

Cukry proste powinny być ograniczone do minimum, w praktyce oznacza to unikanie słodczy, słodkich napojów, ale także słodkich owoców i słodzenia napojów tj. herbaty czy kawy.

Mięso jest dobrym źródłem pełnowartościowego białka, a także witamin z grupy B oraz łatwo przyswajalnego żelaza. Należy wybierać chude gatunki mięs. Można je zastępować rybami. Ryby oraz jaja są dobrym źródłem pełnowartościowego białka. Zaleca się spożywanie 2-3 porcji po 150g tygodniowo.

Dieta powinna być ubogotłuszczowa. Tłuszcze najlepiej spożywać w postaci nieutwardzonej czyli olejów roślinnych – takich jak oliwa z oliwek , olej rzepakowy, słonecznikowy i inne. Najlepiej spożywać je na surowo, dodawane do surówek. Zaleca się obniżenie spożycia tłuszczów .

Musisz pamiętać, że wielu spożywanych przez Ciebie tłuszczów nie widać , bo są ukryte w wędlinach, wypiekach czy serach.

Warzywa i owoce powinny wchodzić w skład codziennej diety w ilości 4- 5 porcji.

Posiłki powinny być przygotowywane metodą: gotowania, duszenia, pieczenia w folii lub pergaminie.

Spożywanie niektórych produktów wiąże się z ryzykiem przeniesienia zakażenia, gdyż mogą zawierać bakterie, pasożyty, grzyby lub wirusy.

Nie należy spożywać :

- surowego: mięsa, ryb, owoców morza,
- surowych jaj,
- niepasteryzowanego mleka i serów,
- serów pleśniowych,
- nieprzegotowanej wody
- nieumytych i nieobranej ze skórki owoców i warzyw

Musisz także zwrócić uwagę na czystość otoczenia, w którym przechowujesz i przygotowujesz jedzenie. Pamiętaj, aby naczynia i sztucce bardzo dokładnie myć. Nie używaj naczyń z których już ktoś skorzystał, nawet najbliższa Ci osoba.

W lodówce przechowuj mięso na osobnej półce, zadbaj, aby nie wyciekała z niego krew na inne produkty. Deski do krojenia powinny mieć gładką, łatwą do utrzymania w czystości powierzchnię. Osobną deskę przeznacz do obróbki surowego mięsa.

Istotne jest ograniczenie spożycia soli kuchennej do 5 g /dobę, w praktyce oznacza to niedosalanie potraw oraz unikanie produktów o dużej zawartości soli, w tym również wody mineralnej z dużą ilością **sodu**.

Unikaj produktów typu fast food, żółtych serów, przypraw wieloskładnikowych zawierających sól, sosu sojowego, kostek bulionowych, zup w proszku, wędzonych ryb, konserw itp.

Nadmiar soli w diecie powoduje zatrzymanie wody w organizmie, obrzęki i nadciśnienie.

Leki które zażywasz po transplantacji oraz czynność nerki przeszczepionej mają wpływ na poziom **potasu** w krwi. Jeśli masz podwyższony poziom potasu unikaj produktów szczególnie w niego bogatych: soku pomidorowego, suszonych owoców, orzechów, brokułów, ziemniaków, pomidorów, bananów.



Prawidłowo zbilansowana dieta wymaga także dostarczenia odpowiedniej ilości **wapnia**. Jego źródłami są: jogurt, sery typu mozzarella i ricotta, sardynki, łosoś, mleko niskotłuszczowe.

Pacjenci po przeszczepieniu nerki są narażeni na zwiększone ryzyko złamań kości. Lekarz zdecyduje czy ilość wapnia w diecie jest wystarczająca, aby do nich nie dopuścić. Może zlecić dodatkową podaż wapnia i witaminy D.

Higiena i zdrowy styl życia

Musisz pamiętać, że po transplantacji twój organizm bardziej niż u zdrowych ludzi jest narażony na wszelkiego rodzaju infekcje. Nie oznacza to jednak, że nie możesz wychodzić z domu, wrócić do pracy, nauki czy wszelkiego rodzaju aktywności. Ważne jest, abyś przestrzegał zasad higieny nie tylko osobistej, ale także unikał czynników, które mają niekorzystny wpływ na twoje zdrowie.

Zasady ochrony przed infekcjami:

- często myj ręce - zawsze po skorzystaniu z toalety, przed przygotowaniem posiłku i jedzeniem, unikaj kontaktu rąk z ustami (nie jedz rękami-korzystaj ze sztućców), przed przygotowywaniem leków, przed zmianą opatrunku, po kaszlu, kichaniu
- unikaj ludzi z infekcjami (zwłaszcza małych dzieci) oraz dużych skupisk ludzkich, zwłaszcza w okresach wzmożonej zachorowalności na grypę i przeziębienia
- unikaj kontaktu z wydaliniami zwierząt, nie dopuszczaj, żeby zwierzęta domowe Cię lizały, drapały lub gryzły
- unikaj zabiegów naruszających ciągłość skóry i błon śluzowych: tatuażu, piercingu
- noś wygodne obuwie, nie chodź bosy
- do prac w ogrodzie używaj rękawiczek
- chroń się przed owadami, w czasie wycieczek do lasu, ogrodów, parków noś odzież z długimi rękawami, długie spodnie i skarpetki, stosuj repelenty
- unikaj miejsc, w których jest duże stężenie zarodników grzybów: wilgotne piwnice, suteryny itp.
- nie korzystaj z basenów i kąpielisk, które mogą być skażone odchodami ludzi i zwierząt

Szczepienia

Po transplantacji narządu można stosować jedynie szczepionki z martwych lub inaktywowanych wirusów, ale wyłącznie w porozumieniu z lekarzem transplantologiem.

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna poprawia samopoczucie i kondycję naszego ciała. Pomaga także w utrzymaniu prawidłowej wagi. W początkowym okresie po zabiegu twoje mięśnie będą osłabione i od Twojego zaangażowania zależy jak szybko wrócisz do sprawności fizycznej.

Stopniowo zwiększaj porcję codziennego ruchu. Zwróć uwagę czy w trakcie wysiłku pojawiają się niepokojące objawy: brak tchu, kołatanie serca, ból, ucisk czy pieczenie w okolicach klatki piersiowej, zawroty głowy. Powinieneś w takiej sytuacji przerwać ćwiczenia, a o swoich dolegliwościach poinformować lekarza.

Racjonalnie dawkując ruch szybko zauważysz poprawę swojej wydolności fizycznej. Możesz wtedy w porozumieniu z lekarzem spróbować innych form aktywności fizycznej, np. jazdy na rowerze, pływania, a następnie innych sportów jak tenis czy bieganie już nawet po 3 miesiącach od operacji.

Użytki

Jeśli palisz papierosy to odpowiedni moment, aby rozstać się z nałogiem. Palenie jest szkodliwe dla każdego człowieka. Jeśli sam nie potrafisz tego zrobić, poproś lekarza o poradę.

Alkohol jest rozkładany przez wątrobę i może ją uszkadzać. Po przeszczepieniu Twoja wątroba jest obciążona lekami, które musisz zażywać i nie warto dokładać do tego toksycznego działania alkoholu.

Środki odurzające w każdej formie, w tym dopalacze są zabronione. Często bardzo trudno przewidzieć jak organizm zachowa się po ich zastosowaniu, zwłaszcza, że zażywasz wiele leków, które mogą wchodzić z nimi w reakcję.

Unikaj palenia marihuany, gdyż naraża na inhalację sporów grzybów.

Bliskość fizyczna

Aktywność seksualna zwykle normalizuje się w ciągu kilku miesięcy od udanej transplantacji. Tempo powrotu do zdrowia bywa różne u różnych ludzi. Dlatego także w tej sferze trzeba kierować się indywidualnymi względami. Nie ma powodów, aby unikać kontaktów seksualnych jeśli, masz takie potrzeby, a Twój stan zdrowia na to pozwala.

Należy jednak pamiętać o zastosowaniu skutecznej antykoncepcji. O wyborze najlepszej dla siebie metody porozmawiaj z lekarzem. W celu uniknięcia zakażeń przenoszonych drogą płciową, zwłaszcza jeśli masz wielu partnerów seksualnych, konieczne jest stosowanie prezerwatywy. Pamiętaj także, że należy unikać pocałunków, jeśli Twój partner ma katar, jest przeziębiony czy ma opryszczkę.

Ciąża

Wiele kobiet po udanym przeszczepie zostało matkami, a mężczyźni ojcami. Jeśli planujesz posiadanie dzieci, skonsultuj to z lekarzem z poradni transplantacyjnej. Wiele leków, które zażywasz po przeszczepieniu jest szkodliwych dla płodu. Wybór optymalnego czasu poczęcia i leczenia immunosupresyjnego ma zasadnicze znaczenie dla zmniejszenia ryzyka powikłań zarówno dla Ciebie, jak i dla dziecka. Dlatego w tej kwestii musisz polegać na doświadczeniu nie tylko lekarza ginekologa, ale także lekarza transplantologa.



Higiena osobista

Odpowiednia higiena osobista jest nieodzowna dla dobrego samopoczucia, pozwoli także uniknąć wielu infekcji. Najlepszą techniką mycia ciała jest prysznic. Możesz z niego korzystać tak często jak tego potrzebujesz, nie rzadziej jednak niż raz na dobę. Do mycia skóry powinieneś używać łagodnych mydeł czy żeli. Najlepiej bezzapachowych, które nie podrażniają skóry. Szczególną uwagę zwróć na higienę okolic intymnych. Zbierające się tam zanieczyszczenia mogą być przyczyną poważnych infekcji.

Jeśli zauważysz niepokojące objawy: trądzik, przebarwienia, niegojące się rany, nadmierne owłosienie czy przesuszenie skóry porozmawiaj o tym z lekarzem.

Twoje włosy mogą być osłabione zwłaszcza, gdy zażywasz duże dawki sterydów. Z zabiegami koloryzacji czy trwałej ondulacji lepiej poczekać do momentu obniżenia ich dawki.

Innym problemem, który może się pojawić jest nadmierne owłosienie, szczególnie uciążliwe jeśli dotyka kobiet i pojawia się na twarzy. Porozmawiaj z lekarzem jaka metoda depilacji będzie bezpieczna.

Pamiętaj także o ochronie skóry przed promieniowaniem UV. Nawet w pochmurne dni stosuj kremy z filtrem UV na odsłonięte części ciała. Pacjenci po przeszczepieniu są bardziej narażeni na ryzyko wystąpienia raka skóry.

Higiena jamy ustnej

Nie zapominaj o prawidłowej higienie jamy ustnej. Nie powinieneś używać twardych szczoteczek do zębów, gdyż mogą ranić dziąsła. Zęby powinny być czyszczone po każdym posiłku, a jama ustna płukana płynem antyseptycznym.

Regularne wizyty u stomatologa (przynajmniej raz na 6 miesięcy), są niezbędne dla uniknięcia zakażeń i próchnicy. Chore zęby mogą być źródłem ciężkich zakażeń u pacjentów z osłabioną odpornością. Koniecznie poinformuj lekarza stomatologa, że jesteś biorcą przeszczepu i jakie leki zażywasz.

Podróże

Dobrze funkcjonujący przeszczep uniezależnił Cię od konieczności dializowania. Nie jesteś już przywiązany do stacji dializ. Możesz teraz bez przeszkód podróżować. Musisz jednak zachować pewne środki ostrożności.

Unikać trzeba regionów świata, gdzie może występować zakażona woda lub jedzenie, lub gdzie nie można uzyskać właściwej pomocy w razie wystąpienia jakichkolwiek problemów zdrowotnych. Przed wyjazdem do krajów, gdzie niezbędne są szczepienia skonsultuj to z lekarzem w poradni transplantacyjnej, bo nie każda szczepionka jest dla Ciebie odpowiednia.

Zawsze zabieraj ze sobą zapas leków oraz informację ze szpitala (wypis ze szpitala) z listą leków, jakie zażywasz.



Inne zachorowania

W przypadku każdego niepokojącego Cię stanu chorobowego w pierwszej kolejności powinieneś zwrócić się do lekarza pierwszego kontaktu w godzinach pracy przychodni lub całodobowej opieki medycznej w nocy, niedziele i święta. Możesz też skorzystać z pomocy Szpitalnego Oddziału Ratunkowego.

Jeśli są to objawy bardzo nasilone lub zagrażające życiu wezwij pogotowie ratunkowe.

Kontakt z zespołem przeszczepowym

Bardzo istotna jest komunikacja z lekarzami Zespołu Transplantacyjnego. Jest to podstawowy obowiązek pacjenta po przeszczepieniu nerki. Kontakt z lekarzem transplantologiem, lekarzem rodzinnym i stomatologiem jest podstawą utrzymania dobrego stanu zdrowia i samopoczucia pacjenta. W razie konieczności zasięgnięcia porady lekarza innej specjalności poinformować go trzeba o fakcie przeszczepienia nerki, przyjmowanych lekach i możliwości konsultacji z lekarzem zespołu transplantacyjnego w razie jakichkolwiek wątpliwości.

Ważne telefony

Poradnia transplantacyjna Rejestracja	12 424 78 39 12 424 78 38
Gabinet zabiegowy Czynna od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.00	12 424 78 13
Oddział Chorych po Przeszczepie Dyżurka lekarska Dyżurka pielęgniarek	12 424 78 09 12 424 78 10
Klinika Nefrologii Lekarz dyżurny	12 424 78 19 693 190 406
Koordinator transplantacyjny	12 424 80 75 605 052 406

