

Veien videre - lever

Oversettelse til vietnamesisk

Con đường phía trước: thận và tuyến tụy

(phiên bản ngắn)

Được soạn thảo bởi Aslaug Sødal Myrseth, y tá, Rikshospitalet 2002.
Chỉnh sửa bởi Bệnh viện Đại học Oslo, Rikshospitalet, 2021.

Thuốc ức chế miễn dịch

Các loại thuốc ức chế miễn dịch rất quan trọng để bảo tồn cơ quan nội tạng mới của bạn. Luôn uống thuốc theo chỉ định của bác sĩ. Quan trọng là bạn phải có kiến thức về cách thức tác dụng của thuốc và các tác dụng phụ.

Những điều dẫn đến tăng nguy cơ bị thải ghép:

- Ngừng dùng thuốc. Điều này khiến bạn mất cơ quan mới ghép.
- Do các loại thuốc không được hấp thu đầy đủ từ đường tiêu hóa. Việc này có thể xảy ra qua việc nôn mửa sau khi dùng thuốc, và qua việc bị tiêu chảy. Nếu việc này kéo dài hơn một ngày, hãy liên lạc với bác sĩ bạn khám định kỳ để kiểm tra sức khỏe và truyền thuốc qua tĩnh mạch.
- Sai liều lượng, cách lưu trữ và thời gian có thể dẫn đến thải ghép hoặc, nhẹ nhất là bị tác dụng phụ không cần thiết.
- Dùng các loại thuốc khác hoặc các thuốc nam/bắc ảnh hưởng đến sự hấp

thu và phân hủy của các loại thuốc ức chế miễn dịch.


Liều lượng sử dụng thuốc

Các loại thuốc và liều dùng bạn được chỉ định đã được điều chỉnh đặc biệt cho bạn. Nếu liều quá cao, bạn có thể gặp phải tác dụng phụ không cần thiết; nếu liều quá thấp, bạn có thể bị thải ghép. Đây là một cân bằng mỏng manh, và dựa trên các xét nghiệm máu, bác sĩ của bạn đưa ra quyết định nên dùng bao nhiêu thuốc

Thời điểm

Bạn có trách nhiệm dùng thuốc các thời điểm cố định để có được hiệu quả tốt nhất có thể từ thuốc và để có được kết quả chính xác khi xét nghiệm máu. Bạn sẽ nhận được thông tin về thời gian xét nghiệm máu và thời điểm dùng thuốc từ bệnh viện.

Bạn đã quên dùng một liều thuốc ức chế miễn dịch?



Bạn phải làm gì nếu bạn quên dùng thuốc còn tùy thuộc vào bạn đang sử dụng thuốc gì và bạn đã quên chúng bao lâu.

Khi bạn quên dùng Prograf / Sandimmun / CellCept / Myfortic / Certican:

0 - 4 giờ sau cử sáng, uống ngay liều sáng.

4 - 8 giờ sau cử sáng, uống ngay liều 1/2 sáng và liều chiều như thường dùng.

8 - 12 giờ sau cử sáng, uống ngay 1,5 liều sáng, không uống liều đêm.

Nếu quên liều đêm hãy áp dụng cùng một phương thức.

Khi bạn quên dùng Advagraf:

0-18 giờ, uống liều thường dùng.

18-24 giờ, uống liều thường dùng và 12 giờ sau dùng thêm liều mới, sau đó uống liều thường dùng như thường lệ vào buổi sáng.

Khi bạn quên dùng Prednisolon:

Uống ngay liều bị quên ngay khi nhớ ra và tiếp tục dùng các liều sau theo thời gian ấn định.

Nếu bạn quên 2 liều và không biết phải làm gì?

Gọi phòng kiểm tra theo dõi bệnh để được cố vấn!

Nếu nôn mửa sau khi uống liều thuốc ức chế miễn dịch trong vòng 30 phút, uống liều mới. Nếu lại nôn mửa, hoặc buồn nôn hoặc *nhợn 2 lần thuốc sau;* liên lạc khoa theo dõi bạn.

Đừng bao giờ tự thay đổi liều dùng của thuốc của bạn!

Thải ghép

Hầu hết các thải ghép cấp tính xảy ra từ một đến ba tuần sau khi cấy ghép. Sau hai

ba tuần nguy cơ thải ghép giảm và sau ba tháng thì việc này tương đối hiếm.

25-30% người được cấy ghép gan trải qua việc bị thải ghép. Có nghĩa là việc thải ghép phải được xem là quá trình đương nhiên. Thông thường phương pháp chữa trị sẽ có tác dụng tốt đối với việc thải ghép cấp tính.

Dấu hiệu thải ghép

Với các loại thuốc ức chế miễn dịch ngày nay, rất hiếm khi bạn tự phát hiện ra sự thải ghép. Việc quan trọng nhất bạn có thể làm là dùng thuốc và dùng chúng vào đúng thời điểm.


Tuy nhiên, quan trọng là bạn phải nhận thức được bất kỳ triệu chứng nào cho thấy rằng các cơ quan được cấy ghép không hoạt động đúng như mong muốn.

Các loại thuốc bạn nhận được hạn chế khả năng phòng vệ của cơ thể bạn chống lại nhiễm trùng. Do đó, hãy **luôn** liên lạc với nơi bạn kiểm tra theo dõi khi bạn bị sốt trên 38 °C, hoặc nếu quý vị nghi ngờ bị nhiễm trùng hoặc bị các bệnh khác. Bác sĩ trực có thể có ít kinh nghiệm đối với bệnh nhân cấy ghép và chỉ liên lạc trong tình trạng cấp thiết hoặc bạn đang ở xa nơi bạn đi kiểm tra.

Trong trường hợp bị một hoặc nhiều những triệu chứng sau đây, quý vị phải liên hệ với địa điểm kiểm tra sức khỏe ngay trong ngày:

- Sốt, 38°C trở lên.
- Cảm giác đau ốm, giống các triệu chứng của bệnh cúm.
- Nước tiểu sẫm màu hơn.
- Phân có màu sáng, hoặc tiêu chảy.
- Tròng trắng của mắt và da chuyển sang màu vàng.

Hãy dặn người thân của bạn và bất kỳ người bạn đồng hành nào biết rằng bạn



cần thuốc mỗi ngày để họ có thể thông báo nếu bạn bị nhập viện ở nơi khác vì một lý do cấp tính nào đó.

Thông tin chung

- Bạn nên có cuộc sống sinh hoạt đều đặn trong cuộc sống hàng ngày.
- Giữ vệ sinh tốt. Đặc biệt là việc rửa tay và chăm sóc răng miệng rất quan trọng.
- Bảo vệ bản thân khỏi ánh nắng mặt trời.
- Trong trường hợp có những thay đổi trên da - hãy nói cho bác sĩ biết khi bạn đi kiểm tra.
- Anh nên bỏ hút thuốc.
- Không được uống rượu trong thời gian đầu (khoảng 6 tháng). Sau đó bạn có thể uống số lượng hạn chế. Nếu bạn cấy ghép vì gan nhiễm bệnh do bia rượu hoặc do viêm gan siêu vi C thì bạn phải cai rượu hoàn toàn suốt quãng đời còn lại
- Khi tiếp xúc với chuyên viên y tế hãy luôn cho biết rằng bạn đã được cấy ghép và đang sử dụng thuốc ức chế miễn dịch.
- Các loại thuốc khác có thể làm thay đổi tác dụng của thuốc ức chế miễn dịch, có thể dẫn đến thải ghép.

Liên lạc với bác sĩ mà quý vị đang kiểm tra ngay lập tức nếu:

- Vết thương bị đỏ, nóng, đau hoặc có mủ.
- Nếu vết thương dùng quá nhiều thời gian để lành lại.
- Nếu quý vị có nguy cơ bị nhiễm thủy đậu hãy liên lạc với bác sĩ ngay lập tức. Có thể rất nghiêm trọng nếu bị nhiễm virus thủy đậu và phải được xem xét điều trị.

Vệ sinh răng miệng

Các loại thuốc ức chế miễn dịch dễ khiến bạn có vấn đề với việc khô miệng, loét và nhiễm trùng khoang miệng. Có thể ngăn ngừa bằng cách chăm sóc kỹ răng miệng. Chúng tôi khuyên bạn nên đánh răng và súc miệng ba đến bốn lần một ngày cho đến khi bạn ăn và uống và sinh hoạt bình thường. Nếu bạn có răng giả, bạn phải thường xuyên tháo ra, làm sạch răng giả và súc miệng. Khi bạn giảm liều thuốc ức chế miễn dịch và bạn không bị vấn đề đặc biệt trong khoang miệng thì việc đánh răng súc miệng hai buổi sáng và tối là đủ.

Việc đi lại

Nếu bạn định đi du lịch, bạn cần lên kế hoạch từ trước! Bạn nên lập một danh sách kiểm tra khi bạn bắt đầu chuẩn bị cho chuyến đi của mình. Bên cạnh những thứ thông thường, chẳng hạn như hộ chiếu hợp lệ, vé, v.v., danh sách nên bao gồm những điều sau đây:

- Hai bộ thuốc. Một số người cảm thấy nó an toàn và mang dư thêm một chút.
- Túi y-tế du lịch.
- Giấy tờ bác sĩ.
- Toa thuốc nếu có.
- Chứng từ của hiệu thuốc nếu có. Xem thêm chương "Hành trình đi đâu?".
- Bảo hiểm du lịch: Quan trọng là phải kiểm tra xem hợp đồng bảo hiểm du lịch bao gồm những gì trong tình huống của bạn và bạn phải rà soát với công ty bảo hiểm của chính bạn về những điều kiện trước khi bạn đi du lịch.
- Thẻ an sinh y tế Châu Âu. Vào www.helsenorge.no để đặt thẻ này.

- Địa chỉ và số điện thoại của đại sứ quán na Uy hoặc lãnh sự tại quốc gia bạn đi du lịch.
- Điện thoại (thông tin liên lạc) của bác sĩ quý vị đang theo dõi kiểm tra.
- Lập kế hoạch cho những việc cần làm nếu lỡ xảy ra sự cố - quan trọng!

Chúng tôi khuyên bạn nên đợi ít nhất 6 tháng sau khi cấy ghép trước khi ra nước ngoài.

Thân nhân

Người bệnh dùng thời gian xử lý những suy nghĩ và phản ứng về tình huống của họ, và có cơ hội nói chuyện với nhân viên về những lo lắng họ có thể có. Người thân không tiếp xúc gần với nhân viên và có thể cảm thấy họ bị đứng bên ngoài. Nhất là những người thân không thể vào bệnh viện có thể cảm thấy cô đơn, lo lắng và không giúp được gì. Thông thường nếu có thể nói ra những gì họ đang suy nghĩ sẽ cảm thấy nhẹ lòng hơn.

Người thân có thể liên lạc với nhân viên chăm sóc và bác sĩ bất kỳ lúc nào. Chúng tôi tham gia trò chuyện, cho thông tin và giới thiệu đến chuyên gia xã hội, mục sư hoặc y tá tâm lý nếu cần.

Dinh dưỡng

Sau khi cấy ghép, việc quan trọng là phải có một chế độ ăn uống lành mạnh. Một số người có thể đã sụt cân rất nhiều trước khi cấy ghép và cần tăng cân thời gian sau đó, trong khi những người khác có số ký quân bình. Prednisolone có thể gây ra cảm giác đói dữ dội hơn trước đây, và do đó quan trọng là phải giữ để bạn không phát triển chứng béo phì nghiêm trọng và từ đó gặp các vấn đề sức khỏe mới. Theo quy

chế căn bản nên ăn bốn đến năm bữa một ngày; bữa sáng, bữa trưa và bữa tối, thêm 1-2 bữa ăn nhỏ. Ăn uống đúng giờ giúp hạn chế cảm giác thèm ăn và ngăn ngừa thay đổi lớn về lượng đường trong máu.

Đường

- Bạn nên hạn chế ăn đường và thực phẩm ngọt.
- Uống nhiều đường hàng ngày gây tăng nguy cơ béo phì và tiểu đường.

Chất béo

Do tăng nguy cơ thừa cân và cholesterol cao khi sử dụng thuốc ức chế miễn dịch, bạn nên lưu ý đến lượng chất béo và các loại chất béo bạn ăn.

Mô hình cái đĩa


Hãy tưởng tượng bạn chia cái đĩa thành ba phần bằng nhau. Một phần cho rau. Phần thứ hai để đầy khoai tây, cơm, mì ống hoặc bánh mì. Phần cuối cùng để cá, thịt, các loại đậu hoặc trứng, và có thể là nước sốt.

Bạn nên chú ý đến vệ sinh thực phẩm và biết những loại thực phẩm có nguy cơ. Tìm hiểu thêm thông tin thêm về việc này trong chương chế độ ăn uống.

Hoạt động thể thao

Sau khi cấy ghép bạn sử dụng các loại thuốc khiến cho việc vận động cơ thể là cần thiết. Khi nói đến vận động cơ thể, chúng tôi đang nói đến tất cả mọi hình thức từ làm công việc nhà và đi dạo trong khu vực xung quanh kể cả việc tập luyện thể lực có mục tiêu. Điều quan trọng là bạn tìm cho mình loại vận động và mức độ vận động phù hợp với cuộc sống của bạn.

Nếu việc tập thể dục thường xuyên không phù hợp cho bạn trong thì hãy nhận thức bằng cách nào đó bạn có thể tăng mức độ



vận động cơ thể trong cuộc sống hàng ngày và cả thời gian giải trí.

Đời sống hôn nhân và tình dục

Nhiều người bị giảm hoặc không còn ham muốn tình dục giai đoạn trước khi cấy ghép. Thông thường sự ham muốn sẽ trở lại sau khi cấy ghép, nhưng khi nào nó trở lại còn tùy thuộc.

Tác dụng phụ của thuốc có thể dẫn đến các vấn đề trong cương cứng. Nếu điều này là một vấn đề bạn có thể tìm sự hỗ trợ từ bác sĩ mà bạn đi theo dõi kiểm tra.

Phụ nữ trong độ tuổi sinh sản bị mất kinh nguyệt trong thời gian bệnh bệnh thường có kinh nguyệt trở lại sau khi cấy ghép. Khả năng mang thai tăng lên lại, do đó tránh thai là điều quan trọng.

Hãy nhớ rằng **Tacrolimus (Prograf, Advagraf) có thể làm giảm tác dụng của hormone dựa trên steroid, nghĩa là tất cả các loại thuốc tránh thai dạng uống và thuốc tránh thai dạng tiêm và do đó khiến cho biện pháp tránh thai phần nào đó kém hiệu quả.** Bác sĩ bạn đang tham khảo về biện pháp tránh thai nên có kiến thức về việc cấy ghép và thuốc ức chế miễn dịch.

Nếu bạn muốn mang thai, bạn **phải** thảo luận với bác sĩ theo dõi kiểm tra bạn. Bạn không được sử dụng Cellcept hoặc Rapamune nếu bạn muốn mang thai. Do đó phải lên kế hoạch chuyển đổi sang các loại thuốc khác. Nên chờ 1-2 năm sau khi cấy ghép và phải cân nhắc chức năng cơ quan nội tạng.

Một số người được cấy ghép cần điều trị chống CMV (cytomegalovirus). Việc điều trị này có thể có tác động tạm thời đến khả năng sinh sản và có thể gây dị tật bẩm sinh cho thai nhi. Do đó phụ nữ nên sử

dụng biện pháp tránh thai trong thời gian họ đang được điều trị. Nam giới nên sử dụng bao cao su trong quá trình điều trị, và trong 90 ngày sau đó.

Mạng xã hội

Rất dễ hiểu khi bạn muốn chia sẻ tin tức trọng đại về cấy ghép của mình. Nếu bạn đã nhận được tuyến tụy hoặc thận từ người hiến tặng đã qua đời, chúng tôi yêu cầu bạn cẩn thận với nội dung những gì bạn chia sẻ. Thông tin cập nhật của bạn có thể được nhận ra bởi người thân, bạn bè hoặc người quen của người quá cố.

Sàn lọc nguồn

Ngày nay chúng ta có thể truy cập ngày càng nhiều một lượng lớn thông tin mới từ nhiều nguồn thông tin khác nhau, do đó chúng tôi yêu cầu bạn sàn lọc các thông tin bạn tìm thấy về cấy ghép. Nếu bạn tìm được thông tin mới, hãy thảo luận về những điều bạn đang đọc với bác sĩ thận của bạn.