

Viata continua!

Ghid de informare pentru pacienti in asteptare de
transplant renal.

Introducere

Rinichii dumneavoastra nu functioneaza corect:Atunci va fost propus un transplant de rinichi pentru a trata boala dumneavoastra.Multi pacienti spera in posibilitatea de un transplant dar,asa cum este firesc,aceasta speranta este insotita de ingrijorare.Transploantul de rinichi este in prezent cea mai buna terapie de a reabilita pacienti cu insuficienta renala.In fiecare zi in intreaga lume,transplantul de rinichi permite la sute de persoane grav bolnave pentru a avea o viata noua,plina si activa.Sansele de succes(reusita) a transplantului de rinichi au crescut substantial in comparatie cu primele transplanturi.Astazi,datorita progreselor continue in terapia imunosupresoare si tehnici chirurgicale,aproape toti pacienti cu transplant pot sti in mod rezonabil ca pot avea un rinichi care functioneaza mai multi ani.Acest ghid este destinat sa fie un ajutor pentru completarea informatiilor care pot fi furnizate de catre medicul de familie.Puteti gasi raspunsuri la mai multe intrebari dar,in cazul in care exista incertitudini sau probleme suplimentare,puteti solicita de explicatii suplimentare.Vrem ca pacienti sa devina experti in rinichi lor:vor fi de mare ajutor pentru vindecarea lor si de sprijin pentru medici si asistentele medicale.

Rinichi

Oamenii au doi rinichi in general situati in partea din spate. Rinichii sunt "filtrele" corpului uman: curata sangele care vine prin artere renale si curata deseurile toxice cum ar fi urea si creatina. Alimentatia noastra contine diverse saruri si minelare esentiale pentru o sanatate mai buna. Cu toate acestea nu toata cantitatea de saruri si minerale sunt necesare la organism este munca rinichilor de a elimina prin urina cantitatea de prisos.

Rinichii au alte functiuni importante

- produc hormoni care reguleaza presiunea sanguina
- produc eritropoietina (un hormon care stimuleaza maduva osoasa pentru a produce celule rosii, care sunt esentiale pentru transportul de oxigen)
- produc vitamina D, important pentru a avea oase sanatoase

Insuficienta renala

Insuficienta renala cronica este o afectiune progresiva ,in care rinichii sunt deteriorati irevirsibil.

Exista doua tipuri de insuficienta renala: (fig.1)

- insuficienta renala **acuta**:care se manifesta printr-o boala brusca,in care rinichii se pot opri pentru o perioada scurta de timp si apoi sa reia,partial sau complet,activitatea lor
- insuficienta renala **cronica** este in schimb o afectiune progresiva in care rinichii sunt deteriorati intr-un mod ireversibil indecursul unei perioade indelungate de timp.Aceasta conditie se poate dezvolta din cauza unei infectii,o boala a sistemului imunitar,diabet,hipertensiune sau boala ereditara.Insuficienta cronica renala avansata(terminala)este boala renala in stadiu final si in aceasta stare rinichii pierd complet functia.Atunci cand rinichii nu funcitoneaza corect,tratamentele cum ar fi,hemodializa sau dializa peritoneala poate filtra si elimina substantele toxice din organism.Dializa,cu toate acestea,nu pot efectua multe alte functii vitale ale rinichilor ca,de exemplu,simularea producerii de celule rosii din sange:de ce doar un transplant de rinichi poate vindeca boala dumneavoastra.

Sintomele de insuficienta renala:

Multi oameni au senzatia de slabiciune ,putini activi si obolesc cu usurinta.Pofta lor de mancare scade,iar mancarea are o aroma ciudata(strana).Alte semne tipice de insuficienta renala

sunt:

- **mancarimea**
- **scaderea cantitati de urina sau nevoia de a urina in timpul nopti**
- **greața sau vomitat(varsaturi)**
- **piele de culoare galben-gri si iesirea cu usurinta a vanatailor**
- **reducerea activitatii sexuale**
- **umflarea gleznelor si picioarelor**
- **dificultati de a respira**
- **dureri in capul pieptului**
- **crampe si spasme musculare**

Transplatul renal

Atunci cand exista o nevoie pentru un pacient de un rinichi nou,dupa examene si vizite sa accepte adecvari pentru transplant,numele pacientului si datele sale sunt inregistrate in lista de asteptare pentru centrul de Transplant din Varese.Centrul face parte din programul de transplant din Nord Italia.Timplu mediu de asteptare intre intrarea in lista si transplantul este intre 1 si 2 ani,dar poate varia foarte mult in functie de disponibilitatea donatorilor si compatibilitatea intre donator si primitor.

In acest timp va trebui sa se renunte la fumat,pierderea in greutate,daca sunteti supraponderal si sa se aiba grija de igiena orala,cu ajutorul propriului dentist.

Pregatirea pentru spitalizare

In timpul perioadei de asteptare trebuie sa se fie intotdeauna disponibil.

E necesar sa se furnizeze la Centrul de Dializa al dumneavoastra o lista de numere de telefon si sa se informeze medicii cu privire la orice miscare.Este recomandabil de a avea un telefon mobil sa fie mereu deschis.Reamintim ca disponibilitatea unui rinichi este semnalizata cu un preaviz mai putin de 12 ore:dar mai ales daca locuiti departe de Varese,este bine sa pastrati o valiza gata cu tot ce trebuie.

Dupa apelul telefonic

De indata ce un organ este disponibil,pacientul este contactat de nefolog si primeste toate informatiile necesare asupra a ceea ce

trebuie facut in urmatoarele ore.Nu trebuie sa manance,sa bea,sa ia alte medicamente in afara de cele prescrise atunci.

Orice simptome de raceala,tuse,febra sau sau altele,trebuie sa fie raportate imediat la nefrolog.Precautii speciale pot fi necesare sau ar putea fi necesare pentru a anunta un organ,fara a pierde timp,la un alt pacient.

Pregatirea pentru operatie

Verificata lipsa de contraindicatii ar trebui sa se mearga la Spital(Centrul de Dializa sau Centrul de Transplant)unde vor fi oferite informatii,care va rula o serie de teste care servesc la evaluarea pre-operativa si adecvarea pentru transplant.Inainte de operatie va avea loc o conversatie cu chirurgul si anesteziatul care va explica procedura de operatie si a riscurilor legate de ea.Veti fi rugat sa semnati un consintamant informat cu procedura,de transfuzii de sange si posibilitatea de a participa la studiile clinice.Daca va au subscris la consens acceptarea organelor de risc"nu standard"este necesar ,un donator de organe cu aceste caracteristici,va trebui sa semnati consensul specific din nou inainte de operatie.

Operatia

Operatia chirurgicala dureaza in medie 3 ore.Rinichii nu sunt de obicei indepartati,si noul rinichi este amplasat la dreapta sau la stanga in partea de jos a abdomenului.Amplasarea noului rinichi la sfarsitul operatiei este superficiala,astfel incat sa poata fi palpat,si daca este nevoie,biopsie.

Perioada post-operativa fig.2

La trezirea dupa anestezie veti gasi:

- perfuzii intravenoase, cum este de obicei dupa operatii chirurgicale, pentru administrarea de medicamente anti- respingere, antibiotice, diuretice, etc.
- cateter urinar pentru a asigura o racolta de urina; ar trebui mentinute in primele zile, deoarece cantitatea si culoarea urinei va fi monitorizate frecvent.
- cicatricii de circa 20 cm in lungime si unul sau mai multe canale de scurgere spre stanga.
- tub gastric pentru a strange sucurile gastrice sa se lase la odihna tractul digestiv, tubul va fi eliminat dupa 24 de ore.

Pentru a verifica ca rinichiul functioneaza corect si este bine pulverizat vor fi efectuate examene ecografice in perioada postoperatorie.

Biopsii renale

Echipa de transplant poate considera ca este necesar sa se colecteze o mostra de tesut din rinichiul nou. Aceasta procedura se numeste "biopsii" si de obicei sunt efectuate pentru a verifica respingerea sau alte modificari. Aceasta se face in ambulatoriu: sub anestezie locala, cu un ac subtire este extras o mostra de tesut renal apoi examinat la microscop. Dupa acest examen este necesar ca pacientul sa ramana in pat timp de cel putin opt ore.

Posibile complicatii precoce

Pot fi de ordine chirurgicala: hematoame, tromboza vasculara, ser

colectat, scurgeri de urina sau sa fie de complicatii de ordine infectioasa. In unele cazuri, poate fi necesar sa se reintervina chirurgical. Functionarea rinichilor poate fi imediata, cum ar fi o suferinta de organ in termen de ore care s-au scurs intre prelevarea dela donator si transplantul la destinatar. Aceasta complicatie este in general spontan reversibila si rareori se extinde pe doua sau trei saptamani: in aceasta perioada este, totusi, dializa esentiala.

Respingere

Organismul poate produce anticorpi impotriva organului transplantat, care este recunoscut ca "**strain**": prin urmare este determinat fenomenul de "**respingere**" a organului care se incheie daca nu sunt tratate, cu pierderea functiei de organ si uneori cu distrugerea sa. Aceste crize de respingere pot avea loc in orice moment dupa transplant, cu toate acestea, apar mai frecvent in perioadele initiale. Criza acuta de respingere in mare parte, daca este recunoscuta in timp, poate fi tratata si rezolvata cu o consolidare de terapie imunosupresoare. In cazuri rare, criza de respingere este ireversibila, ceea ce duce la pierderea de organ si impune la chirurg eliminarea organului transplantat.

Controale

Daca perioada postoperatorie nu este complicata, sederea in spital va fi intre 12 si 20 de zile. La externare, pacientul va fi luat in mod automat de catre ambulatoriu de transplant, la care va apela mai tarziu, pentru orice nevoie. La inceput vizitele ambulatorii vor fi frecvente si orice control, acestea vin efectuate prin test de sange si urina, urmate de examen medical. Vor fi, de asemenea, controale

radiologice si instrumental in functie de nevoile clinice.

Important

- nu luati medicamente anti-respingere inainte de testul de sange, deoarece rezultatul examenilor vor fi modificate
- la fiecare control aduceti lista de medicamente sa se inregistreze modificarile in terapie

Posibile complicatii tarzii

Respingere

Medicamentele imunosupresoare impiedica sistemul imunitar sa respinga rinichiul. In majoritatea cazurilor, aceste episoade sunt controlate doar prin cresterea dozelor de medicamente care deja se asuma.

Simptome de respingere

Adesea, problemele sunt foarte rare si generice, cum ar fi o reducere a bunastarii, o febra usoara si slabiciune. Unele semne sunt mai usoare si au nevoie de o atentie speciala.

- cresterea greutati corporale in 24 de ore
- umflarea picioarelor si a gleznelor
- scaderea a cantitati de urina iesita in 24 de ore
- cresterea tensiuni arteriale
- dificultati de respiratie la eforturi minime
- durere sau sentiment de tensiune la nivelul rinichiului transplantat

- febra 38° sau mai mult, in special dimineata

Va fi necesar sa se raporteze aceste simptome imediat medicului dela Centrul de Transplant.

FARA FRICA: peste 90% din episoadele de respingere este controlat de medicamente, iar rinichiul sau va functiona normal. De foarte multe ori nici nu este nevoie de spitalizare.

Infectii

Pacientul transplantat are un mare risc de aparitie a infectiilor din cauza necesitatii de a lua imunosupresoare anti-respingere

Unele infectii pot fi transmise de catre organul transplantat (infectii dela donator) , altele se datoreaza reactivarii infectiei de la virusi sau bacterii ramase latente la primitor (de exemplu, reactivarea citomegalovirus sau virusul dela varicela (bubatul) avut in copilarie, sau pot fi contractate de catre pacient dupa transplant.

Dupa transplant vor incepe profilaxe cu antibiotice pentru a preveni anumite infectii deosebit de grave, care este in general suspendata dupa 3-6 luni dela transplant. In timpul vizitelor programate se vor face unele teste simple (cum ar fi luare de sange si urina cultura) care permite controlarea la aparitia infectiilor sau reactivarea acestora in consecinta trebuie sa se faca o terapie anti-infectioasa.

Diabet

Diabetul este o crestere a cantitati de zahar din sange. Unele dintre medicamentele imunosupresoare utilizate in mod obisnuit

pot provoca diabet.

Daca observati oricare dintre urmatoarele simptome,ar trebui sa se informeze imediat medicul.

- **cresterea setei**
- **cresterea de cantitate a urinei**
- **tulburari de vedere, cu pete**
- **stare de confuzie**

Daca se stabileste diabetul,trebuie sa se urmeze un tratament specialistic.Pentru a reduce zaharul din sange va trebuia se piarda in greutate,sa se urmeze o dieta adecvata si exercitii fizice regular.Ar putea fi necesare,medicamente pe cale orala sau injectii de insulina,ori adaugari ale terapiei imunosupresoare.

Hipertensiune arteriala fig.3

Majoritatea pacientilor cu transplant trebuie sa ia medicamente pentru a controla tensiunea arteriala

Unele schimbari in stilul de viata poate ajuta la reducerea tensiunii arterialesi ariscului de boli cardiovasculare.

- evitati stresul si odihniti-va cat este necesar
- reducerea de sare in dieta
- nu fumati
- faceti regulat un pic de activitate fizica
- urmati dieta,care va fost prescrisa si incercati sa nu va ingrasati

Tumori

Toate medicamentele imunosupresoare pot, in timp, creste riscul de cancer in curs de dezvoltare: in special limfom si cancerul de piele. Riscul este inca foarte scazut (mai putin de 3%). Pentru ca pacienti sunt supusi la vizite regulate si teste instrumentale de control, modificarile de sanatate sunt diagnosticate precoce. In plus, masurile de precautie pentru a se proteja de soare, reduce sansele de dezvoltare a cancerului de piele. Abtineti-va de la fumat.

Complicatii neurologice

Unele medicamente imunosupresoare pot declansa reactii adverse neurologice.

Ciclosporina si Tacrolimus pot provoca tulburari de somn, cum ar fi insomnie, cosmaruri si halucinatii uneori; alte efecte includ iritabilitate si schimbari bruste de dispozitie. Unii pacienti considera ca este dificil sa se concentreze sau sa va amintiti. Se pot manifesta tremuraturi de maini sau furnicaturi la nivelul mainilor si picioarelor. Aceste efecte secundare sunt cel mai adesea gasite in perioada post-operativa, deoarece dozele de madicamente sunt mai mari, si au tendinta de a regresa si dispar cu reducerea dozei.

Probleme mintale

Dupa ce a trcut euforia initiala, pot exista preocupari si depresii. Unii oameni se tem sa devina cu handicap sau altfel diferit de inainte; altii traiesc la "retinut" deoarece sperati de ideea infectiilor sau sunt tulburati de posibilitatea de a reveni la

dializa.Revenirea la locul de munca sau de scoala,precum si sfatul medicului si asistentelor medicale sunt de ajutor cu siguranta.

Medicamente imunosupresoare

Scopul tratamentului imunosupresoare este,asa cum am spus,pentru a preveni aparitia de respingere.In general se pune in aplicatie cu asociatia de medicamente diferite,care pot fi administrare in ordine sau simultan: unele vor trebui luate pentru toata viata,altele vor fi prescrise pentru perioade scurte,sau vor fi suspendate dupa transplant.

Terapia de inductie

BASILIXIMAB (SIMULECT) ,TYMOGLOBULINE

Sunt intodeauna in asociere cu alte imunosupresoare,cum ar fi Ciclosporina si Corticosteroizii.Efectele secundare includ probleme gastro-intestinale,cum ar fi diaree,varsaturi si plagi infectate.

Terapia de intretinere

CICLOSPORINA (SANDIMMUN, NEORAL) , TACROLIMUS (PROGRAF)

Ciclosporina si Tacrolimus sunt considerate medicamente imunosupresoare "de baza".Acest lucru inseamna ca constituie partea principala a terapiei imunosupresoare.Ciclosporina este in mod obisnuit administrata oral,dar in zilele imediat urmatoare transplantului poate fi administrata intravenos.

Pacientul face periodic teste de sange pentru a verifica nivelurile sanguine si pentru a preveni posibilele efecte secundare. Doza de Ciclosporina este calculata in functie de greutatea corporala, nivelul de medicament in sange, starea clinica, analizelor de laborator si prezenta oricaror efecte secundare. Ar trebui sa se ia medicamentele, daca nu se prevede altfel, de doua ori pe zi, apoi la fiecare 12 ore, evitand schimbarea semnificativa de timp.

In ziua de examinare va fi necesar sa se ia acest medicament: numai dupa 2 ore va fi posibil sa se supuna testului de sange. Amintiti-va sa aduceti medicamentele, asa le puteti lua imediat dupa colectare.

Capsulele trebuie sa fie inghitite cu un lichid (exclus sucul de grepfrut) atunci cand sunt scoase din ambalajele lor.

Precautii

Ciclosporina interactioneaza cu multe medicamente folosite frecvent. Intotdeauna adresati-va medicului dumneavoastra inainte de a asocia orice medicament. Doza de Tacrolimus se calculeaza in functie de greutate, concentratia de medicament din sange, starea clinica, rezultatele testelor de laborator si prezenta oricarui efect secundar. Suma totala zilnica trebuie divizata si administrata in doua doze la o distanta de 12 ore. Trebuie scoase capsulele din ambalajul lor si inghitite imediat cu multa apa. Capsulele trebuie luate intre mese, cu cel putin o ora inainte sau 2-3 ore dupa.

In ziua de examinare, nu luati doza de Tacrolimus pana dupa proba de sange. Amintiti-va sa aduceti cu dumneavoastra medicamentele astfel incat sa le puteti lua de indata ce ati facut colectarea de sange.

Trebuie scoase capsulele din ambalajul lor si inghitite imediat cu multa apa.Capsulele trebuie luate intre mese,cu cel putin o ora inainte sau 2-3 ore dupa.

In ziua de examinare, nu luati doza de Tacrolimus pana dupa proba de sange.Amintiti-va sa aduceti cu dumneavoastra medicamentele astfel incat sa le puteti lua de indata ce ati facut colectarea de sange.

Precautii

Tacrolimus poate interactiona cu anumite medicamente folosite adesea.Consultati un medic inainte de a lua orice medicament,inclusiv medicamente contra care pot fi cumparate din farmacii.

Efecte secundare

Efect secundar	Ciclosporina / Tacrolimus	Ce sa fac?
Puf	+++	Decoloreaza sau indeparteaza parul daca persiata
Umflarea gingiilor	+	Tratament stomatologic
Toxicitatea renala	+	Monitorizarea nivelului de medicamente
Presiunea mare	+	Medicamente hipotensive (cu prescriptia medicala)

Tremurari	+++	Spuneti medicului
Diabet	++	Modificarea de strategie ainsulinei

Corticosteroidi: Prednisone , Metilprednisolone (Deltacortene ,Urbason , Medrol)

Prednisone si Metilprednisone sunt corticosteroizi ,care sunt adesea administrate pentru toata viata,la doze mici pentru a preveni respingerea organelor transplantate;doze mari pentru perioade scurte sunt necesare pentru tratamentul respingerii acute.Corticosteroizii sunt prescrise frecvent impreuna cu un agent imunosupresor,cum ar fi Ciclosporina sau Tacrolimus. Doza de corticosteroizi se calculeaza pe baza grutatii,conditiilor clinice si timpul petrecut dupa transplant.Luati compresele in timpul meseolr:daca acestea trebuie sa fie luate o data pe zi,ar trebui sa faci in dimineata cu micul dejun.

Efecte secundare

Efect secundar	Ce sa fac?
Cresterea in greutate si anormale distributie de grasime corporala	Dieta usor sarata sau dulce
Edeme (umflarea)	Dieta usor sarata
Arsuri de stomac	Medicamente antiacide sau antiulcerose
Cresterea poftei de mancare	Sfaturi dietetice
Acnee si cosuri	Terapii dermatologice
Agitatie,insomnie	Medicamente anxiolitice(la recomandarea medicului)

Efectele secundare pe tremen lung cuprind:

- fragilitatea oaselor,slabiciune musculara
- cresterea in greutate si anormala distributie de grasime corporala
- cresterea presinuii sanguine
- subtierea pielii,tendinza de a forma vanatai

- tulburari gastro-intestinale , cum ar fi ulcer si arsuri la stomac
- diabet
- cataracta
- aparitia de acnee si cresterea parului pe fata

Doza se calculeaza in functie de greutate ,afectiuni medicale si timpul petrecut dupa transplant.Puteti lua comprimatele ,in orice moment al zilei,dar ar trebui sa te obisnuiesti sa iei medicamentele la aceiasi ora.

Micofenolato Mofetile(CELL-CEPT) , Acido Micofenolico (MYFORTIC)

Sunt distribuite direct de la Spital,in timpul controalelor.

Se recomanda sa luati acest medicament pe stomacul gol, cu cel putin o ora inainte sau 2-3 ore dupa masa.

Efecte secundare:

- scaderea de celule albe din sange
- scaderea hemoglobinei ,sau aparitia anemiei
- caderea parului
- febra
- dureri articulare
- insuficienta hepatica

Unii pacienti pot prezenta greata si diaree.Aceste efecte secundare dispar de obicei,sau se micsoreaza prin scaderea dozei.

Rapamicina (SIROLIMUS, RAPAMUNE)

Este foarte eficienta in prevenirea respingerii fara a deteriora acelasi rinichi.Cu toate acestea,alte efecte secundare cum ar fi:cresterea colesterolului in sange,scadere trombocitei,diaree,artralgii si vindecarea ranilor mai lent.

Everolimus (CERTICAN)

Are un mecanism de actiune similar cu Sirolimus si a fost utilizat in asociere cu Ciclosporina si Tacrolimus.Se prepara in capsule si este administrata cu Ciclosporina la fiecare 12 ore.Efectele secundare sunt similare cu cele ale Sirolimus.

Urmatoarele reguli se aplica pentru toate medicamentele:

- incrcati sa luati medicamentele in fiecare zi ,la aceeasi ora
- nu modificati sau sariti doza de medicament, chiar daca va simtiti mai bine
- daca luati accidental mai mult decat doza prescrisa, adresati-va medicului imediat
- daca ati uitat sa luati o doza ,luati-o imediat ce va amintiti
- verificati intotdeauna data de expirare imprimata pe eticheta
- informati imediat medicul daca observati orice reactie adversa noua sau neobisnuita
- nu luati produse OTC
- puneti medicamentele intr-un loc racoros ,uscat,ferit de lumina si indemana copiilor
- nu pune medicamentul in frigider,cu exceptia cazului recomandat de catre medic sau farmacist
- verificati intodeauna sa aveti o cantitate suficienta de medicamente pentru sfarsit de saptamana,vacante sau,cu atat mai mult ,atunci cand doza este crescuta

ATENTIE LA INTERACTIUNI!

- consultati medicul de la Centrul de Transplant inainte de a lua noi medicamente:multe medicamente,de exemplu,unele antibiotice,interfera cu medicamente anti-respingere,crescand riscul de respingere sau determinare aparitiei unor efecte secundare
- evitati sa luati grapefruit proaspat sau produs din industrie,deoarece interactioneaza cu metabolismul unor medicamente,inclusiv Ciclosporina
- evitati sa luati produse care contin sunatoare, pentru interactiunile cu Ciclosporina si Tacrolimus
- atentie la produsele homeopatice si pe baza de plante.

Reguli de sanatate dupa externare

Personalul medical si de asistenta medicala de la Centrul de Transplant are grija de pacienti constant pana la externare. De atunci , pacientul transplantat este cu atat mai responsabil de propria lui sanatate ,amintindu-si ca **echipa Centrului este intodeuna disponibila.**

Ingrijire a plagii chirurgicale

Pastrati curata rana folosind un sapun antiseptic. Daca observati modificari, cum ar fi roseata, umflarea sau scurgerea de lichide, trebuie sa informati imediat medicul.

Controlul temperaturi

Ar trebui sa verificati temperatura in fiecare zi timp de cel putin o luna de la prima externare si in orice caz ,ori de cate ori te simti cu febra. Pot fi primele semne ale unei infectii sau ale respingerii. Daca temperatura creste cu 38°C ar trebui sa va adresati medicului de la Centrul de Transplanturi. Nu trebuie sa luati tratamente daca nu sunt prescrise de un medic cu experienta in abordarea terapeutica a pacientilor cu transplant.

Tensiunea arteriala si pulsul

Asistenta va va invata cum sa va masurati tensiunea si pulsul. Este important pentru fiecare pacient sa cunoasca valorile normale ale tensiunii arteriale si a ritmului cardiac.

Monitorizarea diurezei si a greutatii fig.4

Cantitatea de urina care se produce in fiecare zi ,este un parametru fundamental pentru evoluarea functionalitatii rinichiului. In plus pentru a masura cantitatea de urina produsa ,de asemenea, trebuie sa se cantareasca zilnic (de preferinta dimineata, dupa micul dejun). Daca exista o scadere a cantitatii de urina ,sau greutatea creste mai mult de 1 kg pe zi sau 2 kg pe saptamana , trebuie sa contactati imediat echipa medicala. E necesar sa examinati ,de asemenea ,propria urina in mod constant. De multe ori apar mici cantitati de sange imediat dupa interventia chirurgicala; cu toate acestea, in cazul in care dupa

multe zile,sangele este inca prezent,sau observati un miros neplacut,trebuie sa va informati medicul dumneavoastra.

Ingrijirea dintilor

Spalati dintii imediat dupa masa si clatiti gura cu apa de gura antiseptic.Daca purtati dentiera,curatati-o dupa fiecare masa.Este important sa se prezinte la fiecare sase luni unui control la dentist.In caz de nevoie de ingrijirea dentara ,ar trebui sa contactati Centrul de Transplant pentru posibile profilaxe cu antibiotice.

Igiena a propriului corp

Este important sa urmati o igiena exacta pentru a reduce riscul de infectii.

Incercati sa urmati urmatoarele indicatii:

- se spala in mod regulat,acordand o atentie speciala la spalarea mainilor,precum este indicat si la igiena intima
- pastrati unghiile curate,folosind o perie
- nu folositi sapun dar sapun lichid distribuit la un distribuitor,fara reincarcare de sapun
- schimbati zilnic prosopul utilizat pentru igiena intima si maini:acesta trebuie sa fie in mod evident personal
- in timpul ciclului menstrual trebuie sa schimbati absorbentele sau tampoanele regular,deoarece sangele este un teren ideal pentru bacterii

Nu utilizati produse pentru igiena intima:ele contin dezinfectanti care pot distruge microorganismele prezente in mod normal in vagin si de a creste astfel riscul de infectii.Este suficient de spalat regular cu un sapun pH neutru si apa.

- Tratati picioarele si folositi pantofi comozi

Ingrijirea pielii si a parului

In primele luni dupa transplant este posibila aparitia de cosuri mici pe fata si trunchi,similar cu acneea.In majoritatea cazurilor,se vorbeste de acnee cortizon,de durata limitata:medicul de la

Centrul de Trasplant poate recomanda, o evaluare dermatologica. Pentru igiena ,ar trebui sa utilizati un detergent delicat si mentineti pielea hidratata prin aplicarea cremelor hidratante. Corticosteroizii probabil agrava aspectul parului: vopselele ,permanentul si decolorarea il pot slabi.

Cresterea parului inutil

Unul dintre posibilele efectele secundare ale unor medicamente imunosupresoare a crescut, cu cresterea parului facial. Acest lucru poate cauza disconfort pentru femei si copii. Se poate folosi o crema depilatoare sau usura parul cu o solutie de apa oxigenata. Chiar si ceara si electroliza sunt eficiente in eliminarea parului nedorit (inutil). Daca cresterea lor este prea mare, adresati-va medicului dumnevoastra pentru un consiliu.

Expunerea la soare fig.5

Prea mult soare poate fi periculos pentru oricine. Pacienti cu transplant au un risc ridicat de cancer de piele, deoarece sistemul lor imunitar nu este capabil de a repara daunele cauzate de razele ultraviolete.

Pentru aceasta ar trebui sa se protejeze mereu pielea de soare, urmand aceste reguli simple:

- evitati expunerea la soare intre orele 10 si 15, atunci cand razele sunt mai intense
- afara purtati o palarie ,maneci lungi si pantaloni lungi, mai putin sa fiti protejati cu o crema solara
- utilizati o crema solara cu un factor de protectie de inalta calitate de ce putin 15 in primavara si vara. Aplicati-o pe toate partile expuse ,mai ales pe fata ,gat si maini.
- amintiti-va ca razele soarelui poate provoca daune ,chiar daca cerul este innorat. Razele ultraviolete sunt reflectate de la mare, nisip si zapada.
- nu mergeti la solar

Riscul ca o alunita devine maglin este mare la un pacient transplantat. Daca observati o alunita care isi schimba culoarea

sau marginile devin neregulate, adresati-va imediat medicului dumneavoastra de la Centrul de Transplant.

Spalarea mainilor

Spalarea mainilor este cea mai usoara manevra, dar mai eficienta pentru prevenirea infectiilor.

Trebuie mereu de urmat:

- inainte de a aduce mainile la gura
- inainte si dupa masa
- inainte de asumarea tratamentului pe cale orala
- inainte de a efectua ingrijirea igienica la gura
- dupa folosirea toaletei
- dupa atingerea obiectelor potential "murdare" (ex. ziare, bani, pantofi, suprafete de lucru)
- inainte si dupa schimbarea scutecului, in cazul copiilor mici
- dupa ce ati atins animalele de companie, mancarea lor sau ati ridicat excrementele acestora
- dupa ce ati ,manipulat pamant, plante sau flori
- dupa contactulo cu secretile respiratorii: de exemplu, dupa suflarea nasului, dupa tuse, etc.

In cazul in care nu este posibil spalarea mainilor cu apa si sapun, folositi un gel antiseptic pe baza de alcool pentru igiena mainilor; este prudent sa-l aveti mereu cu voi.

E mai bine sa va spalati pe maini odata in plus decat odata in minus!

Fistula arterio-venoase

Fistula arterio-venoase pentru hemodializa nu mai este folosit, deoarece poate sa nu mai functioneze. Aceasta ar trebui sa raporteze medicului da apar semne de inflamatie, cum ar fi roseata, durerea sau cresterea volumului.

La cateva luni dupa transplant, puteti inchide fisula, aceasta interventie poate fi o imbunatatire estetica a bratului in plus fata de recducerea volumului de munca al inimii.

Viata dupa transplant

Revenind acasa dupa un transplant este intodeauna un moment emotionant si fericit,dar aceasta bucurie poate fi insotita de neliniste sau chiar de depresie in primele saptamani.Este important sa ne amintim ca recuperarea poate dura mai multe saptamani,chiar luni:trebuie sa invatam sa traим cu un rinichi transplantat ,iar acest lucru necesita timp.Odata trecuta perioada delicata din primele luni,persoanele transplantate su fericite sa reia o viata activa:muncesc,au copii,se distreaza si au un rol activ in societate.

Convietuirea cu familia

Nu sunt necesare precautii speciale.

Daca unul din familie prezinta simptome de raceala,dureri in gat,tuse sau altele,va trebui sa se mentina o distanta minima de un metru de la pacient,pentru a evita tusea sau stranaturile in prezenta transplantatului ,utilizati masca chirurgicala pentru contact apropiat (distanta < 1 metru) lungime in acelasi ambient.Este necesar sa se inlocuiasca masca ori de cate ori se prezinta umeda si lasa aerul casei.

Ambientul domestic

Trebuie sa curatati in mod regulat baia si bucataria,in special frigiderul.Nu este nevoie de dezinfectante speciale,sunt de ajuns detergenti normali pentru uz casnic.Celelalte camere trebuie sa fie curatate ca de obicei,iar cearceafurile schimbate in mod regulat.Se recomanda sa aerisiti camerile zilnic.

Daca aveti un sistem de aer conditionat,se recomanda ca acesta sa fie verificat si de a efectua intrtinerea necesara.Indepartati orice mucegai (camere umide,pierdere de apa)de pe pereti,nu zabovi in pivnite foarte umede,eventual folositi o masca de protectie.Spala hainele si lenjeriile,in mod normal,in masina de spalat.Utilizati pentru lenjeria intima si prosoape ,de preferinta programe la temperaturi ridicate 60°C.Nu este necesar sa se spele separat hainele transplantatului.

Afara din casa

In primele luni de ,trebuie sa evitati locurile si spatiile aglomerate,cum ar fi mall-uri,birouri,transportul public,baruri,cinematografie si teatre;in acest caz purtati intodeauna o masaca.

Va recomandam sa:

- purtati intodeauna masaca atunci cand mergeti la spital pentru controale
- evitati contactul apropiati (distanta < 1 metru)cu persoane care sufera de gripa,raceala sau alte boli infectioase
- evitati,daca este posibil,de a ramane in apropierea santierelor de constructii sau zone in care sunt facute sapaturi

Igiena personala

Este necesar sa se trateze cu atentie igiena personala,in special cu privire la igiena mainilor,igiena intima si igiena orala.

Dieta si nutritie fig.7

Este necesar se se urmeze o dieta sanatoasa si echilibrata.Din pacate,unul dintre efectele cortizonului este o crestere brusca a apetitului.Cresterea in greutate o problema pentru multi transplantati:este necesar sa se urmeze o dieta saraca in grasimi si zahar.Dieta trebuie sa includa fructe(unele fructe cum ar fi banane,contin mult potasiu,si atunci nu trebuie sa depaseasca),legume,cereale integrale,paine,lapte degreasat,produse lactate si alte alimente bogate in calciu,carne slaba,peste,pui si alte surse de proteine.

Alte recomandari:

- cantareste-te in fiecare zi
- nu mancati snacks-uri dulci,cum ar fi prajituri si biscuiti intr mese.Daca va este foame mancati fructe si legume care introdus mai putine calorii.
- Incercati sa beti aproximativ 2 litri de apa pe zi.Puteti bea apa minerala cu continut scazut de sodiu,ceai de plante sau

lapte degrosat pasteurizat.

- Unele alimente pot provoca infectii si ,prin urmare,pacientul transplatat trbuie sa respecte anumite reguli in pregatirea si consumul de alimente
- inainte de a gati si pregati mancarea,spalati-va pe maini
- decojiti sau spalati atent fructele si legumele,in special zarzavaturile;spalarea atenta a legumelor si fructelor este recomandat si pentru produsele cu piele sau crusta,alimente organice si cele pre-etichetate ca “pre-spalate”
- de asemenea evitati lactatele **nepasteurizate** [lapte,branza si iaurt nepasteurizate] branzeturi care contin legume nefierte,branza cu mucegai (ex.blue,stilton,roquefort si gorgonzola) unele branzeturi moi (ex.brie,feta,camembert)
- nu consumati oua crude doar gatite,sau alimente care pot contine (ex.sosuri olandeze sau sosuri pentru salate,maioneza si lichior de oua facut in casa)
- nu mancati carne cruda doar gatita,inclusiv carnea de vita,de pasare,porc,miel,caprioara si alt animal salbatic,sau preparate combinate cu carne cruda sau negatita nici organele acestor animale
- nu mancati fructe de mare crude sau putin coapte (ex.ostriche si crustacee)
- evitati legumele de varza crude
- nu beti apa de la surse care nu sunt controlate
- nu cnsumati alimente preparate in casa si conservate mai mult timp [conserve de fructe sau legume,etc.];nu consumati alimente stricate sau expirate dupa termenul de valabilitate
- utilizati intodeauna vase curate si pastrati curat locul unde gatiti.De asemenea,acordati atentie la curatirea suprafetelor de lucru unde se manipuleaza alimentele
- utilizati placi de taiere separate sau spalati placile de taiere cu apa calda si sapun dupa utilizare
- utilizati fie diferite metode de gatit,avand in vedere ca

produsele alimentare ar trebui sa fie fierte bine.Daca folositi cuptorul cu microunde alimentele trebuie sa ajunga la coptura **corespunzatoare** si uniforma

- acordati o atentie la luarea produselor pe baza de plante sau remedii pe baza de plante[ceaiuri de plante,infuzii,etc.]

Sare (sodiu)

Este necesara limitarea la consumul de sare:

- utilizati putina sare pentru gatit
- incercati sa numai puneti sare pe mancarurile deja gatite
- nu mancati mancaruri deja sarate ca cartofi prajiti
- evitati mancarurile la cutii

Potasiu

Multi pacienti cu insuficienta renala au valorile de potasiu din sange prea mari.Dupa transplant,majoritatea pacientilor isi recapata echilibrul normal la potasiu.In unele cazuri ,rinichi pot avea dificultati la reglarea nivelului,de aceea este mai bine sa nu luati alimente bogate in potasiu,cum ar fi suc de fructe,banane si spanac.

Consumul de alcool si tutun sunt contraindicate (fig.8)

Importante

- nu luati Tacrolimus sau Ciclosporina cu suc de grapefruit,deoarece ar pute creste concentratia acestor medicamente in sange,cu efecte secundare.

Activitate fizica (fig.9)

Aceasta este cu siguranta o activitate fizica regulata.Reluarea activitatii sportive,dupa transplant pot aparea la inceput la persoanele deja instruiti.Amintiti-va insa de a incepe usor activitatea sportiva,dupa o buna incalzire musculara,fara forta si sa maresti efortul de progresie.Sunt deosebit de recomandate

sporturile cum ar fi plimbarea, jogging, ciclism, etc. Nu sunt recomandate sporturile care prezinta un risc de leziuni grave, cum ar fi box, rugby, dar si alpinismul pentru ca au fost raportate traume la rinichiul transplantat de la ham la coborarea pe coarda dubla.

Munca (lucru)

Reabilitarea psiho-fizica este scopul principal al transplantului. Trecut peste primele trei luni de la operatie va puteti intoarce la munca. Pentru unele locuri de munca care pune pacientul la risc crescut de infectii [aproape de contactul cu publicul, profesioniști de sanatate, medici veterinari, crescatori, etc.] trebuie discutat orice masuri de precautie cu medicul centrului. Abtineti-va de la locul de munca in timpul perioadelor de crestere a imunosupresie [in primele luni in timpul tratamentelor de respingere].

Conducerea masinii

Nu este recomandabil de a conduce masina in primele patru saptamani dupa transplant.

Activitatea sexuala

Activitatea sexuala se imbunatateste de obicei in cateva luni dupa transplant , poate fi reluata de indata ce va simtiti suficient de bine. Majoritatea barbatilor recapata potentia sexuala, desi uni cu probleme vasculare grave, pot ramane ipotenti. Cereti ajutorul medicului daca aveti orice problema. Deoarece unele medicamente imunosupresoare pot interfera con eficacitatea contraceptivelor orale, nu este recomandat sa folositi pilula ca un contraceptiv. Chiar si dispozitivele intrauterine nu sunt recomandate, deoarece acestea pot creste riscul de infectii. Prezervativul este cel mai bun mod de a preveni infectiile si , atunci cand este utilizat concomitent cu o crema sau spuma spermicida, ofera o buna concentrare. Diafragma este o alta posibilitate , iar femeile ar trebui sa consulte un ginecolog pentru aceasta alegere.

Fertilitatea

Multi barbati au devenit parinti dupa un transplant de rinichi. Majoritatea femeilor au din nou ciclul menstrual normal,putine luni mai tarziu dupa transplant,un mare numar de femei au dat nastere la copii sanatosi.Femeile ar trebui sa vorbeasca cu medicul lor despre dorinta de a crea o familie.In mod normal,ar trebui sa astepte cel putin un an inainte de a ramane gravida,astfel incat pot fi tratate in timpul sarcini,cu o doza mai mica de medicamente imunosupresoare.Daca pacienta este gravida sau alapteaza la san,terapia imunosupresoare trebuie reevalutata de medic(pentru riscul potential care ruleaza pacientul,fatul sau copilul).

Consultati imediat medicul daca aveti indoieli de sarcina.

Vacante (fig.10)

Nu sunt recomandate mai mult de cateva zile ,in primele cateva luni dupa transplant.Adresati-va medicului dumneavoastra in cazul in care calatoria va fi lunga si amintiti-va sa luati cu voi o cantitate adecvata de comprese ,pastrand o cantitate mica in bagajul de mana,in cazul in care bagajul este pierdut sau livrat cu intarziere.Daca drumul este foarte lung si cu diferente mari de fus orar ,ia terapia la orele din tara in care va aflati ,fara a calcula diferentele de fus orar ,mai mult sau mai putin.Amintiti-va ca unele medicamente sunt disponibile doar in spital si nu in toate tarile.Daca sunteti in vizita in tari cu starii de sanatate scazut,beti apa din sticle inchise ,evitati gheata si ingestia de apa in timpul practicilor de igiena personala(dus,spalatul dintilor,etc.).Informeaza-te despre orice masuri preventive[precautii,profilaxeari,etc.]recomandate pentru a vizita destinatia tarii de calatorie,contactati ambulatoriu de boli infectioase de transplant.

Vaccinarile

In timpul vizitei pre-trasplant medicul de boli infectioase de la Centrul de Transplant indica care sunt vaccinurile recomandate pentru pacientu,cu scopul de a proteja perioada pre-transplant.In fiecare an pacientul transplantat,ar trebui sa faca vaccinul antigripal.Alte eventuale vaccinuri ar trebui sa fie intodeauna de acord cu medicul de boli infectioase de la Centrul de Transplant.

Animale domestice

Animalele de companie[cainiisi pisicile]pot sta in casa pacientului,dar este bine ca acestia sa fie supusi in prealabil unui control veterinar.Raprtati medicului dumneavoastra da mai aveti si alte animale de companie,care pot fi o sursa de infectie[mici rozatoare,papagali,porumbei,broaste testoase,iugoana,etc.].Pentru primele luni este adecvat ca pacientul transplantat,sa nu se ocupe personal de asternutul sau de cusca animalelor de companie.Dupa cateva luni poate face acest lucru,dar trebuie sa poarte manusi de unica folosinta si sa se spele pe maini dupa ce a terminat.Ar trebui sa evitati contactul cu animalele care au diaree.Referiti intodeauna medicului de la Centrul de transplant orice muscatura sau zgarietura.Evitati contactul cu excrementele porumbeilor sau a altor animale ,cum ar fi caii.Evitati sa intrati in grajduri si sa munci cu gunoi din grajd;in acest caz purtati o masca,folositi manusi si spalati-va pe maini la terminarea munci.Evitati sa curatati acvarii,in cazul in care este necesar folositi manusi.Evitati contactul cu reptilele,ratele,pui si animalele exotice.

Gradinaritul si ingrijirea plantelor

Purtati intodeauna manusi atunci cand efectuati munci de gradinarit si de ingrijirea plantelor.Spalati-va atent mainile dupa terminarea munci.Nu utilizati ingrasaminte care contine gunoi de grajd sau gunoi de la cal.

Hobby-uri si stilul de viata

- nu fumati si evitati fumati pasiv;fumul de tutun creste riscul de infectii bacteriene si virale,in timp ce fumul de marijuana acesta fungice
- evitati dupa transplant sa va faceti tatuaje sau piercing
- evitati sa intrati pesteri [activitati speologice] in special,in cazul in care prezinta excremente de pasari sau alte animale
- evitati plimbarea,inotatul sau joaca in ape statatoare [lazuri,lacuri mici,rauri cu putin curent] care pot fi contaminate de la canalizari,deseuri umane sau animale
- este permis sa se faca baie in mare si in piscina,dar nu ar trebui sa inghititi apa in timp ce inotati.In caz de abraziune in timpul unei bai,clatiti cu apa necontaminata si dezinfectati rana imediat
- nu frecventati zone terminale si evitati cazile cu hidromasaj,daca nu sunt controlate

Calitatea vietii

Va trebui sa se accepte schimbari in vita proprie,cum ar fi consumul de medicamente in fiecare zi si dusul la spital pentru controale periodice.Cu toate acestea cei mai multi dintre pacienti,considera calitatea vietii lor foarte buna si mai bine decat inainte.

Comunicarea cu sanatatea

Aceasta este marea responsabilitate!

Este esentiala comunicarea cu nefrologo,chirurgu,medicul de boli infectioase,medicul de familie,dentistul si farmacistul.Asigurati-va ca toti medicii stiu ca aveti un rinichi transplantat si ca luati medicamente.Pastreaza actualizarea conditiilor clinice:tensiunii arteriale,pulsu,cantitatea de urina,greutatea corporala,orice modificari in medicamente si doze,infectii si tratamentul lor,noi simptome si efecte secundare.Amintiti-va sa luati cu voi toate dosarele medicale,atunci cand mergeti in vacanta sau sunteti departe de casa pe o perioada mai lunga sau mai scurta.

Devenit un pacient transplantat este un punct de cotitura in viata lui.Medicina moderna a dat pacientilor transplantati posibilitatea de a trai o viata lunga si activa.Aveti grija de rinichiul dumneavoastra: este o sanatate pretioasa.

CONTACTE

Chirurgia Generale ad Indirizzo Trapiantologico

+39 0332 393506

+39 0332 278879

Nefrologia – Ambulatorio Trapianti

+39 0332 278449

Nefrologia – Reparto

+39 0332 278316

Ambulatorio di Infettivologia dei Trapianti

+39 0332 393378

Malattie Infettive – Punto Prelievi

+39 0332 393085

Malattie Infettive – Reparto

+39 0332 278446

ANEXA 1

Reguli de profilaxa al endocarditei infectioasa

CIRCULAZION 2007;116;1736;1754

Interventii pe cale orala

O ora inainte de a proceda,Amoxicilina 2 g per os;

In cazul de interventii foarte sangeroase :asociati ,1 ora inainte de a procede Gentamicina 80 mg intramuscular

Pacienti alergici la penicilina [numai pe cale orala si ale tractului respirator] : asociati 30 de minute inainte de a proceda,Cindamicina 600 mg oral sau Claritromicina 0,5 g oral.

Regim pentru procedurile la pacientii cu risc crescut ,inclusiv interventii percepute de la aparatul gastro-intestinal sau genito-urinary

30 de minute inainte de procedura,Ampicillina;2 g intramuscular sau intravenos + Gentamicina 1,5 mg/kg intramuscular sau intravenos,Amoxicillina:1,5 g oral 6 ore dupa intervent;

6 ore dupa procedura:Amoxicillina 1,5 g oral

Pacienti alergici la penicilina: 1 ora inainte de procedura, Vancomicina: 1 g intravenos + Gentamicina 1,5 mg/kg intramuscular sau intravenos.

ANEXA 2

Precautii in anumite cazuri

Examenenele infectivologice pre-transplantate pot evalua daca pacientul contract sau nu cu unele infectii. Daca va rezulta negative pentru serologia toxoplasma, ar trebui sa fiti atetnti ,de asemenea pentru a evita contactarea dupa transplant. Prin urmare este esential ca pacientul seronegativ pentru toxoplasma, ar trebui sa adere, chiar si la domiciliu reguli generale de profilaxe igienico alimentare. Unele precautii sunt acelea indicate mai inainte pentru toti transplantati.

Reglementari de igiena alimentara, pentru prevenirea infectiei cu toxoplasma gondii

- nu consumati carne sau salamuri crude sau insuficient gatite ; gatiti carnea in mod corespunzator la($>60^{\circ}\text{C}$)
- curatati sau spalati corespunzator fructele sau legumele inainte de ale consuma, in special legumele care pot fi contaminate cu fecalele pisicii (ex. salata, capsunile, etc.)
- spalati corespunzator cu sapun ustensilele si suprafetele de lucru din bucatarie, daca au fost in contact cu carnea cruda sau alte alimente care pot fi contaminate
- nu consumati lapte nepasteurizat, in special cel de oaie
- nu beti apa de la surse care nu sunt controlate [in special in Tarile in curs de dezvoltate]
- evitati sa curatati asternutul pisicii sau astfel utilizati manusi de unica folosinta, apoi spalati-va pe maini. Schimbati nisipul la pisici in fiecare zi.
- Folositi manusi in timpul gradinaritului sau in timpul oricarui contact cu solul ,care poate fi contaminat cu fecalele pisicii; spalati-va pe mani dupa ce ati dat jos manusile
- tineti pisica in casa, nu va apropiati de animalele fara

stapan.Hraniti pisica doar cu mancare din comert uscata si bine coapta.

Pentru orice intrebari sau nelamuriri,contactati medicul dumneavoastra de boli infectioase de Transplant.