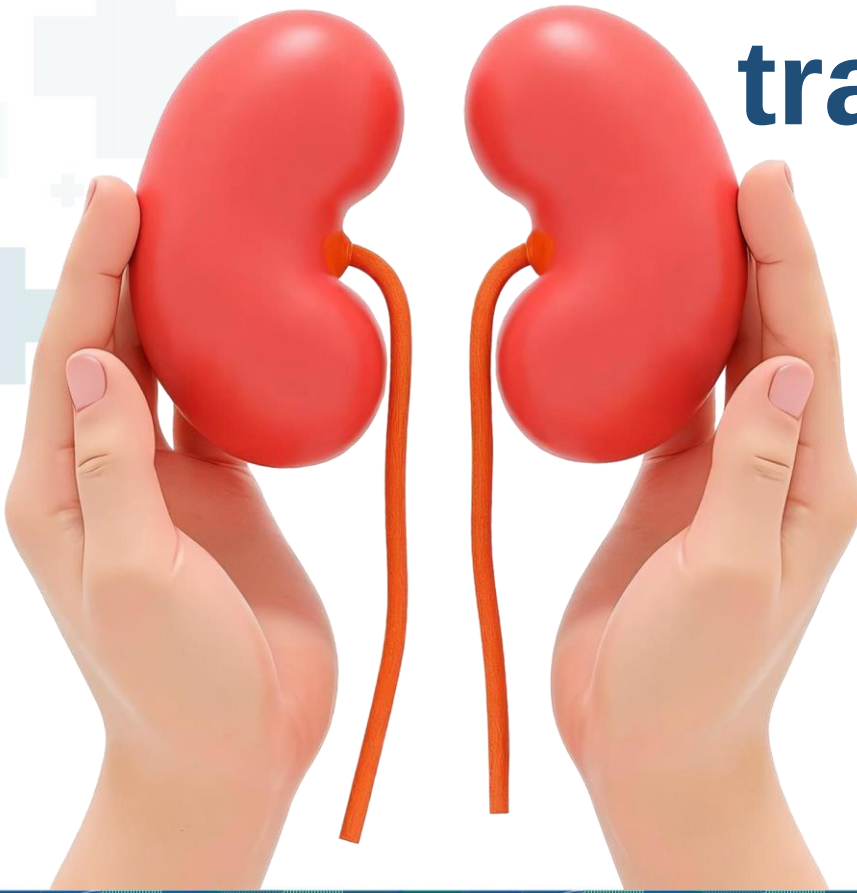


Kidney transplant

زرع الكلى



Post kidney transplant care instructions

You need to know that:

If you have received a donated kidney, you will need to stay in the hospital for about 7 days. You will need close follow-up by your transplant team and regular blood tests for 3 months.

The recovery period is about 6 months.

Please follow the instructions below:

- Keep your surgical wound clean and dry.
- Take Medications exactly as Prescribed and strict to appropriate time and appropriate dose, (Keep alarms or reminder in the mobile phone so that you will not skip any dose):
 - Follow your immunosuppressant schedule strictly to prevent organ rejection.
 - Take all other prescribed medications, including antibiotics, anti-hypertensive, and pain relievers.
- Monitor your blood pressure at home.
- Drink plenty of oral fluids. During the initial days after transplantation, 3 to 5 liters of fluid intake is recommended to keep your new kidney functioning well. Follow your doctor's recommendations regarding fluid intake and make sure to monitor input and output.
- Consume low-sodium, balanced meals to help prevent high blood pressure. And to protect your kidney.
- Reduce fatty foods, sugar and high carbohydrate diet. Following a healthy diet is very important. There is a risk of weight gain and development of new onset diabetes and dyslipidemia after kidney transplantation owing to the medicines used. (Consult a dietitian about what type of diet might be best and healthy for you)
- Ensuring the food that you eat is cooked properly
- Rest when you feel tired and try to get enough sleep as this will help your recovery.
- Walk a little every day to prevent blood clots. Keep distances short, especially at first. As you progress with your recovery, you can slowly increase how much you walk.
- exercise regularly, your kidney transplant is more likely to work for longer if you keep to a healthy weight,
- Wear surgical mask while going out.
- Wash your hands often or use an antimicrobial gel (hand sanitizer) during cold and flu season.
- Follow up regularly with the doctor as advised is very much important for lab work and assessments. During initial days, you may have to visit the doctor twice a week and the frequency of visit will reduce over a period of time.
- Keep your vaccinations up to date, as recommended. (Check with your doctor before getting any vaccines or boosters).

Please avoid the following:

- Skip anti-rejection medicine without doctor's advice. Non-compliance with medicines can trigger rejection. If you miss a dose, please take a tablet immediately when you remember it.
- NSAID's (pain killers) and other nephrotoxic medications (medicines which can damage the kidneys). Always consult a nephrologist before taking any new medicine.
- Using non-prescribed medication, such as recreational drugs, herbal medicines or remedies, diet and beauty pills/medicines, and body building drugs. These types of medicines have been known to cause irreversible kidney damage.
- Grapefruit and grapefruit juices, pomegranate and its juice. Both these fruits will interact with the anti-rejection treatment.
- Certain antibiotics also interact with the anti-rejection treatment. Take the opinion of the treating nephrologist before taking it.
- Smoking or Use Tobacco Products: Smoking increases the risk of organ rejection and other cardiovascular diseases.
- Drinking Alcohol or Use Drugs: Alcohol and recreational drugs can damage the kidney or interact with your medications.
- Raw/undercooked meats, fish and eggs, unpasteurized cheese, milk or yoghurt, and unwashed fruits and vegetables.
- Eating food from outside or getting food parcel from outside and consuming it.
- Strenuous exercise and activities that strain your stomach muscles for 4- 6 weeks. This includes cycling, jogging, weight lifting and aerobic exercise, as well as things like lifting heavy objects, like weights or shopping bags.
- contact sports or activities where you might get a direct blow to the kidney, for example rugby, boxing or martial arts
- Go to a swimming pool until your wound has completely healed, because of the risk of infection.
- Crowded places like visiting malls, religious worship places, and family gathering. Be careful while using public transport system especially in the early stages to Protect Yourself from Infections
- too many visitors during the initial weeks after surgery as there is increased risk of infection (up to 3 months)
- Close contact with sick individuals (with colds, flu, or other infections to reduce risk).
- exposure to pet feces and do not allow your pets to lick you
- Expose Your Skin to Sunlight without Protection: Immunosuppressant increase skin cancer risk. Always wear sunscreen and protective clothing outdoors.

The sooner you let your doctor know about a problem, the more they can help you keep your kidney. **Contact your doctor if you have** any of the Signs of rejection:

- Flu-like symptoms
- Fever of 38°C or greater
- Decreased urine output (peeing less or less often) or change in color of urine or foamy urine.
- Gaining weight unexpectedly
- Pain or tenderness at the site of graft

- Fatigue (feeling sleepy)
- High or low blood pressure

When attending clinics please remember:

- **Do not** take your morning dose of tacrolimus or cyclosporine on your clinic days until you have had your blood test. Ensure that you bring the dose with you to clinic so that you can take it as soon as you have had your bloods taken.
- Bring an up to date list of your medications with you.
- Make sure you have an appointment for your next clinic before you leave.

تعليمات العناية بعد عملية زرع الكلى

عليك أن تعرف أنه:

إذا كنت قد خضعت لعملية زرع كلى، يجب أن تبقى في المستشفى لمدة حوالي 7 أيام. ستحتاج إلى متابعة دقيقة من فريق الطبي وإجراء اختبارات دم منتظمة لمدة 3 أشهر. فترة التعافي تستمر حوالي 6 أشهر.

يرجى اتباع التعليمات التالية:

- حافظ على نظافة الجرح وجفافه .
- تناول الأدوية بدقة حسب الوصفة الطبية، مع الالتزام بالوقت والجرعة المناسبة. (قم بتعبير المنبه أو تذكيرات على الهاتف المحمول لكي لا تنسى أي جرعة):
 - اتبع جدول تناول الأدوية المثبطة للمناعة بدقة لتجنب رفض الجسم للعضو المزروع(الكلى).
 - تناول جميع الادوية الأخرى الموصوفة بما في ذلك المضادات الحيوية، والأدوية خفض ضغط الدم، ومسكنات الألم
- راقب ضغط الدم في المنزل .
- اشرب كميات كبيرة من السوائل. في الأيام الأولى بعد الزراعة، يُوصى بتناول 3 إلى 5 لترات من السوائل يوميًا للحفاظ على وظيفة الكلية المزروعة بشكل جيد. اتبع توصيات طبيبك بشأن تناول السوائل وتأكد من مراقبة كمية السوائل المتناولة وكمية السوائل الخارجة من الجسم
- تناول وجبات منخفضة الصوديوم ومتوازنة للمساعدة في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم وحماية كليتك.
- قلل من الأطعمة الدهنية والسكر و الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات. من المهم اتباع نظام غذائي صحي لأن هناك خطرًا من زيادة الوزن وتطور السكري وارتفاع الكوليسترول بعد عملية زراعة الكلى بسبب الأدوية المستخدمة. (استشر أخصائي تغذية حول نوع النظام الغذائي الأفضل والصحي بالنسبة لك).
- تأكد من أن الطعام الذي تتناوله يتم طهيهِ بشكل صحيح.
- احصل على الراحة عند الشعور بالتعب وحاول الحصول على قسط كافٍ من النوم لأن ذلك يساعد في تعافيك.
- امشي قليلاً كل يوم لمنع تكوّن الجلطات الدموية. حافظ على المشي لمسافات قصيرة في البداية، ومع تقدم تعافيك يمكنك زيادة المسافات تدريجيًا .
- مارس التمارين الرياضية الخفيفة بانتظام، حيث إن الحفاظ على وزن صحي يساعد في تحسين وظيفة الكلية المزروعة ويزيد من عمرها.
- ارتدِ قناع جراحي (mask) عند الخروج.
- اغسل يديك كثيرًا أو استخدم جل مضاد للبكتيريا (معقم اليدين) خلال موسم البرد والإنفلونزا .
- تابع مع الطبيب بانتظام كما هو موصى به لإجراء الفحوصات والتحليل اللازمة. في الأيام الأولى، قد تحتاج إلى زيارة الطبيب مرتين في الأسبوع، وسوف يقل تكرار الزيارات مع مرور الوقت
- تأكد من تحديث لقاحاتك وفقًا لتوصيات الطبيب. (تحقق مع الطبيب قبل تلقي أي لقاحات أو جرعات تعزيزية).

يرجى تجنب ما يلي :

- التوقف عن تناول أدوية الكلى دون استشارة الطبيب. عدم الالتزام بالأدوية يمكن أن يؤدي إلى رفض الكلية المزروعة. إذا نسيت جرعة، تناولها فور تذكرها .
- تناول الأدوية غير الستيرويدية (المسكنات) والأدوية التي يمكن أن تضر بالكلى. استشر طبيب الكلى قبل تناول أي دواء جديد.
- استخدام أدوية غير موصوفة طبيًا، مثل العقاقير الترفيهية، والأدوية أو العلاجات بالأعشاب الطبية ، وحبوب/أدوية الحمية والتجميل، وأدوية بناء الجسم. ومن المعروف أن هذه الأنواع من الأدوية تسبب تلفًا كلويًا لا رجعة فيه.
- تناول الجريب فروت أو عصير الجريب فروت، الرمان وعصيره. كلا هذين الطعامين يتفاعل مع أدوية الكلى .
- بعض المضادات الحيوية قد تتفاعل أيضًا مع أدوية الكلى. استشر طبيب الكلى قبل تناولها.
- التدخين أو استخدام منتجات التبغ: يزيد التدخين من خطر رفض الكلية وأمراض القلب والأوعية الدموية الأخرى.
- تناول الكحول أو المخدرات الترفيهية: يمكن أن تضر الكحول والمخدرات بالكلى أو تتفاعل مع أدوية الكلى
- تناول اللحوم النيئة أو غير المطهية، الأسماك والبيض غير المطهين، الجبن أو الحليب أو الزبادي غير المبستر، والفواكه والخضروات غير المغسولة.
- طلب الطعام من الخارج وتناوله

- ممارسة التمارين أو الأنشطة التي تتطلب جهداً عضلياً يجهد عضلات المعدة لمدة 4-6 أسابيع، مثل ركوب الدراجات، الجري، رفع الأثقال، وغيرها من التمارين ، أو حمل الأشياء الثقيلة مثل الأوزان أو أكياس التسوق.
- الرياضات العنيفة أو الأنشطة التي قد تؤدي إلى تعرض الكلية لضربة مباشرة، مثل rugby ، الملاكمة أو فنون القتال .
- الذهاب إلى حمام السباحة حتى يلتئم الجرح تمامًا بسبب خطر العدوى.
- الأماكن المزدحمة مثل زيارة malls أو أماكن العبادة أو التجمعات العائلية. كن حذرًا أثناء استخدام وسائل النقل العامة، خاصة في المراحل المبكرة لحمايةك من العدوى.
- كثرة الزيارات في الأسابيع الأولى بعد الجراحة نظرًا لزيادة خطر الإصابة بالعدوى (لمدة تصل إلى 3 أشهر).
- الاتصال المباشر مع الأشخاص المرضى (مثل نزلات البرد، الإنفلونزا أو أي عدوى أخرى) لتقليل خطر الإصابة.
- التعرض لبراز الحيوانات الأليفة أو السماح لحيواناتك الأليفة بالإقتراب منك.
- التعرض لأشعة الشمس دون حماية: تزيد الأدوية المثبطة للمناعة من خطر الإصابة بسرطان الجلد. استخدم دائمًا واقياً من الشمس وملابس واقية عندما تكون في الخارج.

كلما أسرعت في إبلاغ طبيبك عن أي مشكلة، كلما تمكنوا من مساعدتك في الحفاظ على الكلية المزروعة. **اتصل بطبيبك إذا لاحظت أي من علامات رفض الكلية:**

- أعراض شبيهة بالإنفلونزا
- الحمى التي تزيد عن 38°C
- انخفاض في كمية البول (البول بشكل أقل أو أقل تكرارًا) أو تغير في لون البول أو ظهور رغوة في البول.
- زيادة غير مبررة في الوزن
- ألم أو حساسية في منطقة الكلية المزروعة
- التعب (الشعور بالنعاس)
- ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم

عند زيارة العيادات، تذكر ما يلي:

- لا تتناول جرعتك الصباحية من tacrolimus or cyclosporine في أيام المراجعة حتى يتم أخذ عينة الدم.
- تأكد من أنك تحمل الجرعة معك إلى العيادة حتى تتمكن من تناولها فورًا بعد إجراء التحليل
- احضر معك قائمة محدثة من الأدوية التي تتناولها
- تأكد من تحديد موعد المراجعة القادمة قبل مغادرتك.