

Veien videre – nyre

Оversettelse til russisk

Дальнейший путь: почка и

поджелудочная железа (краткая версия)

Составлено Аслэуг Сёдал Мюрсет (Aslaug Sødal Myrseth), медсестрой, и Анной Варберг Рейсэтер, Anna Varberg Reisær, нефрологом, 2003 г.

Повторная редакция, Университетская больница Осло (Oslo universitetssykehus), Центральная больница (Rikshospitalet), 2021 г.

Иммуносупрессивные препараты

Иммуносупрессивные препараты жизненно важны для того, чтобы сохранить Ваш новый орган. Вы всегда должны принимать Ваши лекарства в соответствии с предписанием врача. Важно, чтобы Вы знали, как действуют лекарства и какие могут быть побочные действия.

Следующее ведёт к увеличению риска отторжения:

- Прекращение приёма лекарств. Это приводит к потере Вами нового органа.
- Лекарства недостаточно всасываются из желудочно-кишечного тракта. Это может возникнуть в случае рвоты после принятия Вами лекарств или в виде диареи. Если такое состояние продлится дольше одного дня, свяжитесь с курирующим Вас врачом с целью ввода лекарств внутривенно.

- Ошибка при соблюдении дозы, хранения и времени приёма лекарств могут привести к отторжению или, в лучшем случае, нежелательным побочным эффектам.
- Приём других лекарств или народных средств, которые влияют на приём и расщепление иммуносупрессивных препаратов.

Дозировка лекарств

Назначаемые Вам лекарства и дозы специально подобраны под Вас. Если доза слишком большая, то у Вас могут проявиться нежелательные побочные эффекты. Если доза слишком мала, то это может привести к отторжению. Здесь важен оптимальный баланс, и Ваш врач, руководствуясь результатами анализа Вашей крови, решит в каком объёме Вам нужно принимать лекарства.

Время приёма лекарств



На Вас лежит ответственность принимать лекарства в установленное время, чтобы получить максимальный эффект от лекарств и верный результат анализов крови. В больнице Вы получите информацию о времени сдачи крови на анализ и приёма лекарств.

Что делать, если Вы пропустили одну дозу иммуносупрессивных препаратов?

Если Вы забыли принять лекарства, Ваши дальнейшие действия зависят от того, какие лекарства Вы принимаете и как долго Вы забывали их принять.

Если Вы забыли принять Prograf/ Sandimmun/ CellCept/ Myfortic/ Certican:

По прошествии 0 - 4 часов после утреннего приёма: примите обычную утреннюю дозу сразу же.

По прошествии 4 - 8 часов после утреннего приёма: примите половину утренней дозы сразу же, примите также обычную вечернюю дозу.

По прошествии 8 - 12 часов после утреннего приёма: примите полторы (1,5) обычной дозы сразу же и не принимайте вечернюю дозу.

Если Вы забыли принять вечернюю дозу, следуйте этому же принципу.

Если Вы забыли принять Advagraf:

По прошествии 0-18 часов: примите обычную дозу.

По прошествии 18-24 часов: примите обычную дозу и подождите с приёмом следующей дозы, пока не пройдёт 12 часов, после этого примите следующую дозу в обычное время утром.

Если Вы забыли принять Prednisolon:

Примите пропущенную дозу как только вспомните о ней, дальше продолжайте принимать лекарство в обычном порядке.

Если Вы забыли принять две дозы или не уверены касательно того, что Вам делать дальше.

Позвоните за советом в курирующее Вас учреждение!

Если у Вас рвота от принимаемых Вами иммуносупрессивных препаратов, которая продолжается вплоть до 30 минут, примите новую дозу. Если у Вас снова откроется рвота, или если тошнота/ рвота будут проблемой *при приёме двух последующих доз лекарств*, свяжитесь с тем отделением, которое курирует Вас.

Никогда не меняйте дозу Ваших лекарств самостоятельно!

Отторжение

Большинство острых отторжений приходится на период от 2 до 7 недель после проведённой трансплантации. После этого риск острого отторжения снижается, а по прошествии трёх месяцев такое случается относительно редко. Зачастую лечебный курс будет эффективной профилактикой острого отторжения.

Признаки отторжения

Нынешние иммуносупрессивные препараты редко дают Вам возможность обнаружить отторжение самостоятельно. Самое важное, что именно Вы можете сделать, это принимать Ваши лекарства и принимать их вовремя.



Тем не менее, важно, чтобы Вы внимательно отнеслись к следующим возможным симптомам в случае трансплантированных органов, не функционирующих так, как они должны.

- Лекарства, которые Вы получаете, подавляют собственную защиту организма от инфекций. Поэтому, если у Вас появится температура выше 38° С, или если Вы подозреваете наличие инфекции или какого-либо другого заболевания, **всегда** связывайтесь с Вашим лечащим учреждением. Врач общей практики или служба неотложной медицинской помощи могут иметь небогатый опыт с пациентами с трансплантированным органом, и, возможно, у них будет потребность обсудить с Вашим лечащим врачом аспекты, имеющие отношение к трансплантации.
- Изредка можно наблюдать уменьшение объёма мочи при отторжении почки. Первое время Вы должны будете замерять объём мочи и вес. Если Вы быстро прибавите в весе или ощущаете другие признаки избыточной жидкости в организме, Вы должны связаться с курирующим Вас врачом.
- Общее недомогание и повышение температуры могут возникать при отторжении, но это симптом, который наблюдается редко.
- Уровень сахара в крови повысится в случае отторжения поджелудочной железы, но это может быть признаком на позднем этапе.

Позаботьтесь о том, чтобы Ваши близкие и возможные сопровождающие знали о том, что Вы

должны принимать лекарства ежедневно, чтобы они могли сообщить об этом, если случится так, что Вас неотложно госпитализируют в другом месте.

В общем

- Вы должны жить размеренной жизнью.
- Соблюдайте хорошую гигиену. Особенно важно соблюдать гигиену ротовой полости и мыть руки.
- Обеспечьте себя защитой от солнца.
- Если возникнут изменения кожи, сообщите об этом Вашему курирующему врачу.
- Вы должны бросить курить.
- В первое время не употребляйте алкоголя. По прошествии нескольких месяцев Вы можете пить алкоголь, но в умеренном количестве.
- При контакте с медперсоналом всегда сообщайте о том, что у Вас трансплантирован орган и что Вы принимаете иммуносупрессивные препараты.
- Другие лекарства могут изменить действие иммуносупрессивных препаратов, что может привести в свою очередь к отторжению.

Свяжитесь с Вашим курирующим врачом незамедлительно, если:

- рана покраснеет, будет горячей, не будет чувствоваться, или если появится гной;
- если рана заживает длительное время;
- если Вы могли быть подвергнуты заражению ветряной оспой, Вы должны связаться с Вашем врачом сразу же. Инфицирование вирусом ветряной оспы может привести к



крайне серьёзной ситуации и должен быть рассмотрен вопрос лечения.

Уход за ротовой полостью

Иммуносупрессивные препараты приводят к тому, что у Вас могут возникнуть проблемы с сухостью во рту, ранками и инфекциями в ротовой полости. Это можно предотвратить, проводя хороший уход за ротовой полостью. Мы рекомендуем, чтобы Вы чистили зубы и рот три-четыре раза в день вплоть до приёма Вами пищи и питья как обычно, и что Вы активны в нормальном режиме. Если у Вас есть зубной протез, Вы должны снимать его каждый раз, чистить протез и рот. Когда Ваша доза иммуносупрессивных препаратов будет снижена и у Вас не будет особых проблем в ротовой полости, достаточно будет проводить гигиеническую процедуру утром и вечером.

Поездки

Если Вы соберётесь в поездку, Вы должны спланировать её заблаговременно! Стоит составить контрольный список, когда начнёте готовиться к поездке. Вдобавок к обычным вещам типа действительного паспорта, билетов и пр., в контрольный список должно быть внесено следующее:

- Два комплекта лекарств. Кто-то чувствует себя ещё более надёжно, если возьмёт ещё чуть больше дополнительных лекарств.
- Дорожная аптечка.
- Письменный документ от врача.
- Возможные рецепты на лекарства.
- Возможно, справка из аптеки. Смотрите главу «Поездки».

- Дорожная страховка: важно проверить что покрывает дорожная страховка в Вашем случае, и Вы сами должны узнать у Вашей страховой фирмы, что будет в силе прежде, чем Вы отправитесь в поездку.
- Европейская карта медицинского страхования (Europeisk helsetrygdkort). Её можно заказать на www.helsenorge.no
- Адрес и телефонный номер норвежского посольства или консула в той стране, в которую Вы отправляетесь.
- Телефон (контактная информация) курирующего Вас врача.
- Важно иметь план Ваших действий, если что-то случится!

Мы рекомендуем Вам подождать с поездками за границу как минимум 6 месяцев после проведённой трансплантации.

Ваши близкие

У того, кто болеет, уходит какое-то время на продумывание мыслей и реакций касательно своей ситуации, и у него/ неё есть возможность поговорить с персоналом о том, что его/ её, возможно, беспокоит. У близких нет такого непосредственного контакта с персоналом и они могут ощущать себя стоящими в стороне. Особенно те близкие, которые не могут быть в больнице, могут чувствовать себя одинокими, испытывать страх и свою бесполезность в плане оказания помощи. Часто помогает поговорить о том, о чём думаешь.

Близкие могут в любое время связаться с медперсоналом и врачами. Мы можем оказать помощь в виде беседы,



предоставления информации и дачи направления к социному, священнику или медсестре с компетенцией в области психиатрии, если в этом есть необходимость.

Питание

После проведённой трансплантации важно, чтобы питание было здоровым. Кто-то сильно теряет в весе до трансплантации и им нужно поправиться после неё, а другие держат нормальный вес. Prednisolon может вызвать более интенсивное чувство голода по сравнению с тем, как это было раньше, и поэтому важно проследить за тем, чтобы не набрать серьёзный излишний вес, а с ним и новые проблемы со здоровьем. Руководствуясь основным правилом, рекомендуется питаться от четырёх до пяти раз в день: завтрак, ланч, обед/ужин и 1-2 приёма пищи поменьше. Регулярное питание помогает регулировать аппетит и предотвращать большие колебания сахара в крови.

Сахар

- Вам нужно ограничить потребление сахара и сладких продуктов питания.
- Ежедневное потребление большого количества сахара увеличивает риск появления избыточного веса и диабета.

Жир

По причине увеличения риска избыточного веса и высокого уровня холестерина в период приёма иммуносупрессивных препаратов, Вы должны внимательно относиться к тому количеству жира, который Вы потребляете в пищу, и какой жир Вы потребляете.

Модель тарелки

Представьте себе, что Вы поделили тарелку на три равномерные части. Одну часть тарелки Вы заполняете овощами. Вторую часть отведите на картофель, рис, макаронные изделия или хлеб. Последняя часть тарелки заполняется рыбой, мясом, бобовыми или яйцом, и, возможно, соусом.

Вы должны быть тщательны при соблюдении гигиены питания и знать о тех продуктах питания, которые сопряжены с риском. Более подробно об этом написано в главе о питании.

Физические нагрузки

После проведённой трансплантации Вы будете принимать лекарства, при наличии которых важно позаботиться о физических нагрузках. Под физическими нагрузками мы подразумеваем всё от работы по дому и прогулок в близлежащей местности до целевых, тяжёлых тренировок. Важно, чтобы Вы определили тот вид активной деятельности и тот уровень нагрузок, которые вписываются в Ваш образ жизни.

Если регулярные тренировки Вам не подходят, осознанно продумайте, как Вы можете увеличить уровень физической активности в будни и в свободное время.

Совместная жизнь и сексуальность

У многих наблюдается отсутствие или пониженный уровень желания секса до трансплантации. Зачастую такое желание возвращается обратно после проведённой трансплантации, но наблюдаются вариации касательно



того, когда такое желание возвращается.

Побочные действия лекарств могут привести к проблемам с эрекцией. Если такая проблема возникнет, Вы можете обратиться за помощью к курирующему Вас врачу.

У женщин детородного возраста, у которых пропадает менструация во время болезни, она обычно возвращается после проведённой трансплантации. Возможность забеременеть растёт и поэтому важно позаботиться о предохранении. В Вашем случае, при наличии трансплантированного органа, можно принимать противозачаточные таблетки или поставить спираль. Некоторым женщинам не стоит принимать противозачаточные таблетки, например, тем, у кого был тромб. Предпочтительно будет, если Вы обсудите предохранение с тем врачом, который знает о трансплантации и об иммуносупрессивных препаратах.

Желание забеременеть Вам **следует** обсудить с курирующим Вас врачом. Нужно, чтобы прошло 1-2 года после трансплантации, а также должно быть оценено функционирование органа. Вероятнее всего, Вам нужно будет поменять лекарства прежде, чем Вы будете предпринимать попытки забеременеть. Врач также должен продумать, какие медикаменты Вы можете принимать при, например, инфекциях, поскольку некоторые медикаменты могут нанести вред плоду. Поэтому предельно важно планировать беременность с учётом рекомендаций Вашего нефролога.

Социальные платформы

Очень понятно Ваше желание поделиться большой новостью о своей трансплантации с другими. Тем не менее, если Вы получили свою поджелудочную железу или почку от умершего донора, просим Вас проявить осмотрительность касательно того, чем Вы делитесь. Ваши посты могут узнать близкие, друзья или знакомые умершего.

Критическое отношение к источникам информации

В наше время доступ к большим объёмам новой информации из многих различных информационных источников увеличивается. Поэтому мы просим Вас относиться критически к той информации, которую Вы найдёте о трансплантации. Если Вы найдёте какую-либо новую информацию, обсудите прочитанное Вами с Вашим нефрологом.