果和蔬菜前，认真清洗或削皮，尤其是有可能混杂着猫的粪便的蔬菜（生菜、草莓等）
- 用洗洁精认真清洗厨房用具和盘子，尤其是接触过生肉或其他食物的。
- 不要食用未经过低温消毒的牛奶，特别是羊奶
- 不要饮用源头未检疫的水（特别是在发展中国家）
- 避免清理猫的排泄物，如非要做，请戴上手套，手套使用后扔掉，然后洗手。每天更换排泄物沙子
- 做园艺工作或与土壤接触时戴上手套，以免接触到猫的粪便。脱了手套之后要洗手
- 让猫呆在家里，不要接近其他流浪动物。只能用干的、煮熟的食物喂猫。

有任何的疑问可以咨询移植传染病科门诊的医生。