 ***Centrum kardiovaskulární a transplantační chirurgie Brno***

***INFORMACE PRO PACIENTY PO TRANSPLANTACI JATER***

***a jejich rodinné příslušníky***

Vážený pane, vážená paní,

podstoupili jste náročný chirurgický výkon. Jedná se o velký zásah do Vašeho organismu, jednak samotnou operací, jednak i nutností doživotního užívání léků a dodržováním určitého režimu. Nejzranitelnější jste první tři měsíce. I když je mnoho potenciálních problémů, většina lidí se po transplantaci jater vrací do normálního života.

Připravili jsme pro Vás stručný přehled informací o tom, jak dále postupovat po propuštění domů.

**DOKUMENTACE**

* do 3 dnů po propuštění navštivte svého praktického lékaře a informujte ho o podstoupené transplantaci a předejte mu propouštěcí zprávu
* datum kontroly na naší transplantační ambulanci máte uvedeno v propouštěcí zprávě
* jednu propouštěcí zprávu si ponechte u sebe

**LÉKY**

* podle poslední ordinace lékaře obdržíte při propuštění recepty na léky
* Vaše léčba je speciálně upravena podle Vašich potřeb
* **bez svolení lékaře nesmíte nikdy přestat léky užívat ani měnit jejich dávky (mohlo by to ohrozit funkci transplantovaných jater)**
* imunosupresivní léky se musí užívat po celou dobu funkce orgánu
* neordinujte si volně prodejné léky bez povolení lékaře

**NÁSLEDNÁ PÉČE**

* v případě zdravotních komplikací (zvýšená tělesná teplota, zežloutnutí očí a kůže, tmavá moč a světlá stolice) kontaktujte CKTCH - odd. 14
* v době mimo ordinační hodiny Vašeho lékaře se obraťte na pohotovost v místě bydliště
* v život ohrožujících stavech (bezvědomí, křeče, těžká dušnost) se obraťte na záchrannou službu -

**telefon 155**

* v případě jakýchkoliv nejasností jsme Vám k dispozici telefonicky na odd. 14 – telefon **543 182 542, 543 182 543, mobil 734 513 854**

**KONTROLNÍ NÁVŠTĚVY**

* docházejte pravidelně na kontrolní návštěvy, jejich četnost určí Váš lékař
* cílem těchto kontrolních návštěv je sledovat Váš zdravotní stav a odhalit možné komplikace
* při každé návštěvě budou pečlivě vyhodnoceny funkce Vašich jater a budete zkontrolováni z hlediska možné infekce
* budete požádáni, abyste dali vzorek krve na stanovení hladin imunosupresivních léků cirkulujících

ve Vaší krvi a dle výše těchto hladin se upraví jejich dávky tak, aby nedošlo ani k poddávkování

(riziko odhojení), ale ani k předávkování (riziko infekcí, toxicity)

DŮLEŽITÉ

* **neužívejte imunosupresiva (Prograf, Advagraf, Sandimmun Neoral, Rapamun, Certican,…) před odběrem krve - ovlivníte tím výsledek,** vezměte si je s sebou k lékaři a užijete je až po odběru
* na každou kontrolní návštěvu si s sebou vezměte seznam všech užívaných léků

**REJEKCE**

* odmítnutí, odvržení orgánu je proces, při kterém imunitní systém příjemce (systém zajišťující

obranyschopnost organismu) poškozuje transplantovaný orgán

* Imunosupresiva jsou léky, které jsou Vám podávány právě s cílem zabránit odhojení nových jater
* pokud se vyskytnou některé z níže uvedených příznaků po transplantaci, oznamte to prosím

co nejdříve Vašemu lékaři, abyste zabránili většímu poškození:

* slabost, nevolnost, tlak v pravé polovině nadbřišku, teplota nad 38°C, někdy i spojená

se zimnicí a třesavkou

* žluté zabarvení očí a kůže (žloutenka)
* tmavá moč a světlejší stolice
* při vzestupu teploty nad 38 °C po dobu delší než 24 hodin byste se měli vždy poradit

s lékařem transplantačního centra

* **rejekce většinou probíhá mírně, často bezpříznakově**, a Váš lékař ji zjistí na základě změny

laboratorních testů

* většina epizod rejekce může být úspěšně léčena, pokud jsou zjištěny včas
* podezření na rejekci nebo špatnou funkci jater lze obvykle potvrdit jejich biopsií.

**PÉČE O RÁNU**

* po transplantaci jater Vám zůstane jizva na břiše
* ránu lze osprchovat a namydlit, opláchnout a lehce vysušit
* **nemažte operační ránu mastmi (riziko mokvání a infekce rány), ani tělovým mlékem**
* do úplného zhojení rány jsou **zakázané sedavé a horké koupele**
* zpočátku může docházet k zarudnutí jizvy, rána je tím více nápadná. Nejde o trvalý stav. Jizva

postupně bledne a během několika týdnů nebo měsíců se vyvine do tenké bledé linie

* pokud máte v ráně ponechány stehy, budou odstraněny na kontrolní návštěvě v naší ambulanci dle

termínu, který máte uvedený v propouštěcí zprávě

* pokud se objeví příznaky – zarudnutí, zvýšená teplota okolí rány, otok, sekrece z rány, bolest, hnisání, mokvání, navštivte co nejdříve ambulanci našeho pracoviště
* alespoň 3 měsíce po operaci je třeba jizvu chránit před působením slunečního záření
* pacienti po transplantaci mají zvýšené riziko kožních nádorů, proto Vám doporučujeme vždy chránit kůži před sluncem dostatečným oděvem a ochrannými prostředky.

**REHABILITACE**

* po transplantaci začíná období rekonvalescence a intenzivní rehabilitace, délka tohoto období je

individuální. Pohybuje se v rozmezí od několika týdnů do několika měsíců

* rehabilitace nekončí opuštěním nemocnice, její zásady je nutné dodržovat i v domácím prostředí
* zahrnuje v sobě:
	+ - fyzický trénink
		- poučení o rizikových faktorech a možnostech jejich ovlivnění
		- nácvik zvládání stresu
* ze zákona máte nárok na lázeňskou léčbu. Je na Vašem rozhodnutí, zda budete chtít tuto možnost využít
* nárok na lázně musíte uplatnit do 6 měsíců od operace a podmínkou je stabilizovaná funkce jater. Návrh na lázně Vám vystaví na Vaši žádost Váš praktický lékař a hepatolog
* na stavy po operacích jater se specializují lázně Karlovy Vary ([http://www.karlovy-vary.cz](http://www.karlovy-vary.cz/))

**OVLIVNĚNÍ RIZIKOVÝCH FAKTORŮ -** DŮLEŽITÉ

* vyvarujte se pobytu v přeplněných obchodech, divadlech, kinech, diskotékách, městské hromadné dopravě v chřipkovém období, Váš organismus je více ohrožený infekcí
* omezte kontakt s osobami s aktivní infekcí, jako je nachlazení nebo chřipka, spalničky u dětí a jiná dětská infekční onemocnění
* někdy však nelze zabránit vzniku infekce. Zkontrolujte si teplotu vždy, když budete mít pocit horečky, svalový třes nebo bolesti. Může se jednat o první známku infekce nebo epizody rejekce. Pokud

přetrvává teplota nad 38 °C déle než 1 den, měli byste ihned kontaktovat lékaře. Neléčte se sami

žádným lékem bez svolení lékaře.

* nekuřte! Jedná se o velmi nezdravý návyk i pro běžnou populaci. Při současném užívání imunosupresivních léků se veškerá rizika kouření (chronický zánět průdušek, onemocnění srdce a cév, rakovina plic i jiných orgánů) výrazně zvyšují
* správná a důsledná léčba vysokého krevního tlaku
* vhodné dietní opatření tak, aby byla zajištěna Vaše optimální váha a hladina cholesterolu
* relaxace, odpočinek a minimalizace stresu

**PÉČE O CHRUP**

* používejte měkký zubní kartáček, abyste si nepoškodili dásně
* čistěte si zuby hned po jídle a vypláchněte si ústa antiseptickou ústní vodou. Nejvhodnější jsou zubní pasty protiparadentózní
* k zubaři byste neměli chodit dříve než za 6 měsíců po operaci (s výjimkou akutních stavů). Poté jsou důležité pravidelné kontrolní návštěvy u Vašeho zubního lékaře jednou za šest měsíců
* bez ohledu na to, jak dlouho jste po transplantaci jater, musíte užívat antibiotika po dobu 24 hodin před každou zubní operací nebo výkonem a dalších 48 hodin po nich. Tento druh léčby se nazývá profylaxe
* možným vedlejším účinkem některých imunosupresivních léků je zbytnění dásní. Za žádných okolností nesmíte měnit léky nebo je dokonce přestat užívat. Pokud Vás hyperplazie příliš obtěžuje, požádejte lékaře o změnu léčby.

**DIETNÍ OPATŘENÍ**

* základním krokem je omezení tuků (hlavně živočišných), cukrů, soli a cholesterolu v potravě
* bílkovinná strava je zejména v prvých měsících po transplantaci velmi důležitá, a to zejména v případech, kdy Vaše svalová hmota ubyla v důsledku jaterního onemocnění. Potravinami bohatými na bílkoviny jsou maso (dávejte přednost drůbeži a rybám), mléčné výrobky, vejce a luštěniny. Vejce jsou zdrojem bílkovin, bohužel i tuku
* **nepijte alkoholické nápoje**. Pro ty, jejichž jaterní onemocnění se vyvinulo v souvislosti s používáním alkoholu, platí, že veškeré nápoje obsahující alkohol jsou pro Vás nedovolené již trvale, chcete-li se vyvarovat opakování Vašich zdravotních problémů. Pro každého pacienta po transplantaci, který má s játry jakékoliv potíže, je rovněž alkohol jasně škodlivou látkou. Etylalkohol je jedovatá látka, kterou z těla musí Vaše játra odstranit
* **zcela zakázaná je konzumace grepů, včetně džusů, pomela, granátového jablka, třezalky a výrobků, kde jsou tyto druhy obsaženy!** - zvyšují koncentrace některých imunosupresivních léků v krvi
* **nedoporučují se plísňové sýry**
* všechny potravinové doplňky a byliny konzultujte s naším lékařem
* **výběr potravin:**
	+ maso - libové - hovězí zadní, telecí, jehněčí, kuře bez kůže, krůta bez kůže, králík
	+ ryby - sladkovodní i mořské, (pstruh, štika, lín, cejn, kapr, filé). Ryby by měly být zařazeny

1 - 2x týdně; uzeniny - používáme spíše výjimečně - libová šunka, libové dietní párky, uzeniny bez viditelného tuku

* + mléko - nízkotučné nebo odstředěné sladké i kyselé
	+ vhodné jsou zakysané mléčné výrobky - biokys, podmáslí, kefírové mléko, jogurtové mléko, jogurt bílý, jogurt s marmeládou dia, tvaroh měkký i tvrdý, nízkotučný
	+ sýry tvarohové (Žervé, Lučina), tvarůžky, tavený sýr do 30 % t.v s.
	+ výjimečně zařazujeme tvrdé sýry, které mají vyšší obsah tuku
	+ vejce - bílky bez omezení, žloutek omezte vzhledem k vysokému obsahu cholesterolu
	+ tuky - pouze rostlinné oleje a margaríny - tyto tuky obsahují nenasycené mastné kyseliny, které snižují ukládání cholesterolu v cévách
	+ vylučujeme živočišné tuky - sádlo, máslo, lůj, slanina, škvarky, zabijačkové produkty…
	+ sacharidové potraviny - vzhledem k otylosti jako rizikovému faktoru aterosklerózy je doporučeno v dietě omezit cukr, moučníky, cukrovinky
	+ příkrmy - brambory, bramborová kaše, těstoviny, rýže, dieta nízkocholesterolová
	+ vhodné tmavé pečivo, celozrnné mlýnské a pekárenské výrobky
	+ ovoce - méně často ovoce, které je příliš sladké a přezrálé (banán, hrušky, hrozny, švestky)
	+ zelenina - bez omezení
	+ káva – v omezené míře
	+ **nepřesolujte**
	+ **dodržujte pitný režim (2–3 litry tekutin)** Nejvhodnější jsou balené vody, stolní minerální vody, různé druhy čajů
	+ dostatečný a pravidelný příjem tekutin pomáhá odstraňovat odpadní látky z těla
	+ **snažte se o zdravou úpravu potravy. Vaření, pečení a grilování jsou vhodnější**

**než smažení**

**Užitečné internetové odkazy:**

[**www.cktch.cz**](http://www.cktch.cz)

[**www.transplantace.eu**](http://www.transplantace.eu)

[**www.kst.cz**](http://www.kst.cz)

[**www.transweb.org**](http://www.transweb.org)

[**www.karlovy-vary.cz**](http://www.karlovy-vary.cz)

**To, že jste po transplantaci jater, znamená obrat ve Vašem životě. Moderní medicína Vám dala šanci žít dlouho a aktivním životem. Pečujte o svá játra – jsou velmi**

**cenná a budete je ještě dlouho potřebovat!**

**Celý kolektiv lékařů a sester CKTCH Vám přeje brzké uzdravení a pokud máte**

**jakýkoliv dotaz, s důvěrou se na nás obraťte.**