

Despre insuficiența renală

În cazul funcționării patologice a rinichiului, substanțele reziduale și toxinele se acumulează în organism și se formează un exces de lichide în organism. Există două tipuri de insuficiență renală.

În cazul insuficienței renale acute, apar brusc tulburări ale rinichilor în câteva ore sau zile, necesitând o intervenție rapidă și tratament imediat. La unii pacienți, acest proces este reversibil și este posibil ca funcția renală să revină la normal în urma terapiei. La alții însă poate duce la afecțiuni definitive, iar acești pacienți necesită terapie de substituție renală pe tot parcursul vieții.

În cazul insuficienței renale cronice, rinichii au fost afectați ireversibil pe parcursul unei perioade mai lungi, chiar ani. În două treimi din cazuri, această afecțiune este cauzată de diabet sau hipertensiune arterială. Cu toate acestea, poate apărea și în urma inflamației rețelelor capilare din rinichi, tulburării sistemului imunitar sau în urma unor infecții ori afecțiuni renale ereditare (de exemplu, boala polichistică renală).

De asemenea, poate apărea din cauza administrării îndelungate timp de mai mulți ani a unor medicamente dăunătoare pentru rinichi, însă există și alte cauze. Stadiul avansat al insuficienței renale cronice este insuficiența renală în stadiul terminal, care necesită terapie de substituție de renală.

CÂND ESTE NECESAR TRANSPLANTUL DE RINICHI?

Rinichii reprezintă filtrul organismului, îndeplinind un rol important în funcționarea sănătoasă a corpului nostru. Funcționează în continuu, 24 de ore din 24, filtrând 1 litru de sânge pe minut. Curăță sângele care ajunge la aceștia prin arterele renale de substanțele reziduale toxice și îndepărtează apa în exces, păstrând echilibrul hidric al organismului. O parte semnificativă a excesului de lichide și a produselor reziduale, cum ar fi cazul medicamentelor, este evacuată prin urină.

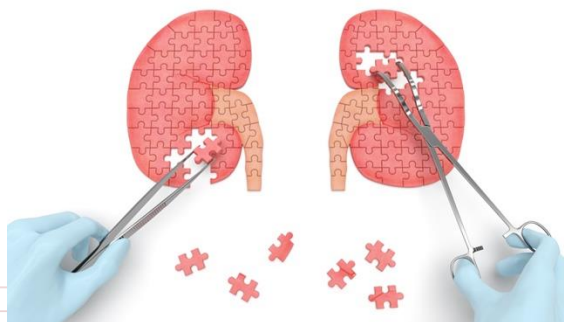


Pe lângă acestea, rinichii îndeplinesc și o varietate de funcții de reglare și excreție

Printre altele:

- mențin echilibrul de electroliți și sare în organism;
- ajută la reglarea tensiunii arteriale;
- sporesc producția globulelor roșii care transportă oxigenul prin organism;
- activează vitamina D, necesară pentru fortificarea oaselor;
- ajută la reglarea glicemiei.

POT AVEA O VIAȚĂ ÎMPLINITĂ ȘI CU UN RINICHI?



Da. Puteți avea o viață împlinită și cu un rinichi, deoarece chiar și unul singur are capacitatea de a îndeplini funcțiile renale.

OPȚIUNI DE TRATAMENT

În stadiul incipient, evoluția insuficienței renale cronice poate fi încetinită prin tratament medicamentos și dietă. Această terapie conservatoare poate atenua cu succes simptomele afecțiunii. Totuși, în stadiul terminal, funcțiile diminuate sau pierdute ale rinichilor trebuie compensate.

Dializa este o formă de **terapie de substituție renală**. În timpul hemodializei, sângele este evacuat din vasele sangvine, trecut prin sistemul de dializă și reintrodus în vasele sangvine după curățare. În cazul dializei la nivelul cavității abdominale (peritoneală), lichidul condus în cavitatea abdominală eliberează organismul de substanțele toxice și apa în exces.

Cu toate acestea, dializa nu înlocuiește multe alte funcții vitale ale rinichilor. În acest scop, oferă o soluție complexă, o altă formă de terapie de substituție renală, **transplantul de rinichi, al cărui avantaj față de dializă este evident în termeni de calitate a vieții, reabilitare și șanse de viață. Transplantul poate fi realizat chiar și înainte de dializă.** Acest tip de transplant este numit **transplant de rinichi preemptiv**, cu alte cuvinte preventiv și oferă șanse și mai bune pacientului. Având în vedere că transplantul de la un donator viu poate fi planificat, există șanse mai mari de evitare a dializei sau, dacă pacientul participă deja la un program de dializă, timpul petrecut cu acesta poate fi redus semnificativ.

Insuficiența renală afectează aproape toate organele și sistemele de organe, de aceea trebuie aplicat neapărat un tratament corespunzător în cel mai scurt timp posibil.



SUNT APT(Ă) PENTRU TRANSPLANTUL DE RINICHI?

Condiția prealabilă a transplantului de rinichi, este ca grupa sanguină din sistemul AB0 a pacientului să fie compatibilă cu cea a donatorului, la fel ca în cazul transfuziei de sânge (grupa din sistemul Rh nu are relevanță). Este esențială și asemănarea histologică, deoarece cu cât este mai mare gradul de potrivire între tipurile de țesuturi din cele două organisme, cu atât există șanse mai mari ca transplantul să aibă succes.

O altă condiție de bază este ca organismul pacientului să fie apt pentru operație. Prezența unor schimbări care fac obiectul unor contraindicații acute sau cronice în organism este stabilită prin examinări complexe medicale. Evaluarea stării sistemului cardiovascular este una dintre cele mai importante examinări, deoarece insuficiența cardiacă și vasele de sânge calcificate pot împiedica operația. Inflamațiile, infecțiile și

tumorile trebuie să fie considerate factori de excludere, deoarece tratamentul medicamentos de slăbire a sistemului imunitar utilizat în cadrul transplantului poate agrava aceste afecțiuni, ducând în anumite cazuri chiar și la deces.

Persoanele supraponderale sunt expuse la un risc ridicat de complicații în urma operației din cauza stratului adipos considerabil de la nivelul abdomenului.

Totuși, pacientul trebuie să fie într-o stare adecvată pentru transplant nu numai în general, ci și în momentul operației. Indiferent dacă pacientul se află pe lista de așteptare, operația nu poate fi efectuată dacă pacientul nu este apt în momentul respectiv. De exemplu, în caz de infecție cu bacterii sau virusuri și în cazul în care apar sângerări în stomac sau în tractul gastrointestinal etc., pacientul rămâne pe lista de așteptare pentru transplantul de organ, însă alerta de transplant nu poate fi declanșată până când nu se vindecă, adică nu devine din nou „apt pentru transplant”. După vindecare, pacientul își recapătă starea de „apt pentru transplant”, iar acest lucru nu va afecta durata prezenței pe lista de așteptare.

Alerta de transplant

În cazul în care călătoriți în străinătate, este important să comunicați această intenție în prealabil. Dacă aveți o alertă în această perioadă, se va contacta automat persoana următoare de pe listă. Prin urmare, se recomandă ca în această perioadă să nu călătoriți prea departe decât în cazuri justificate corespunzător.



PREGĂTIȚI-VĂ PENTRU INTERNAREA ÎN SPITAL!

Pregătiți „bagajul pentru situația de alertă”, pentru a nu mai pierde timp cu împachetarea dacă trebuie să vă deplasați la spital:

- ✚ pijamale, papuci și halat;
- ✚ lenjerie intimă suficientă;
- ✚ încălțăminte și îmbrăcăminte confortabilă și potrivită pentru condițiile meteo;
- ✚ periută de dinți, pieptene, lamă de ras, produse cosmetice;
- ✚ articole de citit, telefon;
- ✚ •documentele medicale, lista de medicamente exactă și actuală, fișele dumneavoastră și rapoartele finale.

După operație, veți fi internat(ă) temporar la secția de terapie intensivă, unde nu veți putea lua cu dumneavoastră niciun obiect personal, însă, după externarea din secție, veți avea nevoie de obiectele enumerate.

PREGĂTIREA PENTRU OPERAȚIE

După sosirea la spital, înainte de operație, trebuie realizate câteva examinări de rutină. Vi se vor măsura tensiunea, pulsul, temperatura și greutatea corpului, vi se va recolta sânge, se vor realiza culturi și imagini radiografice ale toracelui și ECG. Medicii de gardă vă vor pune întrebări, vă vor examina și, dacă este cazul, vor efectua și alte examinări cu instrumente. Este posibil să fie nevoie de dializă înainte de operație. Apoi, trebuie să vă spălați cu săpun dezinfectant, după care zona operației va fi rasă. Medicii

care vor efectua operația vor explica desfășurarea operației și riscurile implicate. Vă vor ruga să semnați declarația privind consimțământul pentru operație. Operația este efectuată sub anestezie generală, ceea ce necesită adesea plasarea unei canule în vena din gât sau umăr, prin care se pot administra lichide și medicamente în timpul operației și după aceasta.

DESFĂȘURAREA OPERAȚIEI

Pentru transplantul de rinichi se utilizează o tehnică operatorie dezvoltată de-a lungul mai multor decenii prin care s-au realizat mii de transplanturi reușite și în România. În general, operația durează 2–3 ore, timp în care se implantează un rinichi, iar rinichii pacientului sunt lăsați la locul lor. Rinichiul nou se implantează în partea inferioară a



cavității abdominale, în apropierea crestei iliace. Vasele sangvine care transportă sângele în rinichi sunt conectate la vasele sangvine care asigură circulația în picioare, iar tractul urinar este conectat la tractul urinar propriu sau la vezica biliară.

Chirurgul poate plasa și un tub de drenaj lângă rinichiul implantat, care evacuează prin peretele abdominal lichidul format în jurul rinichiului. La începutul operației, se introduce un cateter vesical pentru măsurarea cu precizie a cantității de urină și evacuarea urinei. Tubul de drenaj și cateterul vezical se îndepărtează în câteva zile după operație.

DUPĂ OPERAȚIE

După operație, **puteți fi internat(ă) la secția de terapie intensivă**. Dacă totul decurge conform planului, veți fi transportat(ă) înapoi în salonul dvs. în termen de o zi. Este posibil ca după operație să mai aveți nevoie de câteva ori de dializă. Nu trebuie să vă faceți griji în această privință: rinichiul nou poate avea nevoie de puțin timp pentru a putea funcționa din nou în mod normal. Funcționarea și aprovizionarea cu sânge a rinichiului nou se verifică prin ecografie de către medici.

În ziua de după operație, de obicei nu puteți consuma alimente și băuturi, pentru a asigura calmarea sistemului digestiv. Pornirea funcției intestinale poate necesita o clismă. În această perioadă veți primi lichide și substanțe nutritive pe cale intravenoasă. Încercați să vă ridicați cât mai curând posibil pentru a evita problemele legate de circulația sangvină.

În general, secția de transplant poate fi părăsită după 10–14 zile. În caz de transplant de la donator viu, este posibil să puteți pleca deja după o săptămână. În perioada de convalescență, se verifică dacă nu există semne de respingere a rinichiului, adică febră / creșterea temperaturii, durere sau scăderea cantității de urină formată.



După operație, recuperarea este facilitată prin reabilitare fizică și nutrițională intensivă. Puteți contribui foarte mult la recuperarea grabnică prin participare activă.

CE TREBUIE SĂ FAC ÎN URMA TRANSPLANTULUI?

Recuperarea după transplantul de rinichi este un proces lung. Va avea succes dacă și dvs. faceți tot posibilul în scopul vindecării: vă prezentați la controalele medicale regulate, luați cu precizie medicamentele prescrise, respectați regulile privind stilul de viață și cooperați cu medicul curant.



În cazul fiecărui transplant de organ, trebuie să ținem cont de riscul de respingere a organului donat. Cu toate acestea, medicamentele împotriva respingerii slăbesc sistemul imunitar, persoanele cu organe transplantate devenind mai vulnerabile la anumite boli, mai ales la infecții și, pe termen lung, la bolile canceroase. Prin urmare, trebuie să aibă mai multă grijă de ele însele. În urma perioadei inițiale post-transplant, **majoritatea pacienților cu transplant**

de rinichi se pot întoarce la locul de muncă, la stilul de viață anterior bolii și pot trăi o viață activă.

CĂRUI ASPECT TREBUIE SĂ-I ACORD MAI MULTĂ ATENȚIE DUPĂ CE AJUNG ACASĂ DE LA SPITAL?



PĂSTRAȚI PLAGA CHIRURGICALĂ CURATĂ!

Plaga poate fi păstrată curată cu săpun dezinfectant. Dacă observați orice fel de schimbări, de exemplu, roșeață, umflătură sau secreții, anunțați imediat medicul curant sau medicul de gardă.



MĂSURĂȚI-VĂ TEMPERATURA!

Dacă simțiți că aveți febră, frisoane sau dureri, măsurați-vă temperatura, deoarece acestea pot fi semnele inițiale ale unei infecții sau ale respingerii.



MĂSURĂȚI-VĂ TENSIUNEA ȘI PULSUL!

În spital, veți fi instruit(ă) cu privire la măsurarea tensiunii și a pulsului. Anunțați medicul dacă valoarea măsurată este în afara valorii limită normale. Rinichiul implantat poate funcționa corespunzător pe termen lung dacă tensiunea dumneavoastră rămâne la nivelul limită normal.

URMĂRIȚI SCHIMBĂRILE GREUTĂȚII DUMNEAVOASTRĂ CORPORALE ȘI CANTITATEA DE URINĂ!

Funcționarea corespunzătoare a rinichiului nou poate fi stabilită pe baza cantității de urină. Pe lângă cantitatea de urină, măsurați în fiecare zi cantitatea de lichide consumată și greutatea dumneavoastră înainte de micul dejun. În cazul în care cantitatea de urină scade sau greutatea cântărită înainte de micul dejun crește cu 1 kg, contactați imediat medicul de la centrul de transplant sau medicul curant. Inspectați-vă

urina în fiecare zi. Imediat după operație, este posibil să observați o cantitate mică de sânge în urină. Cu toate acestea, adresați-vă medicului dumneavoastră dacă aveți sânge în urină, dificultăți la eliminarea urinei, vă ustură la eliminare sau urina are un miros neplăcut și după mai multe zile.

VIAȚA COTIDIANĂ DUPĂ OPERAȚIE

Pentru a împiedica respingerea organului de către sistemul imunitar, veți primi tratament medicamentos imunosupresiv. Acesta însă va slăbi mecanismele naturale de apărare ale organismului și astfel veți deveni mai susceptibil(ă) la infecții. În schimb, puteți diminua semnificativ pericolul de infectare dacă respectați regulile de igienă, mâncați sănătos și adoptați un stil de viață corespunzător.

IGIENA GENERALĂ

Trebuie să acordați o atenție deosebită igienei dvs. personale, deoarece așa puteți reduce riscul de infecție. Faceți duș regulat, utilizați săpun lichid în loc de săpun solid. Spălați-vă pe mâini înainte de fiecare masă și după folosirea toaletei. Curățați-vă bine unghiile cu o perie pentru unghii. Protejați-vă împotriva răcelii și evitați locurile aglomerate în timpul sezoanelor gripale.



ÎNGRIJIREA PIELII

Unele medicamente pot duce la apariția de coșuri (acnee) pe față și corp. Spălați-vă cu săpun cu efect antibacterian delicat. Nu utilizați produse cosmetice hipoalergenice care conțin medicamente pentru acoperirea acneei, deoarece machiajul împiedică vindecarea coșurilor. Dacă pielea dvs. devine foarte uscată, nu spălați zona afectată cu săpun pentru o vreme și folosiți loțiuni de corp.

CREȘTEREA DE PĂR NEDORIT

Intensificarea creșterii părului pe față și, uneori, și în alte zone este o reacție adversă a tratamentului imunosupresiv. Această reacție poate fi deranjantă, însă nu modificați și nu întrerupeți în niciun caz tratamentul medicamentos. Există mai multe metode eficiente de îndepărtare a părului nedorit (creme, ceară etc).



IGIENA DENTARĂ – SERVICII STOMATOLOGICE

Folosiți periută de dinți moale pentru a evita rănirea gingiei. Spălați-vă pe dinți imediat după masă și folosiți apă de gură. Dacă aveți proteză dentară, curățați-o minuțios după fiecare masă. Prezentați-vă la control stomatologic la fiecare șase luni, pentru a preveni infecțiile și apariția cariilor. Cu toate acestea, în primele șase luni ulterioare operației,

mergeți la stomatolog exclusiv dacă aveți o problemă dentară gravă.

Indiferent de momentul în care ați avut transplantul de rinichi, dacă intervenția stomatologică programată (endodonție, extracție dentară) implică sângerare, începeți să luați antibioticul cu 24 de ore înainte de intervenție și continuați administrarea acestuia timp de 48 de ore după intervenție. Rugați medicul să vă prescrie antibioticul stabilit împreună cu centrul de transplant.

IGIENA FEMININĂ

În timpul menstruației, femeile trebuie să își schimbe des absorbantul sau tamponul, deoarece sângele este mediul ideal pentru dezvoltarea bacteriilor. Nu utilizați produse de igienă intimă pentru femei, deoarece acestea distrug și flora normală de bacterii a vaginului, ceea ce duce la un risc ridicat de infectare. Spălarea regulată cu săpun este suficientă.

CURĂȚENIA

Faceți regulat curățenie în baie și bucătărie, acordând atenție sporită frigiderului. Schimbați des lenjeria de pat și prosoapele. Nu trebuie să folosiți soluții de curățare speciale. Este suficient să utilizați soluții de uz casnic obișnuite. În caz de grădinarit, purtați mănuși din cauciuc.



ALIMENTAȚIA, CONSUMUL DE ALIMENTE ȘI BĂUTURI

Alimentația corespunzătoare este extrem de importantă pentru vindecare, un regim sănătos și echilibrat ajutând la recuperare. Printre reacțiile adverse ale anumitor medicamente se numără apetitul crescut semnificativ, care duce la îngrășare. Moderația și o dietă cu nivel scăzut de grăsimi și zahăr creată de

un dietetician vă pot ajuta să vă mențineți greutatea și glicemia la niveluri sănătoase.

TRANSPLANTUL DE RINICHI NU IMPLICĂ O DIETĂ STRICTĂ, ÎNSĂ ASIGURAȚI-VĂ CĂ REGIMUL DUMNEAVOASTRĂ CONȚINE URMĂTOARELE ALIMENTE:

- ✚ fructe și legume proaspete (în urma spălării cu apă din abundență, sub jet);
- ✚ cereale integrale și pâine integrală;
- ✚ lapte și produse lactate cu conținut redus de grăsimi;
- ✚ carne macră, pește, pasăre sau alte surse de protein cu conținut redus de grăsimi;
- ✚ consumați zilnic 2–3 litri de lichide (în principal, apă) și încercați să eliminați 1,5–2 litri de urină pe zi.

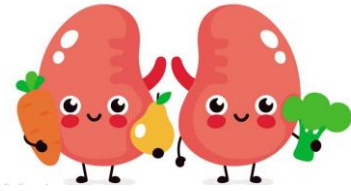
Dacă primiți tratament diuretic, stabiliți consumul exact de sare împreună cu medicul curant.

• În anumite cazuri, rinichiul dumneavoastră poate elimina o cantitate mai mare de potasiu decât este necesar. Consultați-vă și cu privire la consumul de potasiu cu medicul curant.

CE SĂ NU MÂNCAȚI?

Din cauza conținutului ridicat de potasiu, mâncați cantități mai mici de banane și spanac.

- Nu mâncați greșfrut și rodie (nici zeama acestora), deoarece influențează concentrația medicamentelor împotriva respingerii.
- Nu consumați brânzeturi din lapte nepasteurizat sau maturate cu mușegai.
- Evitați alimentele foarte picante.
- Este important să reduceți consumul de sare, să evitați mâncărurile preparate, chipsurile și conservele sărate!



ALCOOL?

Evitați să consumați alcool! Alcoolul se descompune în ficat și efectul său este extrem de dăunător pentru ficat împreună cu medicamentele.

ACTIVITATEA FIZICĂ

Activitatea fizică regulată îmbunătățește starea generală, oferă motivație atât în viața privată, cât și în viața profesională. Facilitează fortificarea organismului și ajută la menținerea greutateii.



După lunile lungi de convalescență, trebuie să vă fortificați musculatura slăbită, de aceea, vă recomandăm să creați un program de antrenament zilnic. Este important să creșteți treptat intensitatea pentru a evita accidentele. Începeți exercițiile fizice cu urcare de trepte, dar nu vă forțați. Odihniți-vă dacă obosiți.

Timp de trei luni după operație, **trebuie să evitați exercițiile care implică utilizarea mușchiului abdominal**, pentru a evita riscul de hernie abdominală. La început, vă recomandăm ciclismul, înotul și plimbările lungi. Apoi, după trei luni, perioadă în care căpătați forță și condiția dvs. fizică se îmbunătățește, puteți începe să practicați și alte sporturi, cum ar fi tenisul sau alergarea.

Totuși, sporturile de contact (de exemplu, fotbal, sporturi de luptă) nu sunt recomandate nici mai târziu. **Activitatea fizică regulată și practicarea unui sport sunt în beneficiul dumneavoastră.**

Luată o pauză și adresați-vă medicului dacă întâlniți oricare dintre următoarele probleme:

- oboseală excesivă, dificultăți respiratorii;
- amețeală și confuzie după activitatea fizică;
- ritm cardiac rapid sau neregulat în timpul activității sau după aceasta;
- presiune sau durere cu senzații de constricție în torace, gât sau mandibulă.

FUMATUL

Dacă ați fumat până în prezent, renunțați la fumat! Persoanele cu afecțiuni renale sunt mai susceptibile la afecțiunile cardiovasculare. Prin urmare, fumatul are un efect mai grav în cazul lor decât cel obișnuit. Fumatul joacă un rol semnificativ și în formarea celorlalte boli canceroase.

CONDUCEREA VEHICULELOR

După operație, nu se recomandă să conduceți pentru o anumită perioadă. Acest lucru poate varia în funcție de persoană. Pentru a afla când puteți conduce din nou, consultați-vă cu medicul curant! Puneți-vă întotdeauna centura de siguranță, deoarece aceasta nu va crea disconfort la nivelul noului rinichi!

După operație, nu se recomandă să conduceți pentru o anumită perioadă. Acest lucru poate varia în funcție de persoană. Pentru a afla când puteți conduce din nou, consultați-vă cu medicul curant! Puneți-vă întotdeauna centura de siguranță, deoarece aceasta nu va crea disconfort la nivelul noului rinichi!

ANIMALELE DE COMPANIE

Pacienții cu transplant sunt mai susceptibili la infecții, un aspect care trebuie avut în vedere și în ceea ce privește animalele de companie. Cu toate acestea, pericolul de infecție poate fi redus la minimum prin respectarea anumitor reguli. Riscul de infecție este mai mic în cazul peștilor, hamsterilor și pisicilor ținute în apartament. Puteți ține și câine, ÎNSĂ nu se recomandă reptilele, șerpii, țestoasele, păsările ținute în colivie. Purtați întotdeauna mănuși de cauciuc când curățați litiera, terariul sau acvariul animalelor, dar soluția optimă este ca aceste activități să fie realizate de altcineva. Litiera nu trebuie să fie în bucătărie! Păstrați obiectele animalului curate și cât mai departe posibil de obiectele dvs. Nu lăsați animalul să vă lingă mâna sau fața. În caz că se întâmplă acest lucru, spălați zona de contact cu săpun. Nu lăsați animalele în dormitor.

EXPUNEREA LA SOARE

În cazul pacienților cu transplant, riscul de cancer de piele este mai mare, deoarece sistemul imunitar nu le poate proteja pielea la fel de eficient împotriva razelor ultraviolete care pătrund prin piele. Anumite medicamente administrate pot cauza sensibilitate la lumină. Așadar, protejați-vă întotdeauna pielea împotriva razelor solare.

- Nu vă expuneți la soare între orele 11 și 15, când radiațiile solare sunt cele mai puternice!
- Purtați pălărie, protejați-vă pielea cu îmbrăcăminte și folosiți loțiune de plajă cu factor ridicat (cel puțin 50)!
- Pentru că razele solare pot fi dăunătoare și pe timp de vreme înnorată, asigurați protecție pielii dumneavoastră și în astfel de zile.
- Nu mergeți la solarium!

Urmăriți eventualele semne de cancer de piele! Dacă observați schimbări în culoare, creștere, mâncărimi sau deformări ale conturului la o aluniță, arătați-i medicului curant. În fiecare an, sau la intervalul personalizat recomandat de către medic, prezentați-vă la analize de depistare dermatologice, chiar dacă nu aveți astfel de probleme!

SUSȚINEREA PSIHICĂ

Anii de boală, emoțiile implicate de așteptarea organului nou și transplantul în sine sunt solicitante și din punct de vedere emoțional. Mulți pacienți cu transplant prezintă anxietate, frică și, uneori, depresie după operație. Unii își fac griji cu privire la respingere, nu se mai simt în siguranță; alții nu sunt siguri că se pot adapta la noul stil

de viață. Persoanele care au avut transplant pot avea stări ambivalente, simțindu-se în același timp ca o povară și vulnerabile. O atmosferă familială susținătoare este indispensabilă pentru recuperare, dar se poate cere și ajutorul unui psihoterapeut de familie sau apela la servicii de consiliere pentru a confrunta evenimentele din punct de vedere emoțional. Consultați-vă cu medicul dumneavoastră pentru a afla de unde puteți cere ajutor psihic.

ACTIVITATEA SEXUALĂ ȘI DECIZIA DE A AVEA COPII

După ce începeți să vă simțiți suficient de bine, nu există niciun motiv pentru care să nu întrețineți relații sexuale. În general, activitatea sexuală se îmbunătățește în câteva luni, majoritatea bărbaților recăpătându-și și fertilitatea. Aveți grijă să nu aveți nici dumneavoastră, nici partenerul dumneavoastră nicio infecție, cum ar fi herpesul. Unele



medicamente pot tulbura funcțiile sexuale.

Contactați medicul curant dacă aveți astfel de probleme. Anumite medicamente pot afecta și eficiența anticoncepționalelor. Acestea pot fi luate numai sub supraveghere medicală. Nu se recomandă utilizarea steriletului, deoarece poate crește riscul de infecție. Prezervativul reprezintă o metodă contraceptivă eficientă și împiedică și transmiterea infecțiilor.

Dacă plănuți să aveți o familie, discutați în prealabil despre acest lucru cu medicul dumneavoastră. Este important ca **orice copil să fie întotdeauna planificat**, deoarece poate fi necesară schimbarea medicației într-un

astfel de caz. **Mulți bărbați și multe femei au avut copii sănătoși după transplantul de rinichi.** Majoritatea femeilor își recapătă ciclul menstrual normal după câteva luni de la operație, însă se recomandă să aștepte cel puțin un an pentru a putea rămâne însărcinate.

CĂLĂTORIILE ȘI VACANȚELE

În vacanță, evitați locurile în care apa și alimentele pot fi contaminate. Preferabil este să consumați apă (minerală) îmbuteliată în locurile străine. Luați întotdeauna suficiente medicamente pentru durata călătoriei, chiar și o rezervă pentru cazul în care se prelungeste călătoria dintr-un anumit motiv. În cazul în care călătoriți cu avionul, luați medicamentele cu dumneavoastră în bagajul de cabină. Nu uitați că denumirea comercială a medicamentelor diferă în funcție de țară. Prin urmare, rețineți și notați și substanțele active pe care le conțin pentru a le putea cumpăra în cazul în care medicamentele dvs. se epuizează sau se pierd. Discutați cu medicul dumneavoastră despre planul de călătorie și cereți-i o adeverință pentru transplantul de rinichi, necesară pentru a dovedi că aveți nevoie de o cantitate (mai) mare de medicamente. Duceți cu

dumneavoastră cea mai recentă fișă clinică, cele mai recente rapoarte de studiu finale, pentru a putea furniza toate informațiile necesare în caz de nevoie.

Comunicați adresa și numărul de telefon la care puteți fi contactat(ă).

Asigurați-vă că știți de unde puteți obține ajutor în locul în care vă petreceți vacanța.

VACCINURILE

Se recomandă să obțineți protecție înainte de transplant și să primiți **vaccinul împotriva unor boli precum hepatita infecțioasă B, varicela și rujeola**. Vaccinarea membrilor familiei asigură și protecția pacientului. Prin urmare, vă recomandăm să faceți vaccin împotriva gripei atât dumneavoastră, cât și membrii familiei dumneavoastră înainte de operație.

După transplant nu mai puteți primi vaccinuri care conțin agenți patogeni vii sau atenuați. Printre acestea se numără vaccinul oral împotriva poliomielitei, vaccinul împotriva rubeolei și vaccinul împotriva febrei galbene. Sunt permise vaccinările cu agenți patogeni care nu sunt vii sau inactivați, însă înainte de administrarea acestora, informați medicul dumneavoastră sau medicii de la centrul de transplant. Dacă aveți îndoieli în privința protecției împotriva anumitor boli, cereți medicului să vă efectueze un test serologic. Protecția pacientului este asigurată și de vaccinarea membrilor familiei sale. Imunitatea colectivă înseamnă protejarea pacientului prin vaccinarea membrilor familiei.

ÎNGRIJIREA PE TERMEN LUNG ȘI ANALIZELE DE DEPISTARE

TRATAMENTUL IMUNOSUPRESIV

Mecanismul de apărare al organismului, sistemul imunitar, este responsabil cu combaterea bacteriilor, virusurilor și agenților patologici, precum și cu asigurarea unui nivel de protecție corespunzător.

Rolul său principal este să diferențieze substanțele proprii organismului de cele străine și să le distrugă pe acestea din urmă. Sistemul imunitar atacă și organul nou, deoarece îl consideră corp străin. **Medicamentele imunosupresive sunt necesare pentru a atenua răspunsul imun împotriva organului „străin” și a împiedica respingerea rinichiului nou de către organism.**

Totuși, aceste medicamente slăbesc în general sistemul imunitar, nu împiedică doar respingerea. Din acest motiv, după transplantul de organ, pacienții sunt mai expuși la infecții și anumite boli canceroase și riscul de afecțiuni cardiovasculare este mai mare. De aceea, pe parcursul tratamentului, **echilibrul trebuie găsit în mod personalizat**, pentru a preveni respingerea, dar și pentru a vă proteja împotriva infecțiilor.

Prevenirea bolilor este mult mai ușoară decât tratarea acestora. Aveți grijă de sănătatea dumneavoastră. Prezentați-vă în mod regulat la analizele de depistare!

REȚINEȚI!

Există medicamente imunosupresive pe care trebuie să le luați pe toată durata vieții. Nu puteți omite nicio doză fără aprobare din partea medicului curant și nu aveți permisiunea să reduceți cantitatea de medicamente. În caz contrar, puteți pierde

organul implantat sau chiar pune în pericol viața dumneavoastră.

După ce trece un anumit interval de timp după operație, veți avea nevoie de mai puține medicamente, însă **ajustarea dozei acestora este responsabilitatea medicului dumneavoastră curant.**

RECUNOAȘTEȚI DIN TIMP SEMNELE RESPINGERII!

Scopul tratamentului imunosupresiv este să împiedice respingerea rinichiului nou. În orice moment, dar mai ales în primele opt săptămâni de după transplant, pot avea loc (mai) des episoade ușoare sau medii de respingere. Cu toate acestea, **procesul poate fi împiedicat, chiar reversibil**, prin creșterea dozelor de medicamente sau administrarea temporară a unor substanțe noi. Dacă observați semne de respingere, adresați-vă imediat medicului, deoarece tratamentul trebuie început cât mai curând posibil.

Primele semne care indică respingerea nu sunt întotdeauna evidente. Acordați atenție deosebită următoarelor simptome:

- ✚ slăbiciune, letargie, indispoziție;
- ✚ durere, sensibilitate la presiune în zona rinichiului implantat;
- ✚ cantitate de urină redusă;
- ✚ febră peste 38 °C;
- ✚ creștere de tensiune;
- ✚ creștere în greutate, umflarea picioarelor.

Datorită substanțelor imunosupresive eficiente, reacții de respingere incontrolabile apar doar la 1–2% dintre pacienți.

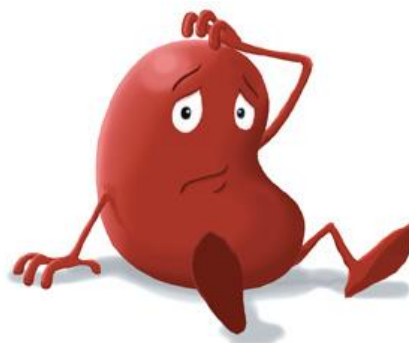
Dacă se depistează din timp, majoritatea reacțiilor de respingere pot fi remediate cu succes.

Când este necesară biopsia de rinichi?

Pentru a analiza starea rinichiului în scopul examinării histologice, este posibil să fie prelevată o probă din organul nou (biopsie). Acest proces este necesar pentru verificarea eventualelor probleme de respingere sau a altor probleme de către medici. După anestezie, în rinichi se introduce un ac special foarte subțire, controlat prin ultrasunete. Țesutul prelevat de rinichi este examinat sub microscop. După intervenție, trebuie să rămâneți în pat timp de cel puțin patru ore.

10 REGULI GENERALE PRIVIND ADMINISTRAREA MEDICAMENTELOR

1. Încercați să luați medicamentele la aceeași oră în fiecare zi.
2. Nu reduceți doza și nu întrerupeți luarea medicamentelor din proprie inițiativă, nici dacă vă simțiți mai bine.
3. Dacă ați luat din greșală o doză mai mare decât cea prescrisă, adresați-vă imediat medicului curant.



4. Dacă ați uitat să luați medicamentul, consultați prospectul pentru modul de administrare sau consultați-vă cu medicul curant.
5. Nu luați niciun medicament disponibil fără prescripție, fără aprobare din partea medicului. Medicamentele au fost prescrise pentru dumneavoastră. Nu dați altor persoane din acestea.
6. Nu luați medicamente expirate. Duceți medicamentele neutilizate înapoi la farmacie.
7. Anunțați medicul curant dacă în timpul tratamentului medicamentos observați orice eveniment advers, indiferent dacă dvs. considerați sau nu că acesta este provocat de medicamentele luate.
8. Nu păstrați medicamentele în frigider decât dacă medicul dumneavoastră v-a spus să procedați astfel.
9. Asigurați-vă că aveți suficiente medicamente pentru sfârșiturile de săptămână, zilele de sărbătoare și călătorii.
10. Dacă doza prescrisă a fost schimbată, asigurați-vă că aveți medicamente suficiente pentru a putea lua dozele crescute.



De ce sunt importante vizitele de control?

După externarea din spital, în primele 3 luni, trebuie să vă prezentați la vizite de control în fiecare săptămână (mai des, după caz) la clinica de transplant.

Prezentați-vă întotdeauna la vizitele de control, deoarece doar așa pot medicii urmări schimbările privind starea dvs. și depista eventualele complicații din timp. Se va examina funcția renală și se va verifica dacă există vreo infecție.

Se va măsura concentrația rămasă în sânge a anumitor medicamente împotriva respingerii (concentrație înainte de luarea medicamentelor dimineața). De asemenea, se va ajusta doza de medicamente dacă acest lucru este necesar. La vizitele de control, luați întotdeauna cu dumneavoastră lista de medicamente luate în prezent cu dozajul exact menționat.

Scopul vizitelor de control poate varia: există unele prin care se verifică starea dumneavoastră generală de sănătate, unele în cadrul cărora se controlează concentrația medicamentelor împotriva respingerii și altele în cadrul cărora se realizează și analize de depistare specifice. (La majoritatea vizitelor, se recoltează sânge și se măsoară concentrația rămasă în sânge a medicamentelor împotriva respingerii).

Pentru că anumite tratamente imunosupresive au efectul advers de creștere a riscului de diabet, hipertensiune sau osteoporoză și pentru că din cauza slăbirii sistemului natural de apărare al organismului, crește și pericolul de apariție a bolilor canceroase, mergeți în mod regulat la analize de depistare. Depistarea timpurie are un rol-cheie în vindecarea bolilor canceroase. Se recomandă să mergeți și la stomatolog la fiecare șase luni, pentru a preveni infecțiile și apariția cariilor.

Deoarece medicamentele împotriva respingerii influențează rezultatul analizelor de laborator, este important ca recoltarea de sânge să fie efectuată înainte de ora

precisă a administrării zilnice a medicamentului. (De exemplu, dacă luați medicamentul în fiecare zi la ora 9, atunci mergeți la analize de laborator la ora 8.)

DE CE ESTE IMPORTANT MONITORIZAREA CONCENTRAȚIEI DE MEDICAMENTE?

Tratamentul imunosupresiv are scopul de a menține concentrația de medicamente la un nivel optim în organism, pentru a împiedica respingerea organului nou, evitând slăbirea excesivă a sistemului imunitar în același timp.

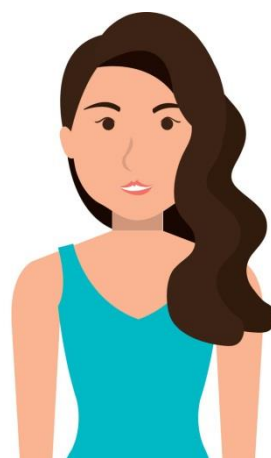
Acest lucru poate fi realizat prin măsurarea frecventă a concentrației de medicamente.

Menținerea concentrației de medicamente la un nivel constant nu este suficientă dacă pacientul ia o doză constantă de medicamente, deoarece concentrația poate varia și în cazul unui dozaj identic. **Concentrația de medicamente trebuie stabilită ținând cont de caracteristicile individuale, în mod personalizat**, deoarece organismul fiecăruia absoarbe și evacuează în mod diferit medicamentele. Monitorizarea regulată permite verificarea conformității cu prescripția a modului în care luați medicamentele și detectarea eventualelor interacțiuni cu alte medicamente.

EFECTE ADVERSE GENERALE

Și medicamentele împotriva respingerii (imunosupresive) pot avea efecte adverse, însă numărul acestora poate fi redus prin combinarea anumitor medicamente în așa fel încât să fie menținut în același timp nivelul optim de imunosupresie. Deoarece fiecare pacient reacționează altfel la anumite medicamente, tratamentul trebuie stabilit în funcție de nevoile dumneavoastră speciale. Medicul curant vă va informa cu privire la medicamentele prescrise, regulile privind administrarea acestora și posibilele efecte adverse.

Dacă observați orice fel de simptome adverse, indiferent dacă dumneavoastră considerați sau nu că acestea sunt provocate de medicamentele luate, informați imediat medicul curant.



AVEȚI GRIJĂ DE DUMNEAVOASTRĂ!

Un rinichi nou înseamnă o șansă la o viață nouă. Acest proces poate implica momente dificile: trebuie să învățați să trăiți cu faptul că în fiecare zi trebuie să luați medicamente și că trebuie să vă prezentați regulat la controale medicale. Familia și prietenii vă pot ajuta foarte mult în ceea ce privește recuperarea, însă dumneavoastră aveți cel mai important rol: trebuie să aveți grijă de dumneavoastră.

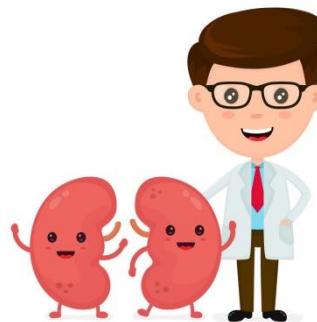
Țineți un jurnal de pacient și păstrați o evidență la zi a următoarelor aspecte: tensiune, puls, greutate corporală, cantitatea de urină, schimbarea medicamentelor sau a dozei, infecții minore, simptome noi sau efecte adverse. În caz de întrebări, notați-le pentru a nu le uita. Luați notițele cu dumneavoastră la vizitele de control. Informați specialistul medical care vă tratează cu privire la faptul că aveți transplant de rinichi și că luați medicamente în mod regulat.

În cazul majorității pacienților cu transplant de organ, se observă o îmbunătățire semnificativă a calității vieții lor în urma transplantului. **Cu rinichiul nou, ați primit și dumneavoastră șansa la o viață lungă și activă. Profitați de această șansă!**

Cum să am grijă de mine și de noul meu rinichi?

Prezentați-vă întotdeauna la vizitele de control.

1. Supravegheați-vă organismul, verificați-vă temperature corpului, tensiunea, greutatea și cantitatea de urină.
2. Luați întotdeauna cu precizie medicamentele, nu schimbați cantitatea prescrisă și nu omiteți nicio doză.
3. Urmați întocmai instrucțiunile primite de la medicul curant.
4. Respectați regulile de igienă și încercați să evitați infecțiile.
5. Prezentați-vă regulat la analizele de depistare.
6. Mâncați sănătos și evitați consumul excesiv de sare și zahăr. Consumați cantitatea necesară de lichide.
7. Nu consumați alcool și nu fumați.
8. Faceți mișcare și sport în mod regulat și aveți grijă de greutatea dumneavoastră.
9. Dacă observați semne de boală, infecție sau respingere, anunțați imediat medicul dumneavoastră.



Referințe bibliografice:

<https://www.dartmouth-hitchcock.org/transplantation/after-kidney-transplant.html>

<https://www.kidney.org/atoz/content/foods-avoid-after-transplantation>

<https://www.who.int/cancer/prevention/en/>

<https://www.cdc.gov/healthypets/specific-groups/organ-transplant-patients.html>

<https://www.skincancer.org/prevention/are-you-at-risk/transplants>

Steiner, R. et al: Steroids in kidney transplant patients, *Semin Immunopathol.* 2011 Mar; 33(2): 157-167.

