

ZALECENIA PO PRZESZCZEPIENIU NERKI

Informacje ważne przy wypisie ze szpitala: numery telefonu do lekarzy zespołu transplantacyjnego, na kiedy i gdzie jest zaplanowana wizyta kontrolna (potrzebne będzie skierowanie), jakie leki o jakim czasie należy przyjmować. Warto upewnić się, że treść zaleceń w kacie wypisowej jest całkowicie zrozumiała. Leki wypisane na receptce powinno się wykupić w najbliższej aptece.

Zalecane jest prowadzenie w domu dzienniczka samokontroli, w którym zapisywane są pomiary ciśnienia tętniczego i tętna, masa ciała mierzona rano i dobowy zbiórka moczu.

Ogólnie dostępne środki czystości są wystarczające do regularnego sprzątania pomieszczeń w domu.

Przez około 3 miesiące należy unikać miejsc, gdzie przebywa dużo ludzi, ze względu na możliwość infekcji. Po 3 m-cach ryzyko zakażenia zmniejsza się, ale nadal warto zachować ostrożność i unikać bezpośredniego kontaktu z osobami zainfekowanymi.

Zalecany jest w miarę szybki powrót do pracy zawodowej lub przerwanej nauki. Najczęściej jest to możliwe po upływie 2-4 miesięcy po transplantacji, w zależności od rodzaju wykonywanej pracy i stanu zdrowia.

Dieta jest mniej restrykcyjna niż podczas dializoterapii. Należy wypijać około 2 litry płynów i unikać soli, chyba, że lekarz zaleci inaczej.

Aktywność seksualna u osób po przeszczepieniu nerki powraca przeważnie do poziomu sprzed choroby. Pierwszy stosunek seksualny można odbyć po zagojeniu rany.

Jeżeli czynność nerki jest stabilna przez pierwszy rok po transplantacji, kobieta może zająć w ciążę i urodzić zdrowe dziecko. Decyzja o macierzyństwie wymaga konsultacji z lekarzem, gdyż przed zajściem w ciążę najczęściej należy zmienić leczenie immunosupresyjne.

Każdy mężczyzna po przeszczepieniu nerki może zostać ojcem. Należy omówić z lekarzem wskazania do modyfikacji leczenia immunosupresyjnego.

Zalecane jest coroczne szczepienie przeciwko grypie

Możesz podróżować i wyjeżdżać za granicę na urlop. Należy unikać regionów świata o niskim standardzie higienicznym i pamiętać o zabraniu wystarczającej ilości leków immunosupresyjnych.

Należy dbać o czystość i higienę zwierząt domowych oraz unikać kontaktu z ich odchodami.

Do prac ogrodniczych zalecane jest zakładanie rękawiczek a nawet maseczki chirurgicznej ze względu na ryzyko zakażenia bakteriami glebowymi.

Badania i konsultacje potrzebne do zgłoszenia do przeszczepu nerki

- Grupa krwi
- Oznaczenie antygenów zgodności tkankowej (badanie krwi)
- Oznaczenie stopnia uczulenia na obce antygeny – tzw. PRA (badanie krwi)
- Badanie laboratoryjne krwi
- Jeśli oddajesz mocz – badanie ogólne moczu i posiew moczu
- Kał na krew utajoną
- Ekg, echo serca, często wymagana jest również koronarografia
- Kobiety: cytologia, USG piersi lub mammografia
- Mężczyźni: urologiczna ocena gruczołu krokowego
- Usg jamy brzusznej, usg doppler naczyń biodrowych/szyjnych
- Rtg klatki piersiowej
- Cystografia mikcyjna (badanie układu moczowego) w wybranych sytuacjach
- Gastroskopia
- Kolonoskopia (u osób po 50 roku życia)
- Konsultacja stomatologiczna, laryngologiczna, chirurga transplantologa,

Często potrzebne są dodatkowe badania, np. rezonans magnetyczny, tomografia komputerowa, konsultacja kardiologiczna, okulistyczna. O takich wskazaniach decyduje lekarz przygotowujący pacjenta do przeszczepu.

Badania okresowe, wymagające aktualizacji co 12 m-cy

- HIV, HCV, HBV, PTH, morfologia, aminotransferazy, białko całkowite, albuminy, bilirubina, koagulogram (krzepnięcie krwi)
- posiew moczu
- EKG, ECHO serca
- badanie na krew utajoną w stolcu
- USG nerek własnych i narządów jamy brzusznej
- RTG klatki piersiowej
- PSA (mężczyźni), cytologia (kobiety)
- mammografia (co 2 lata)
- badanie laryngologiczne i stomatologiczne
- doppler tętnic biodrowych
- gastroskopia (wg wskazań)

Przeszczep nerki u osób otyłych obarczony jest wyższym ryzykiem. Najlepiej aby Twoje BMI nie przekraczało 30 kg/m²

Jeśli przyczyną niewydolności nerek jest cukrzyca to kwalifikacja do przeszczepu nerki powinna rozpocząć się wcześniej, tj. gdy Twój klirens kreatyniny (GFR) wynosi około 20 ml/minutę.

Niekiedy konieczny będzie zabieg operacyjny przed przeszczepem nerki, np. usunięcie jednej nerki własnej, usunięcie pęcherzyka żółciowego ze złoгами, wymiana chorej zastawki serca.