

Инфекции

Лекарства против отторжения, которые Вы будете принимать, достигают эффекта за счет взаимодействия с клетками Вашей иммунной системы. Это может приводить к снижению устойчивости организма к некоторым инфекциям, особенно, вирусным. После выписки из стационара старайтесь избегать контакта с больными простудными заболеваниями, с кашлем, повышением температуры тела или кишечными расстройствами. Не стесняйтесь носить маску в течение первого года после трансплатации в местах большого скопления народа. Старайтесь, если это возможно, не пользоваться общественным транспортом, особенно в периоды эпидемий. Приходя домой с улицы, всегда тщательно мойте руки, нос.

Обязательно обратитесь к врачу, если у Вас развились симптомы инфекции:

- температура тела выше 37,5° C
- постоянный кашель с мокротой
- боль в горле или во рту
- тошнота, рвота или понос
- боль или жжение при мочеиспускании, появление мутной мочи или частые позывы к мочеиспусканию
- покраснение или припухлость в послеоперационной ране

Риск развития опухолей

Иммуносупрессивные препараты, которые Вы принимаете, через много лет могут несколько увеличить риск развития опухолевых заболеваний, так как снижают кроме прочего и противоопухолевый иммунитет. Об этом важно знать для того, чтобы снижать этот риск.

Какие опухоли могут развиваться после трансплантации?

Наиболее часты после трансплантации опухоли кожи и губ, связанные с длительным нахождением на солнце. Также могут развиваться лимфомы, что связано с активацией инфекции вирусом Эпштейна-Барр (EBV) на фоне иммуносупрессивной терапии. Не следует забывать и о других опухолях, широко распространенных в популяции – раке шейки матки, раке молочной железы, раке толстой кишки.

Какие симптомы могут свидетельствовать о наличии опухоли?

Рак молочной железы	Выявление узла, уплотнения в молочной железе, не связанного с менструальным циклом или кормлением, любые другие изменения кожи, втяжение соска
---------------------	--

Рак шейки или тела матки	Кровотечения вне менструального цикла, боли
Рак толстой кишки	Кровотечения из заднего прохода, кровь в стуле, нарушение работы кишечника (запоры или поносы)
Лимфома	Увеличение и уплотнение лимфоузлов, необъяснимое повышение температуры тела или потеря в весе, ночные ознобы
Рак предстательной железы	Слабая или прерывающаяся струя мочи при мочеиспускании, боли в спине, области таза
Рак кожи	Постоянная рана на коже, с подрывными краями, не заживающая, с кровотечением, изменением цвета кожи

Как предотвратить развитие опухолей?

Посещайте врача и выполняйте скрининговые исследования, назначенные им, вовремя.

Основные мероприятия, чтобы снизить риск развития опухолей после пересадки почки:

- Избегайте длительного нахождения на солнце. Даже в облачный день используйте солнцезащитные средства (SPF > 30), блокирующие ультрафиолетовые волны спектра А и В (UVA, UVB). Одевайте соответствующую одежду, включая солнцезащитные очки, шляпу от солнца. Избегайте полуденного солнца.
- Откажитесь от курения. Пересадка почки – достаточный повод, чтобы бросить курить
- Питайтесь здоровыми качественными продуктами. Ваша диета по калориям должна точно соответствовать Вам. В диету должно входить много фруктов и овощей.
- Ведите активный образ жизни. Возможно, Вам нужна дополнительная программа физических упражнений. Обсудите это с Вашим врачом.
- Сообщайте Вашему врачу обо всех дополнительно принимаемых медикаментах, включая витамины, биологически активные добавки.
- Сообщите Вашему врачу обо всех членах Вашей семьи, у которых были выявлены опухоли
- Так как применение противовирусных препаратов (как правило, для лечения CMV-инфекции) снижает риск развития опухолей, своевременно получайте лечение противовирусными препаратами (например, вальцитом, цимевеном). Обсудите это с Вашим врачом

Какие исследования мне нужно проходить?

Опухоль	Исследование	Регулярность
Рак кожи, губ	Самостоятельный осмотр Ежемесячно Осмотр дерматолога Ежегодно	
Рак шейки, тела матки	Осмотр гинеколога Ежегодно Мазок по Папаниколау Ежегодно	
Рак молочной железы	Самопальпация молочных желез Всем женщинам раз в цикл (или раз в месяц в менопаузе), сразу после менструаций. Маммография Ежегодно для женщин старше 45	

	лет	
Рак предстательной железы	Пальцевое ректальное исследование, тест на PSA (простатоспецифический антиген)	Ежегодно для мужчин старше 50 лет
Рак толстой кишки	Кал на скрытую кровь Ежегодно для пациентов старше 50 лет Колоноскопия Раз в 1-5 лет, в зависимости от наличия факторов риска	

Что будет, если опухоль найдут?

Все из перечисленных опухолей при раннем выявлении прекрасно поддаются современному лечению. В случае выявления опухолевого роста тактика лечения будет определена опытными онкологами и членами трансплантационной бригады.

Мы надеемся, что эти проблемы никогда Вас не коснутся, и именно поэтому просим Вас быть начеку и контролировать состояние своего здоровья.

Опасные состояния

Срочно обратитесь к врачу, если у Вас развилось одно из следующих состояний.

- Лихорадка. Повышение температуры тела выше 37,5°C может быть признаком инфекции или острого отторжения. Если у Вас имеется повышение температуры менее 37,5°C, но дольше 24 суток, все равно обратитесь в центр трансплантации. Не принимайте никакие жаропонижающие, не спросив Вашего врача.
- Боль в ране или появление отделяемого. Покраснение послеоперационной раны, появление припухлости, локального потепления или прочие изменения требуют консультации.
- Задержка жидкости. Если Вы прибавили за сутки 1 кг, у Вас появились отеки на лодыжках и лице, Вам нужно обратиться к врачу.
- Уменьшение диуреза. Это может свидетельствовать об эпизоде отторжения, дегидратации или нарушении оттока мочи.
- Симптомы, напоминающие простуду. Лихорадка, боли в мышцах, слабость, головная боль, тошнота и рвота.
- Симптомы, связанные с мочеиспусканием – боль и жжение при мочеиспускании, помутнение ее и неприятный запах при мочеиспускании.
- Проблемы с дыханием – одышка, кашель с мокротой или без, боли в груди, першение в горле. Боли в груди и одышка могут быть признаками цитомегаловирусной пневмонии, грозного осложнения, которое требует специального лечения.
- Патология желудочно-кишечного тракта. Тошнота, рвота, понос дольше суток требуют специального лечения. Пейте больше жидкости, чтобы у Вас не развилась дегидратация, опасная после пересадки, как можно скорее свяжитесь с центром трансплантации.
- Необычное изменение артериального давления. Внезапное повышение артериального давления может свидетельствовать об эпизоде острого отторжения, понижение – о дегидратации.
- Кровь в моче или стуле.

В случае развития одного из перечисленных состояний обращайтесь к врачу немедленно

Упражнения

Упражнения важны для Вашего здоровья и самочувствия в послеоперационном периоде. Наилучшим упражнением после трансплантации является ходьба. Постепенно увеличивая физическую нагрузку, ходите под наблюдением Вашего врача. В течение 6 недель после операции ограничивайте приседания и подъем тяжестей более 5 кг. В любом случае, обсудите Вашу физическую активность с лечащим врачом.

Диета

После пересадки печени питание имеет большое значение. Если до этого Вам необходимо было придерживаться диетического стола №5, питание после трансплантации становится более свободным.

- Категорически запрещено употребление после пересадки печени алкоголя в любом виде и в любых количествах. Устойчивость пересаженной печени к алкоголю отличается от таковой от здоровой. Не губите себя, орган от другого человека и наш труд.
- Очень важно, чтобы Ваше питание после трансплантации было разнообразным, качественным и хорошо сбалансированным. Натуральной пище, приготовленной в домашних условиях, нужно отдавать предпочтение перед полуфабрикатами. Увеличьте количество овощей, фруктов, каш. Если Вы не будете получать с пищей достаточного количества витаминов, придется принимать поливитаминные препараты.
- Вся пища, которую Вы будете употреблять, должна быть свежей и качественной. По этой причине нужно остерегаться есть на улице, в фастфудах, есть еду несвежую. Несомненно, что при приготовлении пищи, сервировке стола следует методично соблюдать все гигиенические требования, как если бы Вы кормили маленького ребенка. Все, что готовится, должно быть должным образом проварено и прожарено. Сырое должно быть тщательно вымытым и тщательно почищенным.
- В раннем послеоперационном периоде Вам будет нужно в пище больше белка. Он необходим, чтобы организм нормально восстанавливался после операции. Кроме того, тенденция к снижению уровня белка может появиться у Вас на фоне принимаемых препаратов. Нежирное мясо (говядина, куриное мясо без шкурки), рыба будет оптимальным для этого.
- Избегайте употребления солений, соленой и сушеной рыбы, консервов, острых соусов и прочих подкутков, содержащих слишком много соли, так как они приводят к накоплению соли и воды в тканях.
- Старайтесь ограничивать в пище углеводы – сахар и сладости, особенно, если Вы принимаете преднизолон. Преднизолон повышает аппетит и задерживает жидкость в тканях, приводя к повышению веса. Помните, что очень много сахара содержится в газированных сладких напитках, от употребления которых лучше воздержаться. Если Вы любите сладкие напитки, покупайте их версии без сахара. Если любите сладости, Вам стоит покупать их в отделах для пациентов с диабетом. Сахар в пище хорошо заменить на фруктозу, которая продается в диетических отделах магазинов.
- После пересадки возможно повышение уровня холестерина. За его уровнем Вы и вся трансплантационная бригада будете следить. Для того, чтобы уровень холестерина не повышался, следует ограничивать его поступление в пищу. Это касается в первую очередь животного жира – сала, жирного мяса, куриной шкурки, сливочного масла,

сметаны, майонеза. Большое количество холестерина также содержится в яичном желтке. Употребляйте нежирное мясо, готовьте птицу без шкурки, замените масло на маргарин, жарьте не на сливочном масле, а на оливковом. Старайтесь употреблять в пищу морепродукты, рыбу.

- Проблемы с фосфорно-кальциевым обменом, бывшие до трансплантации, некоторое время могут у Вас сохраняться. Если Ваш врач не дал иных рекомендаций, дважды в день Вам нужна будет пища, богатая кальцием – молоко, творог, нежирный сыр.
- Мы просим ограничивать употребление цитрусовых, особенно грейпфрутов, так как в них содержатся вещества, изменяющие действие иммуносупрессивных препаратов.

В случае, если у Вас будет повышаться уровень сахара в крови или будет значительное повышение уровня холестерина, снижение функции трансплантата, лечащий врач внесет дополнительные изменения в Вашу диету.

Возвращение к труду или учебе

Если Вы работали или учились до трансплантации, Вы сможете вернуться к этим видам деятельности. Обычно мы рекомендуем делать это через 3 месяца после трансплантации, когда не требуются повторные госпитализации. Многие больные, которые не могли работать до трансплантации, начинают работать после нее. Если Ваша работа связана с подъемом значительных тяжестей, переохлаждениями, длительными отъездами в отдаленные места, контактами с инфекционными больными, животными, обсудите перспективы изменения ее характера с Вашими врачами.

Первичное звено здравоохранения

Вам будет необходимо после трансплантации наладить контакт с врачами первичного звена здравоохранения – врачом общего профиля, заведующим отделением ВОП, районным хирургом, гепатологом, персоналом центра, ответственного за выдачу лекарственных препаратов. Запишите и храните их телефоны. Пусть они тоже запишут Ваш телефон и координаты. Не забудьте своевременно отдавать в Вашу поликлинику копии всех выписок и всех документов, касающихся Вашего здоровья.

Медицинская документация

Сохранность медицинских документов после трансплантации особо важна. Советуем Вам сканировать или ксерокопировать Все Ваши выписки, данные дополнительных исследований. Во избежание утраты даже медицинским работникам старайтесь отдавать только копии документов, оставляя оригиналы у себя.

Уход за кожей

Применение преднизолона делает кожу более чувствительной к солнечному свету, обгореть на солнце становится намного проще. Старайтесь избегать прямого солнечного света, не загорать, пользоваться зонтиками от солнца, средствами от загара. При появлении на коже каких-либо изменений сразу же обратитесь к врачу.

Уход за зубами

Мы рекомендуем Вам посещение стоматолога каждые 6 месяцев. Необходимо тщательно

соблюдать правила гигиены рта после трансплантации. Чистите зубы дважды в день, не менее, чем по 2 минуты, при необходимости используйте зубную нить. Меняйте зубную щетку как можно чаще, пользуйтесь качественной зубной пастой. На фоне приема циклоспорина возможно разрастание слизистой десен. Возможно, придется обратиться к стоматологу по этому поводу. Часто лечение у стоматолога после трансплантации должно проходить на фоне приема антибиотиков. Посоветуйтесь по этому поводу с Вашим врачом.

Вопросы женского здоровья

Общие рекомендации пациенткам

- Мы рекомендуем ежегодный осмотр гинекологом с взятием мазка из половых путей всем женщинам.
- Вы должны проводить самостоятельную пальпацию молочных желез не реже 1 раза в месяц (1 раза в цикл). Самопальпация проводится сразу после прекращения месячных, перед зеркалом, в положениях лежа и сидя. Ощупываем ткани молочных желез между пальцев двух рук, методично, по спирали, от соска к периферии. Обязательно ощупываем клетчатку за наружными краями больших грудных мышц. Если у Вас есть вопросы, связанные с проведением самопальпации, обязательно обратитесь к врачу или сестре.
- Женщинам старше 40 лет необходимо ежегодное маммографическое рентгеновское исследование.

Половая жизнь

Вы сможете вернуться к половой жизни сразу, как почувствуете себя лучше. Обычно половая жизнь у пациентов после трансплантации улучшается. Тем не менее, необходимо помнить о риске заражения заболеваниями, передающимися половым путем, опасными для трансплантата. По этой причине следует избегать случайных связей.

Беременность у женщин на фоне цирроза печени развивается как правило очень редко. Это связано с тяжелой дисфункцией гормональных механизмов, отвечающих за детородную функцию. Напротив, после трансплантации печени у многих женщин менструальная функция восстанавливается. Это может привести к возникновению беременности.

Беременность после трансплантации не должна быть случайной. Это – очень ответственное решение, принимать которое должна вся трансплантационная команда. Поэтому в случае продолжения активной сексуальной жизни и невозможности в настоящее время планировать беременность, Вам по медицинским показаниям будет необходима контрацепция.

Методикой выбора после трансплантации является барьерная контрацепция. Прием пероральных контрацептивов после пересадки крайне нежелателен, так как приводит к повышению давления, повышает риск тромбозов, влияет на концентрацию такролимуса в крови. Внутриматочная спираль после пересадки – фактор высокого риска в развитии инфекций, ее установка также противопоказана.

В случае, если Вы подозреваете, что беременны, срочно обратитесь в центр трансплантации. Аборт после трансплантации печени нежелателен. Поэтому при отсутствии противопоказаний в случае, когда беременность наступила, ее стоит сохранить.

Современные иммуносупрессивные препараты, применяемые после трансплантации, не оказывают существенного влияния на плод. Поэтому женщина после трансплантации вполне может планировать беременность. Следует помнить, что в этом случае нужно особенно ответственное отношение к планированию и ведению такой беременности. Решение заводить ребенка пациентка принимает только вместе с врачами трансплантационной команды. Несмотря на возможность родов через естественные родовые пути, оптимальным у женщин после пересадки печени является родоразрешение путем операции кесарева сечения. Так как повторные роды после пересадки рискованы, Вам могут предложить перевязать маточные трубы во время этой операции. Из-за того, что иммуносупрессанты проникают в материнское молоко, кормить грудью будет нельзя. Дети, рожденные от матерей с пересаженной печенью, по статистике не имеют отклонений от нормы по сравнению с другими детьми. Им свойственна несколько меньшая масса тела, чуть выше у них риск инфекционных осложнений, что, однако, быстро приходит в норму.

Путешествия

Не стоит планировать никаких путешествий как минимум 3 месяца после трансплантации, так как в этом периоде может возникнуть необходимость незапланированной госпитализации. Обсудите Ваши планы на поездку с Вашими врачами. При поездках за рубеж не пейте напитков со льдом. Пейте только бутилированную воду. Пользуйтесь ею же, когда чистите зубы. Иммуносупрессивные препараты, которые Вы пьете, должны быть у Вас с собой на весь срок пребывания за рубежом с избытком, на случай непредвиденной задержки. Никогда не сдавайте их в багаж в самолёте, а возите только в ручной клади. Необходимые для подтверждения этого медицинские документы Вам стоит подготовить заранее. Все необходимые для страны назначения прививки должны быть сделаны в полном объеме.

Прививки

Вопрос о проведении прививок будет решаться в индивидуальном порядке с Вашим лечащим врачом. Мы часто рекомендуем ежегодно прививаться от гриппа в осенний период. После проведения некоторых прививок со слизистых у детей могут выделяться живые вирусы. Это нормально и безопасно для детей, но может сопровождаться потенциальным риском для пациента после трансплантации. Если у Вас есть ребенок, и его педиатр сообщил Вам, что ему проводится прививка живым вирусом (например, против полиомиелита), возможно, Вам придется носить маску, чтобы избежать контакта с вирусом.

Уход за глазами

Окулист должен осматривать Вас не реже, чем раз в год. На фоне терапии преднизолоном редко возможно развитие катаракты и других поражений глаза.

Животные

Если у Вас дома живет домашнее животное, оно должно быть хорошо ухоженным. Место, где оно живет, должно быть чистым. Пациент после пересадки органов не должен находиться в контакте с экскрементами животных. Нельзя позволять животному лизать лицо или область раны. Туалет кошки или собаки должен убирать кто-нибудь другой. Не

реже раза в месяц туалет нужно дезинфицировать. Если животное Вас покусало или поцарапало, обработайте место ранения антисептическими растворами. Сразу же свяжитесь с врачом. Некоторые животные переносят болезни, которые могут передаваться человеку. Опасайтесь контакта с экзотическими животными, дикими зверями и обезьянами.

Курение

Хорошо известно, что курение приводит к развитию хронических заболеваний легких и даже раку. Курение после трансплантации повышает риск развития рака легких. Кроме того, у курильщиков выше риск развития бронхитов, что на фоне продолжающейся иммуносупрессивной терапии, может быть опасно для жизни. Трансплантация – достаточно серьезное основание, чтобы бросить курить.

Алкоголь

Мы запрещаем прием алкоголя нашим пациентам после трансплантации печени

Контрольные исследования

После трансплантации Вам нужно будет приезжать на контрольные исследования. Частота и график их проведения установит врач, который будет Вас наблюдать. В настоящее время для каждой консультации необходимо направление из поликлиники.