



FNO FAKULTNÍ
NEMOCNICE
OSTRAVA



FNO FAKULTNÍ
NEMOCNICE
OSTRAVA

**Interní klinika - Transplantační jednotka
intenzivní péče**

17. listopadu 1790
708 52 Ostrava Poruba
Tel.: 59 737 2665
www.fno.cz

**Interní klinika
Transplantační jednotka
intenzivní péče**

**Praktické rady
pro pacienty
po transplantaci ledviny**

Transplantace ledviny je v současnosti je nejlepším řešením léčby pro pacienty se selháním ledvin a dává šanci dále žít plnohodnotný a úspěšný život. Úspěšnost transplantace do značné míry závisí na Vaší dobré spolupráci.

▪ **Upozornění! Užívejte léky přesně dle pokynů lékaře. V den kontroly v naší nefrologické ambulanci užíjte ranní léky až po odběru krve (vezměte si léky s sebou).**

- K dietním opatřením patří zákaz konzumace šťáv z grapefruitu, pomela, granátového jablka, třezalky a nekonzumovat plísňové sýry.
- Zákaz konzumace alkoholu a kouření.
- Doporučuje se vypít minimálně 2–3 litry tekutin denně.
- Vyvarujete se infekci vhodnými opatřeními, jako je omezení kontaktu s osobami s aktivní infekcí, omezení kontaktu s domácími zvířaty (časté mazlení, spaní s nimi v posteli), nedoporučuje se chovat kočky a ptáky, kde hrozí infekce toxoplazmózou či stafylokoky. Při zahradnických pracích používejte rukavice (hrozí riziko infekce z půdních mikroorganismů), vyvarujte se pobytu v přeplněných obchodech v chřipkových obdobích.
- Důležitá je osobní hygiena.
- Péče o dutinu ústní, pečlivé mytí rukou po toaletě a před jídlem.
- Nezapomeňte na dostatečnou nenáročnou pohybovou aktivitu, kdy začínáme postupnou zátěží pro organismus až po kompletní pooperační rekonvalescenci. Pravidelné cvičení a udržování tělesné hmotnosti v přijatelném rozmezí je důležité, zejména v prvním roce po transplantaci ledviny. Pravidelné cvičení způsobuje nárůst fyzické zdatnosti a pracovní kapacity, pomáhá a podporuje kromě fyzické a psychické kondice i aktivnímu rodinnému životu, sexuální aktivitě.
- Nezapomínejte na dostatek odpočinku.

- Po transplantaci sledujte operační ránu, udržujte ránu a okolí v čistotě, jakékoliv změny (infekce, zarudnutí, otok) vždy konzultujte s lékařem.
- Pravidelně si sledujte tělesnou teplotu, při teplotě nad 38 °C kontaktujte lékaře.
- Neužívejte žádné léky bez svolení lékaře.
- Sledujte si příjem a výdej tekutin, barvu a příměsi v moči.
- Dodržujte pravidelné lékařské prohlídky, praktický lékař 1x za 2 roky, stomatolog 2x ročně, ženy gynekolog 1x za rok a jiní specialisté dle individuálního plánu.
- Chraňte se před slunečním zářením. Nedoporučuje se dlouhý pobyt na slunci a návštěvy solária. Důležitá je pravidelná kontrola mateřských znamének z důvodu zvýšeného rizika kožních nádorů.
- Očkování je možné, ale pouze usmrcenými nebo inaktivovanými viry. Vždy se dopředu poradte s nefrologem.
- Při cestování se vyvarujte rizikovým destinacím, navštěvujte destinace s dostatečným hygienickým standardem, dostupností kvalitních potravin a pitné vody. Je důležité nosit s sebou vždy dostatek léků na celou dobu dovolené!
- Při pěstování pokojových rostlin se doporučuje je pěstovat nejlépe v granulovaném substrátu.

