

Organ naklinden sonra hayat

**AKTIF BİR HAYAT
YAŞAYIN**

Önsöz

Sevgili hastamız,

Organ naklinizden sonraki yaşamınız için size mutluluk diliyoruz. Bu broşürde, organ nakli işleminizden sonra aktif bir günlük hayata geçişinizi kolaylaştırmak istiyoruz. Bu, yeni organınız için muhtemelen uzun bir süre bekledikten ve defalarca hastanede yattıktan sonra yeni organınızın ve tüm vücudunuzun sağlığını aktif bir yaşam tarzı ile özellikle şimdi güçlendirmenizin önemli olmasından dolayıdır. Doğru şekilde spor ve egzersiz yapmanın sağlık üzerinde olumlu bir etkisi vardır, bu yüzden günlük hayatınızın ayrılmaz bir parçası olmalıdırlar.



Prof. Kerstin Herzer

Ayrıca aşağıdaki sayfalar sizin için tatil ve seyahatlerinizi planlamanıza yönelik genel önerilerin yanı sıra günlük çalışma hayatına dönüş ile ilgili ipuçları içermektedir. Organ nakli hastalarının her birinin öyküsü bir diğerinden farklıdır bu nedenle organ nakli merkeziniz ve tedavinizi uygulayan doktorlarla çok yakın bir iletişim içinde olmanızı kesinlikle öneriyoruz. Lütfen bireysel ve merkez bazlı yaklaşımların farklılık gösterebileceğini ve burada sağlanan tavsiyelerin her durum için geçerli olmayabileceğini unutmayın.

Aktif günlük hayata dönmeyiz ve mutlu bir gelecek için size bol şans diliyoruz.

Saygılarımızla, Kerstin Herzer ve Elisabeth Schieffer



Dr Elisabeth Schieffer

Şirket bilgileri

İçerik

Chiesi GmbH, Hamburg
www.chiesi.de

Prof. Kerstin Herzer,
Uniklinikum Essen (Essen Üniversite Hastanesi)
kerstin.herzer@uk-essen.de

Dr Elisabeth Schieffer,
MH Hannover (Hannover Tıp Fakültesi)
Schieffer.Elisabeth@mh-hannover.de

Düzenleme ve tasarım

KW medipoint, Bonn
www.kw-medipoint.de

İçindekiler

Önsöz	3
Giriş	5
Organ naklinden sonra aktif olmak	6
Spor ve egzersiz	6
İş yerine dönüş	13
Tatiller ve seyahat	15
Sözlük	18
Daha fazla bilgiyi şuradan bulabilirsiniz: ...	19

Giriş

Organ naklinden (böbrek veya karaciğer) önceki hayat çoğunlukla günlük yaşama ve hayatı yaşayış biçimine dair kısıtlamalarla ilişkilidir.

Organ nakli sayesinde, rahatsızlığınızın “tedavi edilmesinden” ve bunun normal günlük yaşamınıza dönmenizi sağlamasından dolayı günlük yaşamınızı yeniden bağımsız olarak planlamanız mümkün olacaktır:

- ▶ Fiziksel kapasiteniz (güç, dayanıklılık ve hareket hızı) iyileşecektir.
- ▶ Yapabilecekleriniz ve yapamayacaklarınıza dikkat etmek, artık günlük hayatınızı büyük ölçüde normalleştirmenizi sağlayacaktır.
- ▶ Bağımsızlığınızı yeniden kazanacaksınız (örn., doktorunuzla ve hastanede daha az sayıda randevunuz olacak).
- ▶ Mesleğinize dönebilir ve boş zamanlarınızda yapacağınız aktiviteleri planlamaya tekrar başlayabilirsiniz.

Bu bilgilendirme broşürü aktif günlük rutininizin nasıl olması gerektiğine ve organ naklinden sonra normal bir hayata dönmenize dair tavsiyeler sunmaktadır. Size hangi (spor) faaliyetlerin önerildiği ve bu hususta hangi önlemlerin alınması gerektiğine dair genel bir değerlendirme sunacaktır.

Birkaç egzersiz ile fiziksel kapasiteniz önemli ölçüde iyileşecektir!

Organ naklinden sonra aktif olmak

Spor ve egzersiz

Spor faaliyetleri neden önemlidir?

- ▶ Spor faaliyetleri daha iyi hissetmenizi sağlar ve sağlığınıza iyileştirir.
- ▶ Günlük dengenizi bulmanıza, stresi yenmenize ve vücut ağırlığınızı sabit tutmanıza, veya gerekirse kilo vermenize yardımcı olur.
- ▶ Spor, osteoporozu önler ve metabolizmanız üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Bağıışıklık baskılayıcı ilaçlar alan hastalarda kan şekeri düzeylerinin artabileceğinden ve dolayısıyla diyabet olma riskinin daha yüksek olabileceğinden dolayı bu özellikle avantajlıdır.



Organ naklimden sonra ne zaman spor etkinliklerine devam edebilirim?

- ▶ Organ nakli ameliyatından sonra en kısa sürede hareket etmeye başlamak çok önemlidir; bu yüzden, yürüme gibi fiziksel egzersizleri günlük rutininize dahil etmeniz gerekmektedir. Adımsayarlar bu hususta faydalı olabilir. Bazı sağlık sigortası sağlayıcıları bu cihazları sağlamaktadır ancak günümüzde cep telefonunuzu kullanarak da günlük adım sayınızı ölçmeniz mümkündür.
- ▶ Organ naklinizden sonra yaralarınız henüz tamamen iyileşmemiş olacağı için, aşırı güç gerektiren faaliyetlerden ve ağır kaldırmaktan kaçınmanız gerekmektedir.
- ▶ Organ naklinizden ne kadar süre sonra spor etkinliğine başlayabileceğiniz, kendinizi nasıl hissettiğinize, nakledilen organa ve genel sağlık durumunuza bağlıdır. Düzenli yürüyüş ile durumunuzu iyileştirebildiyseniz, ergometre/ev tipi spor aletleri kullanarak egzersiz yapabilir, açık alanda yürüyebilir veya bisiklet sürebilirsiniz.
- ▶ Bunu tedavinizi uygulayan doktor ve nakil merkezinizle görüşün ve birlikte bir egzersiz planı hazırlayın.

Spor etkinlikleri daha iyi hissetmenizi sağlar ve sağlığınıza iyileştirir!



Nakilden sonra spor yaparken nelere dikkat etmem gerekiyor?

- ▶ Spor yapmanız kesinlikle önerilmektedir ancak aşamalı olarak artırmak suretiyle ve öncelikle bir uzman denetiminde ve rehberliğinde spor yapmaya başlayın.
- ▶ Ne kadar aktif olmanız gerektiği fiziksel durumunuza bağlıdır.
- ▶ Yaptığınız spor etkinliğinin zorluğunu yavaş yavaş arttırmanız önerilmektedir. Uzun süreli egzersiz eksikliğinin ve sık diyaliz uygulamalarının sonucunda (böbrek nakli hastaları) kaslarınız önemli ölçüde zayıflamış ve belirli bir miktarda kemik kaybı meydana gelmiş olabilir.
- ▶ Ek olarak, belirli bağımsızlık sistemini baskılayıcı ilaçların alımı (ör. kortikosteroidler, takrolimus) osteoporoz oluşumu ve bunun sonucunda kemik kırılmaları yaşanması riskini artırır.
- ▶ Gösterilen fiziksel eforun oranı kan basıncına ve kalp atım hızına bağlı olmalıdır. Kalp atım hızını takip eden cihazların kullanımı spor etkinliğinin sırasında aktif kalp atım hızınızı izlemek için bir seçenektir. Bu konuda doktorunuzla görüşün.
- ▶ Yeterli miktarda sıvı alın ve spor etkinliği dışarıda gerçekleşiyor ise, güneşten koruyucu krem sürmeyi unutmayın.

Kendimi fiziksel açıdan ne oranda zorlayabilirim?

- ▶ Fiziksel zorluğun derecesi kapasitenize bağlıdır.
- ▶ Yeni nakledilen organınızı korumak için ağırlık kaldırmaktan veya taşımaktan kaçının.
- ▶ Bu hususta, tedavinizi uygulayan doktordan, fizyoterapistinizden veya spor hekiminizden tavsiye isteyin.

Yeterli sıvı alımı ile spor sırasındaki sıvı kaybınızı telafi edin!

Ne tür spor etkinlikleri yapabilirim?

- ▶ Uzun yürüyüşler yapın.
- ▶ Esas olarak, dayanıklılık sporları doktorunuzla görüşükten sonra önerilmektedir (örn. yürümek, bisiklet sürmek veya yavaş koşular vb.).
- ▶ Yaranız tamamen iyileştikten sonra yüzmeyi de değerlendirebilirsiniz; ancak, sauna, yüzme havuzu ve herkese açık yüzme tesislerini kullandıktan sonra ellerinizi ve ayaklarınızı yeterli şekilde dezenfekte ettiğinizden emin olun.



Aktif bir günlük hayat sürerek ve uygun spor etkinlikleri ile, sadece fiziksel kapasitenizi ve yaşam kalitenizi arttırmış olmaz aynı zamanda hastalık seyrini de iyileştirmiş olursunuz.



Bu yüzden: Fiziksel egzersizli günlük rutininizin bir parçası haline getirin!

- Arabayı kullanmaktan kaçınarak, yürüyün veya bisiklet kullanın.
- Asansör yerine merdivenleri kullanın.
- Uzun süre oturmaktan kaçının. En fazla iki saat sonra ayağa kalkın ve hareket edin.
- Masanızda kısa süreli egzersizler yapın.





Hangi spor türlerini yaparken dikkat etmem gerekir?

- ▶ Bir nakil hastası olarak, yüksek yaralanma ve düşme riski oluşturan sporlarla (ör., dövüş sporu, binicilik, alp disiplini kayak vb.) ilişkili olarak deneyiminize ve spor türünün yoğunluğuna bağlı olarak dikkat etmeniz önerilmektedir.
- ▶ Kontrolsüz hareketlerin olduğu, nesnelerin (ör., tenis raketleri, toplar vb.) kullanıldığı ya da önemli fiziksel efor gerektiren sporlar konusunda dikkatli olun
- ▶ Darbeler veya sarsıntı, yeni organın zarar görmesine neden olabilir.

Spor türleri



Spor yapmaktan hangi durumlarda kaçınmam gerekir?

Aşağıda belirtilen durumlarda spor etkinliklerine katılmaktan kaçınınız;

- ▶ Sıcaklığın çok yüksek olduğu durumlarda
- ▶ Ateş
- ▶ Enfeksiyonlar (enfeksiyondan 1-2 hafta sonra dâhi)
- ▶ Ağrı
- ▶ Aşırı yorgunluk/bitkinlik.

Spor etkinliğine hangi durumlarda ara vermem gerekir?

Aşağıda belirtilen durumlarda spor etkinliklerine katılmayı durdurunuz;

- ▶ Normalin üzerinde kalp atım hızı
- ▶ Düzensiz nabız ve göğüs bölgenizde ağrı
- ▶ Nefes darlığı
- ▶ Aşırı terleme
- ▶ Baş dönmesi
- ▶ Mide bulantısı
- ▶ Kas krampları
- ▶ Görüş bozukluğu.

Efor içeren etkinlikler sırasında söz konusu belirtileri yaşıyorsanız doktorunuz ile görüşün!



Spor etkinliklerine katılım konusundaki motivasyonumu nasıl arttırabilirim?

- ▶ Ancak düzenli spor yaparsanız, başarılı sonuçlar elde edebilirsiniz! Bu yüzden seçtiğiniz spor türünden keyif almanız önemlidir.
- ▶ Motivasyonunuzu arttıracığından dolayı iyileşen performansınızın farkında olun.
- ▶ Bir grupta kafa dengi kişilerle birlikte (ör. diğer organ nakli hastaları) ve belirli zamanlarda spor yapın. Fazla vaktiniz yoksa, evde de yapabileceğiniz spor türlerini tercih edin. Önemli olan düzenli spor etkinliklerini günlük rutininizin bir parçası haline getirmektir.
- ▶ Yaşadığınız yere yakın özel spor gruplarına (ör. “kalp veya akciğer grubu”, fonksiyon egzersizi) katılım konusunda doktorunuz ile görüşün.



Çalışma hayatına dönüş

Nakil işleminden sonra yeniden mesleğime dönebilir miyim?

- ▶ Çalışma hayatına dönüş hastanın fiziksel ve psikolojik açıdan yaşam kalitesini iyileştirdiğinden, pek çok nakil hastası için çok önemlidir. Bunun nedenleri arasında aşağıda belirtilenler sayılabilir:
 - Düzenli bir mesleğe sahip olmak
 - Başarı
 - Sosyal ilişkiler.
- ▶ Artmış enfeksiyon riski oluşturmanın yanı sıra önemli fiziksel ve zihinsel efor gerektiren işlerden kaçının.

İşe ne zaman geri dönebileceğim?

- ▶ Profesyonel olarak çalışmaya başlamak, bireyin sağlık durumuna ve mesleğine bağlıdır. Esas olarak, yapabileceğinizi hissettiğiniz zaman çalışma hayatına dönebilirsiniz.
- ▶ Çalışma saatlerinizi ve efor düzeyinizi yavaş yavaş artırma konusunda dikkatli olun.
- ▶ Aşırı fiziksel efor göstermekten ve stresten kaçının.



İş yerimin hangi gereklilikleri yerine getirmesi gerekmektedir?

- Mümkün olduğunca, günlük çalışma programınızı yeterli düzeyde uygunuz alabileceğiniz ve ilacınızı düzenli olarak kullanabileceğiniz şekilde tasarlayın.
- Çalıştığınız yerin temiz olması ve toz içermemesi gerekmektedir.
- Bakterilerin yayılması açısından yüksek risk oluşturduklarından dolayı, klima bulunan ofislerde çalışmaktan kaçınin.
- Karaciğer hasarına neden olabilecek aşırı sıcak ortamlarda ve toksik maddelere maruz kalabileceğiniz koşullarda çalışmaktan kaçınin.
- Dışarıda olmanızı gerektiren meslekler gibi güneş ışığına aşırı düzeyde maruz kalınan işler konusunda dikkatli olun. Bağışıklık sistemini baskılayıcı tedavi nedeniyle, cilt kanseri oluşumu açısından yüksek risk altındasınız.

Düşük enfeksiyonlu ortamlarda çalışmanızı sağlayabilecek bir çalışma hayatı, fiziksel ve psikolojik açıdan yaşam kalitenizi iyileştirecektir!



Tatiller ve seyahat

Nakil operasyonumdan sonra seyahat edebilecek miyim?

- Genel olarak, yapabilecekleriniz ve yapamayacaklarınıza dair belirli önerileri göz önünde bulundurursanız seyahat etmek mümkündür.
- Ancak, ilk yılda komplikasyon oluşumuna dair yüksek risk altında olduğunuzdan evinize yakın veya yeterli tıbbi bakım ile iyi hijyen standardı sağlayan seyahat noktalarını tercih etmeniz gerekmektedir.

Seyahat ederken nelere dikkat etmem gerekir?

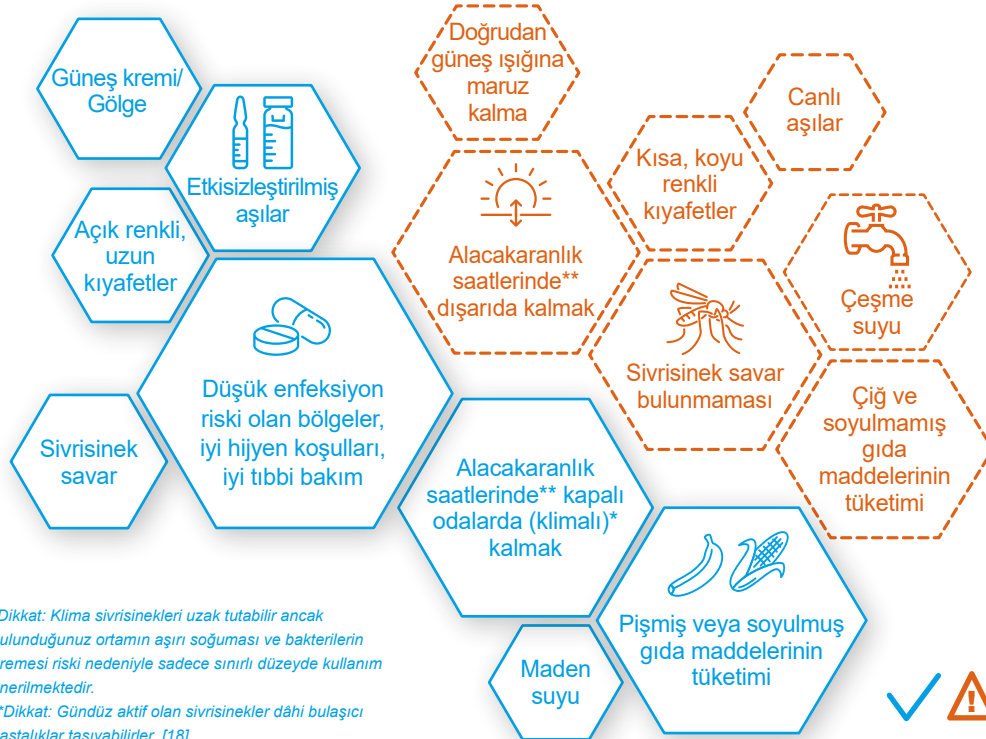
- İdeal olarak, iyi tıbbi bakıma erişebileceğiniz ve ilaçlarınızın ve sizin dilinizi konuşan doktorların bulunduğu bir seyahat noktası seçmeniz gerekmektedir.
- Yurtdışı seyahatinize başlamadan önce tedavinizi uygulayan doktorunuz veya tropik/seyahat ilacı uzmanı ile riskler konusunda görüşün.
- Zaman dilimi değişikliği söz konusu olduğunda, ilaç alımınızı daha öncesinde tedavinizi uygulayan doktorunuzla görüşmeniz gerekmektedir.
- Gideceğiniz ülke için Ständige Impfkommision (Aşılama Daimi Komisyonu) (STIKO) tarafından sağlanan mevcut aşılama önerilerine uymanız gerekir. Tedavinizi uygulayan doktorunuzla veya tropikal/seyahat ilacı uzmanı ile iletişime geçin.
- Sıtmanın yaygın ve hijyen koşullarının kötü olduğu (gastrointestinal enfeksiyonlar) bölgelere seyahat etmek genel olarak sizi yüksek enfeksiyon riskine maruz bırakır. Ancak, yine de seyahat etmek istiyorsanız doktorunuzla özellikle sıtma tabletleri konusunda görüşün.
- Sivrisinek kovucu, açık renkli ve uzun kıyafetler, klima ve sineklik gibi uygun koruyucu önlemler olarak seyahat ederken kendinizi daha iyi koruyabilirsiniz.
- Çeşme suyu kullanılarak yıkanan salataların yanı sıra çeşme suyu içmekten ve çiğ gıda maddeleri, soyulmamış meyve ve sebzeleri tüketmekten kaçınin.





- ▶ Dişlerinizi çeşme suyuyla fırçalamayın, onun yerine sadece endüstriyel tesislerde doldurulmuş şişelerdeki suları kullanın.
- ▶ Uzun kıyafetler giyerek cildinizi direkt güneş ışığından koruyun. Yeterli güneş kremi kullanmak, ultraviyole (UV) ışınlarına karşı ilave koruma sağlar. Özellikle ekvator bölgelerinde, UV radyasyon düzeyleri bizim bulunduğumuz bölgeye oranla oldukça yüksektir.

Tatiller ve seyahat



*Dikkat: Klima sivrisinekleri uzak tutabilir ancak bulunduğunuz ortamın aşırı soğuması ve bakterilerin üremesi riski nedeniyle sadece sınırlı düzeyde kullanım önerilmektedir.

**Dikkat: Gündüz aktif olan sivrisinekler dâhi bulaşıcı hastalıklar taşıyabilirler. [18]

Seyahate çıkarken yapmanız gereken kontrol listesi:

- ✓ Zamanında planlama ve hazırlık
- ✓ Mevcut laboratuvar sonuçları ve tanılarına dair rapor (tıbbi mektup), aşılama pasaportu, reçete edilen ilaca dair tıbbi sertifika ve nakil hastası kimlik kartı
- ✓ Yedek ilaçlar (depolama talimatlarına bakınız)
- ✓ El bagajında ilaç taşıma
- ✓ Yurtdışında geçerli sigorta kapsamınızı netleştirmek (hastalık durumunda ülkeye geri dönüş olasılığı)
- ✓ Varış ülkesine bağlı olarak aşılama durumunu netleştirmek
- ✓ Yeterli güneş koruma kremi ve böceksavar

Yeterli hijyen ve önleyici tedbirler aldığınız, seyahatiniz için dikkatlice hazırlandığınız ve seyahat ilacı ile ilgili gerekli uzmanlar ile görüştüğünüz müddetçe seyahat etmek mümkündür!



Sözlük

Diyaliz

Diyaliz veya hemodiyaliz belirli maddeleri vücuttan atmak için yarı geçirgen bir sentetik zarla kanın vücuttan dışarı taşındığı özel bir diyaliz prosedürünü ifade etmektedir. Bu tedavi seçeneği, akut ve kronik böbrek yetmezliği vakalarında renal replasman tedavisi olarak kullanılmaktadır.

Bağışıklık baskılama

Bağışıklık baskılama tedavisinde, vücudun kendi bağışıklık sistemi *bağışıklık baskılayıcılar* adı verilen özel ilaçlarla yapay olarak baskılanır.

Kortikosteroidler

Kortikosteroidler, kolestrolen adrenal kortekste üretilen veya sentetik olarak imâl edilen steroid hormonlardır. Bağışıklık baskılayıcı etkileri bulunur.

Osteoporoz

Osteoporoz, kemiklerin zayıfladığı ve kırılmaya karşı hassas hale geldiği tıbbi bir rahatsızlığı ifade etmektedir.

Takrolimus

Takrolimus, organ nakli hastalarının bağışıklık sistemlerini baskılamak için kullanılan bağışıklık baskılayıcı bir ilaçtır.

Ultraviyole (UV) ışınları

Ultraviyole (UV) ışınları doğal güneş ışığında insan gözünün göremediği belirli bir dalga boyundaki elektromanyetik ışınlardır.

Daha fazla bilgiye şuradan ulaşabilirsiniz: ...

AKTX Pflege e. V.

<http://www.transplantationspflege.de/>

Arbeitskreis Nierentransplantation
(Böbrek Nakli Çalışma Kolu)

<http://www.nieren-transplantation.com/>
(<http://www.kidney-transplant.com>)

Auswärtiges Amt – Reise- und Sicherheitshinweise
(Federal Yurtdışı Ofisi – Seyahat ve Güvenlik Bilgileri)

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-und-sicherheitshinweise>

Bundesarbeitsgemeinschaft der Integrationsämter
und Hauptfürsorgestellen (BIH) GbR
(Federal Entegrasyon Ofisleri ve Başlıca Refah
Ofisleri Birliği)

<https://www.integrationsaemter.de/Aktuell/72c6/index.html>
(<https://www.integrationsaemter.de/latest/72c6/index.html>)

Bundesverband der Organtransplantierten e. V.
(Federal Organ Nakli Hastaları Kuruluşu)

<https://bdo-ev.de/bdo/>

Bundesverband Niere e. V. (Federal Böbrek Kuruluşu)

<http://www.bundesverband-niere.de/bundesverband/organspende/organspende-schenkt-leben.html>
(<http://www.bundesverband-niere.de/bundesverband/organ-donation/organ-donation-gives-life.html>)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
(Federal Sağlık Eğitim Merkezi)

<https://www.organspende-info.de/organ-und-gewebespende/arten/nierenlebenspende>
(<https://www.organ-donation-info.de/organ-and-tissue-donation/types/living-kidney-donation>)
<https://www.infektionsschutz.de/>
(<https://www.infection-protection.de>)

Bundesverband für Gesundheitsinformation und
Verbraucherschutz – Info Gesundheit e.V.
(Federal Sağlık Bilgisi ve Tüketiciyi Koruma
Kuruluşu – Sağlık Bilgisi)

<http://www.bgv-transplantation.de/danach.html> (<http://www.bgv-transplantation.de/afterwards.html>)

Centrum für Reisemedizin (Seyahat İlacı Merkezi)

<http://www.crm.de/>

Deutsche Gesellschaft für Nephrologie e. V. (Almanya
Nefroloji Topluluğu)

<https://www.dgfn.eu/>

Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und
Internationale Gesundheit e. V.
(Almanya Tropikal Tıp ve Uluslararası Sağlık Derneği)

<https://www.dtg.org/>

Deutsche Gesellschaft Rehabilitationssport für
chronisch Nierenkranke e.V.
(Kronik Böbrek Hastaları için Alman Rehabilitasyon
Sporları Derneği)

<http://reni-online.de/transplantierte/>
(<http://reni-online.de/transplant-patients/>)

Deutsche Leberstiftung (Almanya Karaciğer Kuruluşu)

<http://www.deutsche-leberstiftung.de/>

Deutsche Stiftung für Organtransplantation
(Almanya Organ Nakli Vakfı)

<https://www.dso.de/>

Deutsche Transplantationsgesellschaft
(Almanya Nakil Topluluğu)

<http://www.d-t-g-online.de>

Eurotransplant

<http://www.eurotransplant.org/cms/>

Avrupa Böbrek Hastaları Federasyonu (CEAPIR)

<http://www.ekpf.eu/>

Uluslararası Nakil Hemşireleri Topluluğu

<http://www.itns.org/>

Junge Nierenkranke Deutschland e. V.
(Genç Böbrek Hastaları, Almanya)

<http://www.junge-nierenkranke.de/index.php?id=248>
Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e. V.
(Diyaliz ve Böbrek Nakil Danışma Kurulu)

<https://www.kfh.de/>

Lebertransplantierte Deutschland e.V.
(Karaciğer Nakli Hastaları, Almanya)

<https://lebertransplantation.eu/>

Robert Koch Enstitüsü (Robert Koch-Institut, RKI)

www.rki.de

"FÜRS LEBEN" (HAYAT İÇİN) vakfı

<http://www.fuers-leben.de/>

Ständige Impfkommision (Aşılama Daimi Kurulu)

https://www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/stiko_node.html

Transdia Sport Deutschland e.V.

<https://transdiaev.de/>

<https://www.radtour-pro-organspende.de/>
(<https://www.cycling-tour-for-organ-donation.de>)

Notlarınız için

Notlarınız için

Bu broşürün amacı sizi hastalığınız ve bunun günlük yaşamınızdaki yeri hakkında genel olarak bilgilendirmektir. Bu broşürdeki bilgilerin eksiksiz olamayabileceği gibi buradaki tıbbi içeriğin doğruluğuna dair de herhangi bir sorumluluk kabul edilemez. Lütfen hastalığınızla ilgili tıbbi konuları sadece ve ayrıntılı olarak tedavinizden sorumlu doktorunuzla tartışınız.

