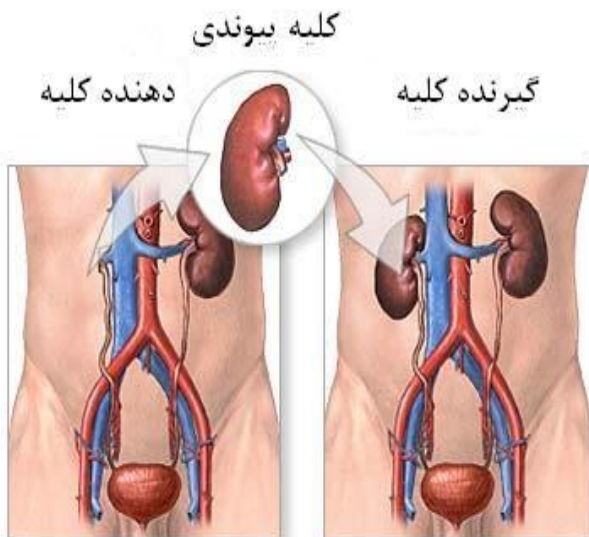




دانشگاه علوم پزشکی مشهد

آموزش به بیمار

پیوند کلیه



بیمارستان حضرت زهرا (س) رشتخوار
واحد آموزش به بیمار

توصیه های لازم در مورد ورزش: ورزش منظم را با رعایت شرایط زیر می توانید بعد از ترخیص از بیمارستان به مرور شروع نمایید:

- (۱) پیاده روی را میتوانید بعد از ترخیص از بیمارستان شروع کنید.
- (۲) بعد از پیوند از ورزشهای سنگین مثل وزنه برداری و فوتبال پرهیز نمایید.
- (۳) ورزش را مرحله به مرحله با گرم کردن بدن شروع کنید لیکن از خستگی شدید بپرهیزید و سپس به آرامی ورزش را به پایان می رسانید بطوری که تنفس شما به حالت طبیعی برگردد.
- (۴) بهتر است تا یک ساعت بعد از غذا خوردن ورزش نکنید.
- (۵) با توجه به شیوع کرونا توصیه های بهداشتی را کامل رعایت نمایید..



منبع: www.nlm.nih.gov/medlineplus
شهرستان رشتخوار، خیابان شفا شفا ۶ بیمارستان حضرت زهرا
(س) تلفن تماس ۰۵۱۵۶۲۲۲۸۰۳
بخش دیالیز ۱۲۵

-از مصرف مواد غذایی نظیر کله پاچه و سیرابی و شیردان و دل و جگر و مغز و غیره خودداری کنید.

-مصرف ماهی را دو بار در هفته در برنامه غذایی خود قرار دهید. - مصرف کره و خامه و سرشیر و سس مایونزو پنیر پیتزا و غذاهای مصرف انواع شیرینی و دسر و شکلات را به حداقل برسانید. -مصرف غذاهای کنسروی را محدود کنید.

- مصرف مواد غذایی حاوی فیبر مانند حبوبات و سبزیجات و میوه ها را به منظور کاهش چربی خون افزایش دهید. نان های سبوس دار نظیر بربری و سنگک و نان جو از مصرف نان های ساندویچی و لواش و ماشینی بهتر است و به کاهش چربی خون و کنترل وزن کمک می کند.

توصیه های لازم در ارتباط با میزان نمک دریافتی:

-رژیم غذایی توصیه شده به افراد پیوندی کم نمک می باشد لذا از مصرف نمک اضافی در هنگام طبخ غذا و از استفاده نمودن نمکدان هنگام صرف غذا جدا خودداری کنید.

تاحد امکان سعی کنید از نان هایی که نمک کمتری دارند استفاده کنید و یا اینکه شخصا نان کم نمک استفاده کنید. -پنیر های معمولی را قبل از مصرف تا ۲۴ ساعت باید در آب جوشیده سرد شده قرار دهید تا نمک خود را از دست بدهد -مصرف غذاهای رستورانی و فست فود را محدود نمایید.

-مصرف کشک و دوغ را محدود نمایید و سعی کنید دوغ را به طور خانگی و از شیر پاستوریزه تهیه و مصرف کنید.-مصرف آجیل های شور و ترد نمکی و چیپس و پفک و خیارشور و انواع کنسروها را به شدت محدود کنید.

-از مصرف بیش از حد رب گوجه فرنگی و ترشی جاتی که خارج از منزل تهیه میشود بدلیل وجود نمک در آنها خودداری کنید.

این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری شما است که رعایت آنها به بهبودی شما کمک می کند.

پیوند کلیه، یک عمل جراحی است که در آن کلیه سالم از فرد اهدا کننده عضو وارد بدن گیرنده می گردد .

توصیه های کلی در پیوند کلیه

-بدلیل مصرف داروهای تجویز شده کنترل وزن و قند خون و چربی خون و فشار خون شما جهت دریافت نتیجه بهتر از پیوند بسیار مهم است .

-بدلیل مصرف داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی در معرض خطر ابتلا به عفونت های ناشی از عوامل بیماری زا موجود قرار دارید بنابر این رعایت بهداشت از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

-محدودیت دریافت نمک پس از پیوند توصیه می شود .

-با توجه به مصرف دارو هایی چون پرد نيزولون احتمال بالا رفتن قند خون شما زیاد است پس بهتر است مصرف غذاهای شیرین و شیرینی جات را کاهش داده و تا حد امکان غذاهای کم شیرینی استفاده نمایید.

توصیه های تغذیه ای:

-در طی هفته های اول (۴ تا ۸ هفته) پس از پیوند یک رژیم غذایی حاوی پروتئین بالا جهت تسریع در بهبودی مبارزه با عفونت و فراهم نمودن انرژی برای شما توصیه می شود .

-مصرف نان و ماکارونی و غلات بهتر است از نوع کامل یا سبوس دار باشد.



-روزانه حداقل ۲ عدد میوه مثل سیب و پرتقال متوسط یا ۲ لیوان آب میوه تازه و یک موز و سبزیجات پخته را حتما مصرف نمایید.

بهداشت مواد غذایی:

لازم است تا وقتی که مصرف دارو های تضعیف کننده سیستم ایمنی زیاد است نکات بهداشتی زیر را رعایت نمایید:

-رعایت بهداشت فردی: شستشوی صحیح دست ها قبل از تهیه غذا همچنین پس از دست زدن به گوشت خام.

-شستشوی میوه و سبزی: پس از خیساندن و جدا سازی گل و لای آن آب میبایست با فشار از روی میوه و سبزی عبور داده شود و همزمان بر روی سطح میوه و سبزی دست کشیده شود .

شستشوی سبزیجات و میوه هایی که پوست محکم دارند مانند هویج و سیب زمینی خربزه و با برس و آب صورت گیرد .

سبزیجات: بهتر است سبزیجات در ۶ ماه اول به صورت کاملا پخته شده مصرف شود -میوه های خشک نظیر خرما کشمش و برگه زردآلو بهتر است مصرف نشوند زیرا آلودگی قارچی خشکبار ممکن است برای شما مشکل ایجاد کند .

اگر از نداشتن آلودگی مغز گردو و بادام و پسته مطمئن نیستید ترجیحا از مصرف آنها خوداری کنید(بهتر است با پوست گرفته و خودتان از پوست خارج کنید -از پخته شدن کامل غذا به خصوص انواع گوشت و تخم مرغ اطمینان حاصل کنید) از مصرف تخم مرغ شکسته و یا ترک خورده بپرهیزید (

از مصرف محصولات لبنی غیر پاستوریزه مانند (پنیر و کشک و شیر و ماست و دوغ جدا خودداری کنید)

از ادویه جات بسته بندی شده استفاده کنید و از همان ابتدای پخت غذا اضافه نمایید .

از ماکروویو جهت پخت غذا استفاده نکنید . جهت یخ زدایی یا گرم کردن میتوان استفاده کرد .

در زمان گرم کردن غذا از گرم شدن کامل آن اطمینان حاصل کنید .از گرم کردن مجدد غذای یکبار گرم شده ویا دوباره فریز کردن غذاها بپرهیزید .غذا در ظرف در بسته در یخچال نگهداری کنید .از مصرف غذا های رها شده در دمای محیط بپرهیزید.باقیمانده غذا حتما به یخچال یا فریزر انتقال داده شود . از مصرف کمپوت و کنسرو قوطی بپرهیزید . مصرف رب گوجه فرنگی منعی ندارد .

-گریب فروت ، نارنج و انار و جای عطری را به دلیل تداخل با داروی ساندیمونون و پروگراف مصرف نکنید.

-از مصرف داروهای گیاهی بدون نظر پزشک جدا خودداری کنید.

- توصیه های لازم در مورد کنترل چربی:

تنها از روغن مایع (ترجیحا روغن کنجد یا کلزا (کانولا)) جهت طبخ و از روغن زیتون بدون گرم کردن بر روی غذا استفاده کنید. سعی کنید از مصرف غذاهای سرخ کرده بپرهیزید و مواد غذایی را بصورت بخار پز یا آب پز مصرف کنید .

-از لبنیات کم چرب استفاده کنید.

-مصرف زرده تخم مرغ را به حداکثر ۳ تا ۴ عدد در هفته محدود کنید .

-هنگام استفاده از گوشت قرمز و مرغ ، تمام چربی های قابل رویت و پوست آنها را جدا کنید.

