

Veien videre – nyre

Øversettelse til arabisk

التحديات المقبلة: الكلى والبنكرياس (نسخة مختصرة)

من إعداد الممرضة أسلاوغ سودال ميرست Aslaug Sdøl Myrseth ، وطبيبة أمراض الكلى آنا فارينغ رايساتر Anna Varberg Reisæter ، 2003. تمت مراجعتها من قبل مستشفى جامعة أوسلو، قسم المستشفى الوطني Rikshospitalet ، 2021.

الأدوية والجرعات التي تتلقاها هي معدة خصيصا لك. إذا كانت الجرعة عالية جدًا، فقد تتعرض لأعراض جانبية غير ضرورية؛ وإذا كانت الجرعة منخفضة جدًا، فقد يرفض الجسم العضو المزروع. إن الأمر يتطلب توازنا دقيقا، وبناءً على نتائج اختبارات الدم، سيقرر طبيبك كمية الدواء التي يجب عليك تناولها.

الأدوية المثبطة للمناعة

الأدوية المثبطة للمناعة ضرورية للحفاظ على العضو الجديد. يجب عليك دائما تناول الدواء كما هو موصوف من قبل طبيبك. من المهم أن تكون لديك معرفة بمفعول الدواء والآثار الجانبية له.

ما يلي يؤدي إلى زيادة خطر رفض الجسم للعضو الجديد:

التوقيت
تقع على عاتقك مسؤولية تناول الدواء في وقت ثابت للحصول على أفضل تأثير ممكن للدواء، وللحصول على النتائج الصحيحة لفحوصات الدم. سوف تتلقى معلومات حول أوقات إجراء اختبارات الدم ومتى تأخذ الدواء في المستشفى.

هل نسيت تناول جرعة من الأدوية المثبطة للمناعة؟

يعتمد ما يجب فعله إذا نسيت تناول الأدوية الخاصة بك على الدواء الذي تستخدمه ومدة نسيان تناوله.

عند نسيان تناول أدوية Sandimmun / Prograf / Certican / Myfortic / CellCept

من 0 – 4 ساعات بعد جرعة الصباح، تناول جرعة الصباح العادية على الفور.

- التوقف عن تناول الدواء. سيؤدي هذا إلى فقدان العضو الجديد.
- لا يتم امتصاص الدواء بشكل كاف من قبل القناة الهضمية. يمكن أن يحدث هذا عند القيء بعد تناول الدواء والإسهال. إذا استمر هذا لأكثر من يوم، يجب عليك الاتصال بالطبيب الذي تذهب إليه للمراجعة الطبية للحصول على الدواء عن طريق الوريد.
- قد يؤدي عدم اتباع الجرعة المحددة والتخزين الخاطئ للدواء وتناول الدواء في توقيت خاطئ إلى رفض العضو أو في أفضل الأحوال إلى حصول آثار جانبية غير ضرورية.
- تناول أدوية أخرى أو علاجات طبيعية تؤثر على امتصاص وانحلال الأدوية المثبطة للمناعة.

جرع الدواء

ومع ذلك، من المهم أن تكون على دراية بالأعراض المحتملة التي قد تدل على أن الأعضاء المزروعة لا تعمل بشكل صحيح.

- الأدوية التي تتلقاها تثبط دفاعات الجسم ضد العدوى. لذلك، اتصل دائماً بالمكان الذي تذهب إليه للمراجعة الطبية إذا أصبت بحمى أعلى من 38 درجة مئوية، أو إذا كنت تشك في وجود عدوى أو مرض آخر. قد يكون لدى الأطباء في عيادة الطوارئ خبرة قليلة في مجال تقديم الرعاية الصحية لمتلقي الأعضاء المزروعة، وقد يحتاجون إلى التحدث مع طبيبك فيما يتعلق بالمسائل المتعلقة بزرع العضو لديك.
- نادراً ما يرى المرء أن كمية البول تنخفض إذا كان لديك رفض للكلى. يجب عليك قياس كمية بولك ووزن نفسك يوميًا في الفترة الأولى. إذا زاد وزنك بسرعة أو شعرت بأي علامات أخرى لزيادة كمية السوائل في جسمك، فاتصل بطبيبك.
- قد يحدث شعور عام بالمرض وارتفاع في درجة حرارة الجسم عندما يكون هناك رفض للعضو، ولكن هذه أعراض نادرة.
- سترتفع نسبة السكر في الدم عند رفض البنكرياس، ولكن قد يكون ذلك علامة متأخرة.

تأكد من أن أقاربك ورفاقك في السفر يعلمون أنه يجب عليك تناول الدواء كل يوم، حتى يتمكنوا من إخبار المعنيين إذا ما تم إدخالك في المستشفى في مكان آخر لشيء عاجل.

نصائح عامة

- ينبغي عليك أن تعيش بشكل منتظم في الحياة اليومية.
- حافظ على النظافة الجيدة. غسل اليدين والعناية بالقدم على وجه الخصوص مهمان.
- احم نفسك من الشمس.
- في حالة حدوث تغيرات في الجلد - أخبر الطبيب الذي تذهب إليه للمراجعة.
- يجب عليك أن تقلع عن التدخين.
- لا تشرب الكحول في الفترة الأولى. يمكنك شرب الكحول بعد مرور بضعة أشهر ولكن بكميات متواضعة.

من 4-8 ساعات بعد جرعة الصباح، تناول نصف جرعة صباحية مباشرة وجرعة مسائية منتظمة من 8-12 ساعة بعد جرعة الصباح، تناول جرعة ونصف (1.5) جرعة منتظمة دفعة واحدة، ولا تتناول جرعة المساء.

في حالة نسيان الجرعة المسائية، يتم اتباع نفس المبدأ.

عند نسيان تناول Advagraf :

من 0-18 ساعة، تناول الجرعة المعتادة.

من 18-24 ساعة، تناول الجرعة المعتادة ولا تتناول

الجرعة التالية حتى مرور 12 ساعة،

ثم تناول الجرعة التالية في الوقت المعتاد في الصباح.

عند نسيان تناول Prednisolon: خذ الجرعة الفائتة

حالما تتذكر واستمر كالمعتاد.

هل فاتتك جرعتين أو لست متأكدًا مما يجب عليك فعله؟

اتصل بمكان المراجعة الطبية الخاص بك للحصول على المشورة!

إذا تقيأت الدواء المثبط للمناعة في غضون 30

دقيقة، فتناول جرعة جديدة. وإذا تقيأت مرة أخرى، أو إذا تسبب الغثيان / القيء في حدوث مشكلة في جرعتين متتاليتين من الأدوية؛ اتصل بالقسم الذي تتم متابعتك من قبله.

لا تقم أبدًا بتغيير جرعة الدواء بنفسك!

الرفض

تحدث معظم حالات الرفض الحاد للعضو في غضون أسبوعين إلى 7 أسابيع بعد الزرع. بعد ذلك، ينخفض خطر الرفض الحاد، وبعد ثلاثة أشهر يكون الرفض نادرًا نسبيًا. غالبًا ما يكون للعلاج تأثير جيد على الرفض الحاد.

علامات الرفض

مع الأدوية المثبطة للمناعة المستخدمة اليوم، فإنك نادرًا ما تكتشف الرفض بنفسك. أهم شيء يمكنك القيام به هو تناول دوائك، والحرص على تناوله في الوقت الصحيح.

- عند الاتصال بأخصائي الرعاية الصحية، اذكر لهم دائمًا أنك قد خضعت لعملية زرع عضو وأنت تستخدم أدوية مثبطة للمناعة.
- قد تغير الأدوية الأخرى من تأثير الأدوية المثبطة للمناعة مما قد يؤدي إلى رفض العضو المزروع.

اتصل بالطبيب الذي تراجعته على الفور إذا:

- أصبح جرح ما في جسمك أحمر اللون أو ساخناً أو متقيحاً أو إذا خرج منه صديد.
- إذا استغرق الجرح وقتاً طويلاً قبل أن يلتئم.
- إذا كنت تشك في تعرضك لعدوى جذري الماء، اتصل بطبيبك على الفور. يمكن أن تكون الإصابة بعدوى فيروس جذري الماء خطيرة جداً ويجب التفكير في إخضاعك للعلاج.

العناية بصحة الفم

تتسبب الأدوية المثبطة للمناعة بمشاكل جفاف الفم وقروح والتهابات في تجويف الفم. يمكن منع ذلك عن طريق اتباع العناية الجيدة بصحة الفم.

نوصيك بغسل أسنانك وفمك من ثلاث إلى أربع مرات يوميًا حتى تبدأ تأكل وتشرب كالمعتاد، ويصبح نشاطك طبيعيًا. إذا كان لديك طقم أسنان، يجب إزالته في كل مرة وتنظيفه وتنظيف فمك. عندما تبدأ بتناول جرعة أقل من الأدوية المثبطة للمناعة ولا تعاني من مشاكل خاصة في تجويف الفم، فيكفي أن تقوم بتنظيف الأسنان بالفرشاة صباحًا ومساءً.

السفر

إذا كنت ستسافر، فأنت بحاجة إلى التخطيط للسفر مسبقًا! من الجيد عمل قائمة مرجعية عندما تبدأ في التحضير لرحلتك. بالإضافة إلى الأشياء المعتادة، مثل جواز سفر صالح وتذاكر وما إلى ذلك، يجب أن تتضمن القائمة ما يلي:

- مجموعتين من الأدوية. يشعر البعض أنه من الآمن إحضار القليل من الأدوية الإضافية.
- خزانة أدوية سفرية.
- كتاب من الطبيب.
- وصفات دواء، إذا لزم الأمر.
- شهادة من الصيدلية. انظر فصل 'أين تذهب الرحلة؟'!
- تأمين السفر: من المهم التحقق مما يغطيه تأمين السفر في حالتك ويجب عليك أن تسأل شركة التأمين الخاصة بك عما ينطبق قبل السفر.
- بطاقة التأمين الصحي الأوروبية. يتم طلب هذه البطاقة على www.helsenorge.no

- تناول الكثير من السكر يومياً يزيد من خطر الإصابة بالسمنة ومرض السكري.

الدهون

نظرًا لزيادة خطر الإصابة بالسمنة وارتفاع الكوليسترول عند استخدام الأدوية المثبطة للمناعة، يجب الانتباه إلى كمية الدهون ونوع الدهون التي تتناولها.

نموذج الطبق

تخيل تقسيم طبق إلى ثلاثة أجزاء متساوية. في جزء واحد منه تضع الخضار. والجزء الثاني تملأه بالبطاطس أو الأرز أو المعكرونة أو الخبز. الجزء الأخير من الطبق تملأه بالسّمك أو اللحم أو البقوليات أو البيض، وربما الصلصة.

يجب أن تكون حريصًا على نظافة الطعام وأن تعرف ما هي الأطعمة الخطرة. يمكنك قراءة المزيد عن هذا في الفصل الخاص بالنظام الغذائي.

النشاط البدني

بعد إجراء عملية الزرع، ستقوم باستخدام أدوية تجعل من المهم بالنسبة لك أن تكون نشطًا بدنيًا. نعني بالنشاط البدني كل شيء بدءًا من الأعمال المنزلية والتزه في المنطقة المحلية إلى التدريب الشاق الهادف. المهم هو أن تجد النشاط ومستوى النشاط الذي يناسب حياتك.

إذا لم يكن من المناسب لك ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، فكن على دراية بكيفية زيادة مستوى النشاط في الحياة اليومية وأوقات الفراغ.

الحياة الزوجية والجنس

كان لدى الكثير من الناس انعدام أو نقص في الرغبة في ممارسة الجنس قبل عملية الزرع. في أغلب الأحيان، تعود الرغبة الجنسية مرة أخرى بعد الزرع، لكنها يمكن أن تتباين.

يمكن أن تؤدي الآثار الجانبية للأدوية إلى مشاكل في الانتصاب. إذا أصبحت هذه مشكلة، فيمكنك طلب المساعدة من الطبيب.

النساء في سن الإنجاب اللائي توقفن عن الحيض أثناء المرض، عادة ما يستعدن الدورة الشهرية بعد الزرع. أي أنّ احتمالية الحمل تزداد، وبالتالي فإن استخدام منع الحمل مهم. كشخصٍ قامت بإجراء عملية زرع، يمكنك

- عنوان ورقم هاتف السفارة النرويجية أو القنصل النرويجي في البلد الذي تسافر إليه.
- الهاتف (معلومات الاتصال) للطبيب الذي الذي تذهب إليه للمراجعات الطبية.
- خطط لما يجب فعله إذا حدث شيء - هذا مهم!

نوصيك بالانتظار لمدة 6 أشهر على الأقل بعد زرع العضو قبل السفر إلى الخارج.

الأقارب

يقضي الشخص المريض الكثير من الوقت في معالجة الأفكار وردود الفعل حول وضعه، ولديه الفرصة للتحدث إلى الموظفين حول مخاوفه المحتملة. ليس للأقارب اتصال وثيق بالموظفين وقد يشعرون بأنهم مهملون. قد يشعر على وجه الخصوص الأقارب الذين لا يستطيعون التواجد في المستشفى بالوحدة والقلق وعدم القدرة على المساعدة. إن مجرد التحدث عما يفكر فيه المرء، يمكن أن يساعد في كثير من الأحيان.

يمكن للأقارب الاتصال بطاقم التمريض والأطباء في أي وقت يشاؤون. يمكننا المساهمة بإجراء محادثات معهم وتقديم المعلومات لهم والإحالة إلى أخصائي اجتماعي أو قس أو ممرضة نفسية إذا لزم الأمر.

النظام الغذائي

من المهم اتباع نظام غذائي صحي بعد الزرع. قد يكون البعض قد فقد الكثير من الوزن قبل الزرع ويحتاج إلى زيادة الوزن بعد ذلك، بينما يحافظ البعض الآخر على وزن طبيعي. يمكن أن يعطي دواء بريدنيزولون **Prednisolon** إحساسًا أكثر بالجوع أكثر من ذي قبل، وبالتالي من المهم التأكد من أن لا يصاب المرء بالسمنة الشديدة وبالتالي يحصل على مشاكل صحية جديدة. كقاعدة عامة، يوصى بتناول من أربع إلى خمس وجبات في اليوم؛ الإفطار والغداء والعشاء مع وجبة أو وجبتين أصغر بالإضافة إلى هذه الوجبات. يساعد تناول الطعام بانتظام على تنظيم الشهية ومنع التقلبات الكبيرة في نسبة السكر في الدم.

السكر

- يجب أن تحد من تناول السكر والأطعمة الحلوة.

استخدام حبوب منع الحمل ويمكنك أن تستخدم اللولب. يجب على بعض النساء عدم استخدام حبوب منع الحمل، مثل النساء المصابات بجلطة دموية. إنها ميزة أن يعرف الطبيب الذي تناقشين معه وسائل منع الحمل عن خضوعك لعملية الزرع واستخدامك للأدوية المثبطة للمناعة.

يجب مناقشة الرغبة في الحمل مع الطبيب الذي تذهبين إليه للمراجعة الطبية. يجب أن تكون قد مرّت سنة أو سنتين بعد الزرع ويجب إجراء تقييم لوظيفة العضو. ربما ستحتاجين إلى تبديل الأدوية قبل أن تتمكني من محاولة الحمل.

يجب أن يقيم طبيبك أيضًا الأدوية التي يمكنك تناولها، على سبيل المثال في حالات الإصابة بالعدوى، لأن بعض الأدوية يمكن أن تسبب ضررًا للجنين. لذلك من المهم جدًا التخطيط للحمل بالتشاور مع طبيب الكلى الخاص بك.

وسائل التواصل الاجتماعي

من المفهوم جدًا أنك تريد مشاركة الأخبار الرائعة حول عملية الزرع الخاصة بك. إذا كنت قد تلقيت بنكرياس أو كلية من متبرع متوفى، فإننا مع ذلك نطلب منك توخي الحذر بشأن ما تشارك من أخبار. إذ يمكن التعرف على المعلومات التي تشاركها من قبل أقارب المتوفى أو أصدقائه أو معارفه.

تقييم مصداقية المصادر

اليوم لدينا إمكانية متزايدة للوصول إلى كميات كبيرة من المعلومات الجديدة من العديد من مصادر المعلومات المختلفة، لذلك نطلب منك أن تقيم مصداقية المعلومات التي تجدها حول زرع الأعضاء. إذا وجدت معلومات جديدة، فيجب عليك مناقشة ما تقرأه مع طبيب أمراض الكلى الخاص بك