

# Veien videre - lever

## Oversettelse til arabisk

### التحديات المقبلة: الكبد (نسخة مختصرة)

من إعداد الممرضة أسلاوغ سودال ميرست Aslaug Sødal Myrseth ، 2002 .  
تمت مراجعتها من قبل مستشفى جامعة أوسلو، قسم المستشفى الوطني Rikshospitalet ، 2021 .

توازننا دقيقاً، وبناءً على نتائج اختبارات الدم، سيقدر طبيبك كمية الدواء التي يجب عليك تناولها.

#### 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.  
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

#### الأدوية المثبطة للمناعة

الأدوية المثبطة للمناعة ضرورية للحفاظ على العضو الجديد. يجب عليك دائماً 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:

- 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

الأدوية والجرعات التي تتلقاها هي معدة خصيصاً لك. إذا كانت الجرعة عالية جداً، فقد تتعرض لأعراض جانبية غير ضرورية؛ وإذا كانت الجرعة منخفضة جداً، فقد يرفض الجسم العضو المزروع. إن الأمر يتطلب

لدى الأطباء في عيادة الطوارئ خبرة قليلة في مجال تقديم الرعاية الصحية لمتلقي الأعضاء المزروعة، وبالتالي لا يجب الاتصال بهم إلا إذا كانت هناك حاجة إلى مساعدة فورية أو كنت بعيدًا عن المكان الذي تذهب إليه للمراجعة الطبية.

في حالة ظهور واحد أو أكثر من الأعراض التالية، اتصل بمكان المراجعات الطبية الخاص بك في نفس اليوم:

- حمى، 38 درجة مئوية أو أكثر.
- شعور عام بالمرض، قد يذكر بأعراض الأنفلونزا.
- بول ذو لون أغمق.
- براز ذو لون أفتح، أو الإسهال.
- يتحول بياض العين والجلد إلى اللون الأصفر.

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 بالفم 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 (حوالي 6 شهور). بعد ذلك يمكنك تناول الكحول بشكل معتدل. إذا تم إجراء عملية الزرع بسبب مرض الكبد الكحولي أو التهاب الكبد الوبائي C، فيجب عليك الامتناع تمامًا عن تناول الكحول لبقية حياتك.
- 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.

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 للعضو في غضون أسبوع إلى ثلاثة أسابيع بعد الزرع. بعد مرور أسبوعين إلى ثلاثة، ينخفض خطر الرفض، وبعد ثلاثة أشهر يكون الرفض نادرًا نسبيًا. سيواجه 25-30% ممن أجروا عملية زرع الكبد الرفض. هذا يعني أنه يجب اعتبار الرفض جزءًا طبيعيًا من العملية. 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.

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 دائمًا 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

- 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.

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 تآكل 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](http://www.helsenorge.no)

**تذكري أن Tacrolimus (Prograf، Advagraf)**  
يمكن أن يقلل من تأثير الهرمونات القائمة على  
المنشطات، أي جميع أنواع حبوب منع الحمل  
ومحاقن منع الحمل، ويجعل وسائل منع الحمل أقل  
أمانًا. 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 ألا تستخدم  
Cellcept أو Rapamune إذا كنت ترغبين في الحمل.  
لذلك يجب التخطيط للانتقال إلى أدوية أخرى. يجب  
أن يكون قد مر عام إلى عامين بعد الزرع ويجب إجراء  
تقييم لوظيفة العضو والأدوية.

تحتاج بعض عمليات الزرع إلى علاج ضد CMV  
(الفيروس المضخم للخلايا). يمكن أن يكون للعلاج  
تأثير مؤقت على القدرة على الإنجاب ويمكن أن يسبب  
ضررًا للجنين. لذلك يجب على النساء استخدام وسائل  
منع الحمل طالما أنهن يتلقين العلاج. يجب على  
الرجال استخدام الواقي الذكري أثناء العلاج ولمدة 90  
يومًا بعد ذلك.

**وسائل التواصل الاجتماعي**  
من المفهوم جدًا أنك تريد مشاركة الأخبار الرائعة حول  
عملية الزرع الخاصة بك. إذا كنت قد تلقيت بנקرياس  
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

- تناول الكثير من السكر يوميًا 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 بالسلمك 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  
أن احتمالية الحمل تزداد، وبالتالي فإن استخدام منع  
الحمل مهم.