

Organ naklinden sonra hayat

UZUN SÜRELİ SAĞLIKLIYAŞAMIÇIN faydalı ipuçları

Önsöz

Sevgili hastamız,

Yakın zamanda size bir organ nakli yapıldı. Muhtemelen bunu uzun bir süre beklediniz ve sağlıklı bir yaşam sürdürdünüz. Artık, yavaş yavaş normal ve düzenli bir gündelik hayata dönebilirsiniz. Yeni organınızla ilgili herhangi bir komplikasyon yaşamadan uzun süreli ve kaliteli bir yaşam için bazı tavsiyelere uymanız gerekmektedir.

Bu bilgilendirme broşüründe, gelecekte günlük hayatınıza yönelik size birkaç ipucu vermek ve ayrıca yaşayabileceğiniz endişeleri ve korkuları ortadan kaldırmak istiyoruz.

Siz ve tedavinizi gerçekleştiren doktorlar arasında iş birliğine dayanan iyi bir ilişki kurulması nakil operasyonunuzdan sonra özellikle önemli olacaktır. Kendinize iyi bakın ve yeni komplikasyonlar yaşarsanız nakil merkezinizle iletişime geçin.

Elinizde - şu anda temel öneme sahip olan - ilaçlarınızdan (bağışıklık baskılayıcı ilaçlar) her zaman yeterli miktarda bulunduğundan emin olmanız gerekmektedir. Hayatınızın geri kalanında bu ilaçların mutlaka her zaman yanınızda olması gerektiğinden ve düzenli doktor ziyaretleri gerekeceğinden dolayı “kronik hasta” olarak kabul edilmektesiniz.

Ayrıca tatile gittiğinizde her zaman ilaç çizelgenizi ve nakil merkezinizin iletişim adresini de yanınızda bulundurmanız önemlidir.

Lütfen bu broşürdeki tavsiyelerin dünya çapında geçerli olamayabileceğini ve bireysel deneyimlerin yanı sıra her bir merkezin yaklaşımının da farklılık gösterebileceğini unutmayın.

Size yeni organınızla her şeyin en iyisini diliyoruz.

Saygılarımızla, Gesa Pamperin
Genel Başkan – ATX Pflege e.V.

Şirket bilgileri

Chiesi GmbH
Gasstraße 6
22761 Hamburg
www.chiesi.de

Gesa Pamperin
AKTX Pflege e.V.
Poppenbütteler Weg 128
22399 Hamburg
www.transplantationspflege.de
(www.transplant-care.de)

Düzenleme ve tasarım
KW medipoint
Röttgener Str. 162
53127 Bonn
www.kw-medipoint.de

İçindekiler

Önsöz	3
Genel bilgiler.....	5
Sağlıklı diyet ve yaşam tarzı için ipuçları.....	7
Sıvı alımı	8
Beslenme	9
Vücut ağırlığı.....	13
Spor ve egzersiz	14
Komplikasyonlar yaşanması – belirtilen durumlarda ne yapmam gerekiyor...?	15
Ateşin çıkması	15
Gastrointestinal belirtiler	16
Daha fazla bilgiyi şuradan edinebilirsiniz:	17
Kendi notlarınız.....	18

Genel bilgiler

Organ nakli ile ilişkili riskler nelerdir?

- ▶ Organ reddi reaksiyonları
- ▶ Artan enfeksiyon riski
- ▶ Artan diyabet riski
- ▶ Yüksek kolesterol düzeyleri
- ▶ Yüksek kan basıncı
- ▶ Artan cilt kanseri yaşama riski
- ▶ Kan damarlarında darlaşma (stenoz)
- ▶ Cerrahi komplikasyonlar



Sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı için ipuçları

Kendimi korumanın en iyi yolu nedir?

Sağlıklı bir yaşam tarzı sürerek ve yapabileceğiniz ya da yapamayacaklarınıza dair sunulan önerilere bağlı kalarak risklere karşı kendinizi koruyabilirsiniz:

- ▶ Reçeteli ilaçlarınızı almaya devam edin
- ▶ Kontrollere ve önleyici tarama ziyaretlerine gelin
- ▶ Sağlıklı, dengeli beslenin
- ▶ Düzenli egzersiz yapın
- ▶ Kan basıncınızın yanı sıra kandaki şeker ve kolesterol düzeylerinizi düzenli olarak kontrol ettirin
- ▶ Sağlıklı kilonuzu koruyun
- ▶ Yeterli uykunuzu alın
- ▶ Güneş ışığına fazla maruz kalmaktan kaçının
- ▶ Kaşıntınız olursa: Karaciğer işlevinizi kontrol ettirin
- ▶ İdrarınızın görünümüne dikkat edin (ör. renk)

Aşağıdakiler temel olarak geçerlidir:

- ▶ Düşük mikrop
- ▶ Düşük şeker ve tuz
- ▶ Düşük kolesterol
- ▶ Doymuş yağları azaltın (ör. tereyağı veya et gibi pek çok hayvan ürünlerinde bulunan doymuş yağlar)
- ▶ Vitamin ve lif açısından zengin gıdalar
- ▶ Yeterli sıvı alımı
- ▶ Egzersiz



Sıvı alımı

Her gün ne kadar sıvı almam gerekiyor?

- Her gün almanız gereken sıvı miktarı hastanede doktorunuz tarafından belirtilecektir. Temel olarak, bu miktar yaklaşık iki litredir ancak daha fazla da olabilir.

Hangi sıvıları tüketebilirim?

- Maden suyu, kahve ve çay. Meyve suları (ideal olarak şekerli) tüketilebilir ancak suyla seyreltilmiş meyve suları daha iyi bir seçenektir.
- Çeşme suyunun kaynatılmadan içilmemesi gerekmektedir.
- Kola (fosfat içerir) ve greyfurt suyu (bazı bağışıklık baskılayıcı ilaçların etkisini azaltır) tüketmekten kaçının.
- Tek bir sıvı alımından (özellikle sadece düşük sodyum içeren su) kaçınılması gerekmektedir.

Alkol alabilir miyim?

- Özellikle karaciğer nakli hastasıysanız, alkolden tamamen uzak durmak en iyi seçenek olacaktır. İlaçla birlikte alındığında alkol yeni organa daha fazla zarar verir.

Beslenme

Özel bir diyet uygulamam gerekiyor mu?

- Hayır, sadece bazı kısıtlamalara uymak koşuluyla normal bir biçimde beslenebilirsiniz. Ancak, öğün planınızın sağlıklı ve dengeli olması gerekmektedir.
- Yüksek tansiyon riski nedeniyle düşük tuz oranı içeren beslenme şekli tavsiye edilmektedir.
- Özellikle nakilden sonraki ilk aylarda düşük mikrop düzeyi içeren bir diyet uygulamanız önerilmektedir.

Belirli gıda maddelerinden uzak durmam gerekiyor mu?

- Greyfurt veya greyfurt suyu tüketmeyin. Mayasıl otu ve şizandra üzümü tüketiminden kaçının. Bu maddeler, bazı bağışıklık baskılayıcı ilaçların etkililik oranını azaltmaktadırlar.

Düşük mikrop lu beslenme şekli nedir?

- Vücudun bağışıklık sistemi ve sonuç olarak enfeksiyonla mücadele etme kapasitesi bağışıklık baskılayıcı ilaçlar nedeniyle önemli derecede olumsuz etkilenir. Bu yüzden, bağışıklık baskılayıcı ilaçlar bakteriler, mantarlar veya virüsler gibi mikrop kaynaklı hastalık riskini arttırmaktadır. **Bu nedenle enfeksiyona yakalanmamak için düşük mikrop diyeti uygulamanız önerilmektedir. Buna sadece tercih ettiğiniz gıda maddeleri değil ayrıca gıda maddelerinin doğru şekilde satın alınmaları, saklanmaları ve hazırlanmaları da dahildir.**



İçecekler	
Maden suyu	Çeşme suyu (kaynatılmamış)
Suyla seyreltilmiş meyve suyu	Kola
Kahve	Greyfurt suyu
Çay	Mayasız otu içeren çay
	Alkol
Gıda maddeleri/Gıda maddesi dışındaki ürünler	
Yağsız, pişmiş hayvan ürünleri	Yağlı ve çiğ hayvan ürünleri (ör., et, balık, yumurta vb.)
Pastörize, düşük yağlı süt ürünleri	Yağlı, hayvan kaynaklı çiğ süt ürünleri (ör., çiğ süttten yapılan peynir, probiyotik yoğurtlar, ısıt işlem görmemiş süt vb.)
	Yenilebilir küf içeren ürünler (ör., küflü peynir ve salam)
Badem ezmesi	Taze, işlem görmemiş çerez çeşitleri ve tohumlar
Kabuğu soyulabilen meyve ve sebzeler	Greyfurt
Tam tahıllı ürünler	Şekerli gıdalar
	Sigara içme
Evin dışında	
Kesintisiz soğuk zincirle hazırlanan dondurma	Yumuşak dondurma
Kaynatılmış içecekler	Açık içecekler
	Buz küpleri
	Salata



Düşük mikrop diyeti uygularken hangi ürünlerden kaçınmam gerekir?

- Çiğ gıdalardan veya çiğ ürünler içeren yemeklerden kaçının (ör. yumurta, çiğ süt ürünleri, sushi, Mett [çiğ soğanlı kıyılmış domuz eti], tiramisu vb.).
- Çiğ mantar ve brüksel lahanası tüketmekten kaçının.
- Görünmeyen küf mantarları bulaşmış olabileceğinden taze, işlenmemiş baklagilleri, çerez türlerini ve tohumları tüketmekten kaçının.

Alışverişe gittiğimde ve ürünleri saklarken nelere dikkat etmem gerekir?

- Taze gıda satın alın ve bunları hızlıca tüketin, bu yüzden mümkün olan en küçük porsiyonları satın alın.
- Kolay bozulabilen ürünleri soğutucu torbada taşıyın.
- İdeal olarak peynir çeşitlerini ve soğuk etleri kapalı kaplarda saklayın.
- Balık, kümes hayvanı ve et ürünleri, meyve ve sebze gibi diğer çiğ gıda maddelerinin yanında saklanmaması gerekmektedir.



Yemekleri hazırlarken unutulmaması gereken hususlar nelerdir?

- ▶ Yemekleri ısıtmak mikropları öldürür. Hazırlamadan önce balık ve eti yıkayın ve iyice pişirin.
- ▶ Mikrodalga ile gıdayı ısıtmak örneğin listeriyayı öldürmeyeceğinden, yemekleri mikrodalga ile ısıtmaktan kaçının.
- ▶ Çiğ gıda ve sebzelerin tamamen yıkanıp, tüketilmeden önce kabuklarının soyulması gerekmektedir. Üzerinde kahverengi lekeler ve kusurlar bulunan meyvelerden kaçının.
- ▶ Geniş bir alana yayılan küflü kısmı kesmeyin; bunun yerine küften etkilenen gıdaları derhal çöpe atın.
- ▶ Donmuş ürünlerin buzdolabında çözünmesini sağlayın; çözünmüş suyun diğer gıda maddeleri ile temas etmemesi gerekmektedir.
- ▶ Gıda hazırlamadan önce ve sonrasında her zaman ellerinizi yıkayın.
- ▶ Bulaşık bezinizi düzenli olarak değiştirin ve kurulama bezinizi en az 60°C sıcaklıkta yıkayın.
- ▶ Pişirme ve doğrama aletlerinin yanı sıra çalışma yüzeylerini de her zaman iyice temizleyin.
- ▶ Camdan yapılan doğrama tahtası kullanın, tahtadan veya plastikten yapılan doğrama tahtalarını kullanmayın.
- ▶ Buzdolabınızı düzenli olarak temizleyin.



Vücut ağırlığı

Organ naklinden sonra neden kilo alıyorum?

- ▶ İştahın tekrar açılması ve kortizon uygulanması kilo almanıza neden olur. Bu normaldir; ancak aşırı kilo alınmaması için dikkat edilmesi gerekmektedir.

Aşırı kilo almayı nasıl engelleyebilirim?

- ▶ Yemekleri yavaş yiyin.
- ▶ Tercihen düşük yağ düzeyi içeren ürünleri tercih edin.
- ▶ Öğün planınızda yeterince karbonhidrat, meyve sebzeler bulunması ve daha az oranda et ve protein tüketmeniz gerekmektedir.
- ▶ Günlük olarak spor yapın.
- ▶ Gereksiz şekerden ve yağ içeren ürünlerden uzak durun.



Komplikasyonlar yaşamak – aşağıdakileri yaşadığımda ne yapmam gerekiyor...?

Spor ve egzersiz

Spor yapmaya ne zaman başlayabilirim?

Nakil ameliyatınızdan sonra, spor yapmaya başlamadan önce en az üç ay beklemeniz gerekmektedir. Esas olarak, spor yapmanıza bir engel yoktur ancak yavaş yavaş başlamanız ve durumunuza göre ayarlamanız gerekmektedir.

Hangi sporları yapabilirim?

Genel olarak, dayanıklılık sporları (koşma, tempolu koşu, yürüme, bisiklet sürme vb.) önerilmektedir. Yüzme mümkündür ancak kapalı yüzme havuzlarında veya yeterli su hareketi bulunan, durgun olmayan sularda (ör., deniz) yüzülmesi gerekmektedir. Yüzmek için göl gibi durgun sulardan uzak durun. Kendinizi aşırı ısıtmaya karşı korumanız gerekir bu nedenle ıslak mayonuzu derhal değiştirmeniz önemlidir. Dövüş sporları gibi yoğun fiziksel sporlara katılım tavsiye edilmemektedir.

Ateşin çıkması

Belirtiler

- ▶ Vücut sıcaklığının 38°C ve üzerine çıkması
- ▶ Nöbetler

Olası nedenler

- ▶ Enfeksiyon sonucu oluşan iltihaplanma reaksiyonu
- ▶ Organ reddi reaksiyonu göstergesi

Ne yapmam gerekiyor?

- ▶ Bir doktorla, nakil işleminizi gerçekleştiren poliklinik ile veya acil servisle iletişime geçin.

Önleme

- ▶ İlaç alım çizelgesine kesinlikle uymanız gerektiğini unutmayın (her zaman aynı saatte).
- ▶ Başka (reçetesiz satılan) ilaçları doktorunuza danışmadan almayın.
- ▶ Yüksek enfeksiyon riski olan yerlerden (toplu taşıma, alışveriş merkezleri, toplu etkinlikler, saunalar ve jakuziler, kreşler vb.) uzak durun.
- ▶ Yukarıda bahsedilen beslenmeyle ilgili ipuçlarını uygulayın.
- ▶ Hasta olan kişilerle temastan kaçın.
- ▶ Düzenli kontrollerinize gidin.
- ▶ Aşılar (ör., grip, zatürre) hakkında tavsiye isteyin ve aşılama kurulunun mevcut önerilerini uygulayın.
- ▶ Yurtdışı seyahatine çıkmadan önce olası riskleri araştırın.



İlave bilgiler

Gastrointestinal belirtiler

Belirtiler

- ▶ Bağırsak hareketlerinde değişiklik: dışkı miktarı, dışkıların renginde veya yoğunluğunda değişiklik (çok katı veya çok sıvı), siyah dışkılar, dışkılarda kan
- ▶ Mide bulantısı ve kusma
- ▶ Karın ağrısı

Olası nedenler

- ▶ Enfeksiyon
- ▶ Organ reddi reaksiyonu göstergesi
- ▶ İlaça karşı intolerans

Ne yapmam gerekiyor?

- ▶ Yeterli sıvı aldığınızdan emin olun.
- ▶ İlacınızın dozunu kendiniz değiştirmeyin.
- ▶ Gastrointestinal belirtiler yaşarsanız doktorunuzla konuşun.

Önleme

- ▶ Düzenli kontrollerinize gidin.
- ▶ Fiziksel değişiklikler fark ederseniz tedavinizi uygulayan doktorunuzu bilgilendirin.
- ▶ Yurtdışı seyahatine çıkmadan önce olası riskleri araştırın.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Federal Sağlık Eğitimi Merkezi)
www.bzga.de

Bundeszentrum für Ernährung (Federal Besin Merkezi)
www.bzfe.de/

Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz – Info Gesundheit e.V.
(Federal Sağlık Bilgisi ve Tüketiciyi Koruma Kuruluşu – Sağlık Bilgisi)
www.bgv-transplantation.de/danach.html (www.bgv-transplantation.de/afterwards.html)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Almanya Besin Topluluğu)
www.dge.de/

Deutsche Leberstiftung (Almanya Karaciğer Kuruluşu)
www.deutsche-leberstiftung.de/

Deutsche Stiftung für Organtransplantation (Almanya Organ Nakli Vakfı)
www.dso.de/

Deutsche Transplantationsgesellschaft (Almanya Nakil Topluluğu)
www.d-t-g-online.de/

Eurotransplant
www.eurotransplant.org/cms/

Uluslararası Nakil Hemşireleri Topluluğu
www.itns.org/

Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e. V.
(Diyaliz ve Böbrek Nakil Danışma Kurulu)
www.kfh.de/

Lebertransplantierte Deutschland e.V. (Karaciğer Nakil Alıcıları, Almanya)
<https://lebertransplantation.eu/>

Onkopedia
www.onkopedia.com/de/onkopedia-p/guidelines/ernaehrung-von-patienten-mit-geschwaechtem-immunsystem (www.onkopedia.com/de/onkopedia-p/guidelines/nutrition-for-patients-with-weakened-immune-systems)

Robert Koch Enstitüsü (Robert Koch-Institut, RKI)
www.rki.de

“FÜRS LEBEN” (HAYAT İÇİN) kuruluşu
www.fuers-leben.de/

TransDia e. V.
<https://transdiaev.de/>

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.

