

**كتيب صحي  
للمرضى بعد  
عمليات زراعة الأعضاء  
A HEALTH GUIDE FOR  
PATIENTS AFTER  
TRANSPLANTATION**

**ARABIC**

## جدول المحتويات (TABLE OF CONTENTS)

3	.....الصيدليات في بريتيش كولومبيا
4	.....دليل الأدوية
5	.....معلومات عامة حول الأدوية
8	.....الأدوية المضادة للرفض
9	.....تدابير أمان الأدوية في البيت
10	.....Tacrolimus [tak-row-lim-us]
13	.....Mycophenolate [my-ko-fen-o-late]
15	.....Prednisone, Prednisolone, Methylprednisolone
17	.....الرفض
19	.....العدوى و الأدوية المضادة للعدوى
20	.....معلومات عامة
22	.....العدوى البكتيرية
23	.....العدوى الفطرية
24	.....Sulfamethoxazole / Trimethoprim
26	.....العدوى الفيروسية
27	.....Valganciclovir
29	.....Valacyclovir
30	.....الأدوية التي تصرف بدون تذكرة طبية
32	.....منتجات المعالجة الطبيعية أو العشبية أو التقليدية أو المعالجة المثلية
34	.....خطر السرطان
36	.....التطعيمات لمتلقي زراعة الأعضاء الصلبة

**الصيدليات في بريتيش كولومبيا**  
**التي تصرف الأدوية لمرضى زراعة الأعضاء في بريتيش كولومبيا**

**PHARMACIES IN BC**

**That Dispense Medications for BC Transplant Patients**

Pharmacy	Address (listed alphabetically by city)	Phone
<b>Newgen Pharmachoice</b>	100-1945 McCallum Road <b>Abbotsford BC V2S 3N4</b>	604-859-2351
<b>Kipp-Mallery Pharmacy</b>	273 Victoria Street <b>Kamloops BC V2C 2A1</b>	250-372-2531
<b>Lakeside Clinical Pharmacy</b>	112A - 2365 Gordon Avenue <b>Kelowna BC V1W 3C2</b>	250-860-3100
<b>Wellness Pharmacy #2</b>	#104-22314 Fraser Hwy <b>Langley, BC V3A 8M6</b>	604-530-5300
<b>Central Drugs</b>	Unit #16 2220 Bowen Road <b>Nanaimo BC V9S 1H9</b>	250-758-7711
<b>City Centre Pharmacy</b>	101-399 Main Street <b>Penticton, BC, V2A 5B7</b>	250-770-0047
<b>London Drugs Pharmacy</b>	#196 - 1600 15th Avenue <b>Prince George BC V2L 3X3</b>	250-561-1118
<b>Somerset Medical Centre Pharmacy</b>	#7 - 13791 72nd Avenue <b>Surrey BC V3W 9Y9</b>	604-590-5587
<b>Shoppers Drug Mart # 271</b>	#271 - 1305 Cedar Street <b>Trail BC V1R 4C3</b>	250-368-3343
<b>Ambulatory Care Pharmacy BC Children's Hospital</b>	4480 Oak Street <b>Vancouver BC V6H 3V5</b>	604-875-2205
<b>Ambulatory Pharmacy St. Paul's Hospital</b>	1081 Burrard Street <b>Vancouver BC V6Z 1Y6</b>	604-806-8151
<b>Solid Organ Transplant Pharmacy Gordon &amp; Leslie Diamond Centre Vancouver General Hospital</b>	5 <sup>th</sup> Level, 2775 Laurel Street <b>Vancouver BC V5Z 1M9</b>	604-875-5692
<b>Royal Jubilee Prescriptions Royal Jubilee Hospital</b>	DT1200-1952 Bay Street <b>Victoria BC V8R 1J8</b>	250-370-8153

دليل الأدوية

Medication Guide

## معلومات عامة حول الأدوية

### GENERAL MEDICATION INFORMATION

#### قبل الخروج من المستشفى Before discharge from the hospital

قبل الخروج من المستشفى، سيناقدش صيدلي متخصص في أدوية زراعة الأعضاء نظام أدويتك معك ويقدم لك ما يلي:

- روزمانة أدوية
- إمداد من أية أدوية مضادة لرفض الأعضاء
- تذكرة طبية تغطي باقي أدويتك

سيتم إعادة تعبئة أدوية زراعة الأعضاء خاصتك في عيادة زراعة الأعضاء أو في صيدلية شريكة مخصصة لزراعة الأعضاء في بريتيش كولومبيا (انظر قائمة بالصيدليات في بريتيش كولومبيا)

#### طلب الأدوية Ordering Medications

يرجى أن تراقب إمدادك المنزلي من الأدوية المضادة لرفض زراعة الأعضاء وأن تقدم لصيدلية زراعة الأعضاء إخطارًا مسبقًا قبل أسبوع عند إعادة طلب أدويةك المضادة لرفض زراعة الأعضاء في الشهرين الأول والثاني بعد عملية الزرع. وفور أن تصبح عملية الزرع التي قمت بها مستقرة، احصل دائمًا على أدوية تكفي لمدة أسبوعين على الأقل في المنزل في حالة الطوارئ، ويرجى إبلاغ الصيدلية قبل بين أسبوعين وثلاثة أسابيع.

ستعطى الأولوية للمرضى الذين يقدمون الطلبات عبر الهاتف مقارنة بالمرضى الذين يدخلون إلى الصيدلية شخصيًا لتقديم الطلب. (انظر معلومات الاتصال للإطلاع على ساعات عمل الصيدلية ورقم هاتفها)

#### تكلفة الأدوية Medication cost

تغطي وكالة زراعة الأعضاء في بريتيش كولومبيا (BC Transplant) تكلفة أدوية تثبيط المناعة/الأدوية المضادة للرفض الخاصة بعملية الزرع التي أجريتها. أما تكلفة البعض الآخر من أدويةك، فأنت تتحمل مسؤوليته.

سجل لدى فير فارما كير (Fair Pharmacare) للاستفادة من التغطية الحكومية. لتقديم طلب، زر:

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/who-we-cover/fair-pharmacare-plan>. للتحقق مما إذا كانت لديك تغطية أم لا، اتصل على رقم 683-7151 (604) (من فانكوفر) أو رقم 1-800-663-7100 (اتصال مجاني في أي مكان في بريتيش كولومبيا).

بالنسبة للمرضى الذين تجرى لهم عملية زراعة كلية، ستنتهي تغطيتك لدى وكالة الكلى المناطقية (PRA).

تغطي وكالة زراعة الأعضاء في بريتيش كولومبيا الأدوية التالية ويجوز أن يتم إعادة تعبئتها في عيادة زراعة الأعضاء أو في صيدلية شريكة مخصصة لزراعة الأعضاء في بريتيش كولومبيا (انظر قائمة بالصيديات في بريتيش كولومبيا):

النوع	الاسم
تثبيط مناعة/مضادة للرفض	Azathioprine
	Cyclosporine
	Mycophenolate
	Prednisone and Prednisolone
	Sirolimus
	Tacrolimus
مضادة للفيروسات	Adefovir
	Entecavir
	Lamivudine
	Leflunomide
	Letermovir
	Tenofovir
	Valganciclovir
عوامل تحفيز كريات الدم الحمراء (خلايا الدم الحمراء)	Epoetinalfa
	Darbepoetin
عوامل تحفيز الخلايا المحببة (خلايا الدم البيضاء)	Filgrastim (G-CSF)

يلزم شراء كافة الأدوية الأخرى في أية صيدلية تختارها. توصي هيئة زراعة الأعضاء في بريتيش كولومبيا أن تقوم بإعادة ملء كافة أدويتك من نفس الصيدلية. قد تطلب أن يتم تعبئة أدويتك على نحو يتوافق مع الاشتراطات (تعبئة بالبلاستيك والورق المقوى) بالمجان. ملاحظة: ليس كل الأدوية يمكن تعبئتها بالبلاستيك والورق المقوى، برجاء استشارة صيدلي متخصص في أدوية زراعة الأعضاء).

## كيف تتناول أدويةك How to Take Your Medications

تناول كل أدويةك، وبالأخص الأدوية المضادة للرفض، في نفس الوقت كل يوم لتجنب تفويت الجرعات وللاحتفاظ بمستويات دم متساوية للدواء في جسمك.

تحقق دائماً مع الصيدلي المتخصص في أدوية زراعة الأعضاء قبل البدء أو إيقاف أية أدوية تصرف بتذكرة طبية وأدوية لا تصرف بتذكرة طبية وأيضاً المكملات، مثل منتجات المعالجة الطبيعية أو المعالجة المثلية والفيتامينات والمكملات الغذائية.

### الجرعات الفائتة Missed Doses

إذا فوت جرعة، تناول أدويةك في أقرب وقت بعد أن تتذكرها وتناول الجرعة التالية في الوقت المجدول. إذا كنت قد وصلت إلى أكثر من نصف الوقت قبل جرعتك التالية، تجاهل الجرعة الفائتة واستمر في جدولك العادي. لا تضاعف الجرعة أو تأخذ جرعات إضافية. إذا فوت أكثر من يوم من الأدوية المضادة للرفض، اتصل بفريق زراعة الأعضاء على الفور للحصول المزيد من التعليمات.

### التخزين Storage

خزن أدويةك في مكان بارد وجاف بعيد عن ضوء الشمس. لا تخزن أدويةك في الحمام أو المطبخ لأن الرطوبة والحرارة قد تتدخلان في فعالية بعض الأدوية. لا تضع أدويةك في ثلاجة/براد ما لم يبلغك الصيدلي بفعل ذلك. احتفظ بالأدوية في مكان آمن بعيد عن الأطفال والحيوانات الأليفة.

### تناول الكحوليات Alcohol Intake

قد يطلب منك فريق زراعة الأعضاء، بناء على تاريخك الطبي، عدم شرب الكحوليات. إذا كان قد تم إخطارك أنك تستطيع أن تشرب باعتدال، ضع في ذهنك أن وزارة الصحة الكندية توصي بعدم شرب أكثر من 7 مشروبات في الأسبوع بالنسبة للنساء، وعدم شرب أكثر من 2 مشروب في أية مناسبة، و9 مشروبات في الأسبوع للرجال، على ألا يزيد المقدار عن 3 مشروبات في مناسبة واحدة (واحد مشروب أو واحد جعة أو 5 أونصات من النبيذ).

### الحمل Pregnancy

قبل التخطيط للحمل، تحدثي إلى طبيب زراعة الأعضاء. استخدمي وسيلة آمنة لمنع الحمل لتجنب عمليات الحمل غير المخطط لها.

للحصول على المزيد من المعلومات حول الأدوية، يرجى الاتصال بعيادة زراعة الأعضاء.

## الأدوية المضادة للرفض ANTI-REJECTION MEDICATIONS

تقلل الأدوية المضادة للرفض نظام الدفاع الطبيعي بجسمك (جهاز المناعة) لمنعه من التعرف على عضوك المزروع كـ "غاز غريب" ومهاجمته. وتكون نتيجة مثل هذا الهجوم هي الرفض. عن طريق تناول هذه الأدوية، يتم تخفيض جهاز المناعة لديك بصورة كافية لكي تحتفظ بعضوك على نحو آمن. من الضروري أن تتناول الأدوية المضادة للرفض **في نفس الوقت كل يوم وكل 12 ساعة** لتجنب تفويت الجرعات والاحتفاظ بمستويات دم متساوية للدواء في جسمك. ضع منبهًا على هاتفك أو طريقة أخرى لتذكر نفسك بعدم تفويت أية جرعة أو التأخر في تناولها. تأكد من أنك تفهم التوجيهات. لا تغيّر جرعتك أبدًا ما لم يبلغك فريق زرع الأعضاء بفعل ذلك.

لا تختلط الكثير من الأدوية التي تصرف بنذكرة طبية والأدوية التي لا تصرف بنذكرة طبية ومنتجات المعالجة المثلية (مثل الأدوية العشبية) والفيتامينات على نحو آمن مع الأدوية المضادة للرفض؛ برجاء إبلاغ مقدمي رعايتك الصحية (مثل طبيب الأسرة أو طبيب الأسنان أو الصيدلي المجتمعي) بأنك تتناول أدوية مضادة للرفض كي يستطيعوا تهيئة علاجاتك الأخرى تبعًا لذلك. ينبغي على مقدمي رعايتك الصحية الاتصال هاتفياً بعيادة زراعة الأعضاء الصلبة التي تتعامل معها للتحقق من أمان البدء في علاج جديد.

**تجنب تناول الجريب فروت أو البرتقال الهندي أو فاكهة/عصير برتقال إشبيلية (نارنج) بينما تتناول هذا الدواء بسبب التفاعل الخطير.**

إذا تقيأت في غضون **30 دقيقة** من تناول الأدوية المضادة للرفض أو رأيت أيًا من أدويةك المضادة للرفض فيما تقيأته، كرر الجرعة مرة أخرى. إذا تقيأت بعد أكثر من ساعة من تناول الأدوية المضادة للرفض، لا تكرر الجرعة، بل انتظر إلى جرعتك التالية.

## تدابير أمان الأدوية في البيت MEDICATION SAFETY PRECAUTIONS AT HOME

تقدم هذه المعلومات لإرشادك فيما يتعلق باحتياطات الأمان التي ينبغي إتباعها في البيت أثناء تناول أيًا من الأدوية التالية: تاكروليموس (*tacrolimus*) أو سيكلوسبورين (*cyclosporine*) أو مايكوفينوليت (*mycophenolate*) أو آزاثيوبيرين (*azathioprine*) أو سيروليموس (*sirolimus*) أو فالغانسيكلوفير (*valganciclovir*).

هذه الأدوية مفيدة لعلاجك، لكنها يمكن أن تكون ضارة في نفس الوقت للخلايا الصحية في جسم الأشخاص الذين لا يتناولونها. يوصى بهذه الاحتياطات من أجل سلامة الآخرين من حولك.

بعد تناول أدويةك، تظل في جسمك لعدة أيام ومن ثم يتم التخلص منها تدريجيًا في البول والبراز. إلا أن كميات قليلة قد تكون موجودة في سوائل الجسم الأخرى مثل الدم واللعاب والعرق والقيء والسوائل المنوية والسوائل المهبلية وحليب الرضاعة. وفي حين أن الخطر منخفض جدًا، من المهم إتباع التوصيات التالية:

- يمكن لأفراد الأسرة والأصدقاء أن يكونوا بالقرب منك، لكن ينبغي أن يتجنبوا أي تلامس مباشر مع سوائل جسمك.
- إذا كنت تشارك نفس الحمام مع أفراد آخرين في أسرتك، يوصى بشطف المراض مرتين مع قفل الغطاء لتجنب أية رششة عكسية. اغسل يديك بالماء والصابون بعد استخدام المراض.
- ارتد قفازات عند تناول الأشياء أو تنظيف أي شيء اتسخ بكمية كبيرة من سوائل الجسم أو القيء أو أدوية مسكوبة. اغسل اليدين بعد نزع القفازات والتخلص منها.
- ينبغي التعامل مع أية ملابس أو أغطية فراش متسخة بكمية كبيرة من سوائل الجسم باستخدام قفازات يتم التخلص منها، مع وضع تلك الملابس والأغطية في كيس غسيل منفصل وغسلها في دورة منفصلة عن غسيل أفراد الأسرة الآخرين.
- القمامة التي تلامست مع سوائل الجسم والتي لا يمكن التخلص منها عبر وضعها في المراض ينبغي وضعها في كيس منفصل قبل وضعها في كيس القمامة الاعتيادي.
- ينبغي على أي شخص يلامس أدويةك أن يغسل يديه قبل وبعد لمسها. ويتم هذا لتجنب تلويث الأدوية أو الأطعمة أو الأسطح الأخرى حول المنزل.
- لا يلزم غسل الأطباق وأدوات المائدة على نحو منفصل.
- كما أن الاتصال العرضي، مثل التقبيل واللمس والاحتضان، آمن.
- وتعتبر الأنشطة الجنسية آمنة. وحيث أن قدرًا صغيرًا من الدواء قد يكون متواجدًا في السائل المنوي والسوائل المهبلية، ومن غير الواضح الأثر طويل الأجل الذي قد يكون لهذا على العشاء، فإنه يوصى بارتداء واق جنسي ذكري أو واق جنسي أنثوي لمنع سوائل الجسم من الاتصال بعشيرك، هذا إذا كنت لا تشعر بالراحة حيال هذا الخطر.
- بالنسبة للمريضات اللاتي في سن الإنجاب، يلزم استخدام وسيلة من وسائل منع الحمل. كما أن المريضات اللاتي يفكرن في الحمل يلزم أن يتصلن بفريق زراعة الأعضاء قبل إيقاف وسيلة منع الحمل. يمكن لبعض الأدوية المضادة للرفض أن تكون ضارة للأجنة، لذا يلزم تغييرها قبل الحمل.
- ويمكن للمرضى الرجال أن يتجنبوا أطفالًا أثناء تناول أدوية تثبيط المناعة بدون أي تعديل في نظام أدويتهم.
- اسأل طبيبك أو الصيدلي الذي تتعامل معه عن أحدث المعلومات حول الرضاعة الطبيعية.
- ينبغي إرجاع الأدوية غير المستخدمة ومنتهية الصلاحية إلى المستشفى أو الصيدلية التي تتعامل معها من أجل التخلص منها. لا تقم بإلقائها في المراض أو التخلص منها في قمامتك.

للحصول على المزيد من المعلومات حول الأدوية، يرجى الاتصال بعيادة زرع الأعضاء.

## تاكروليموس

### TACROLIMUS [TAK-ROW-LIM-US]

في بريتيش كولومبيا، هناك أربع علامات تجارية لدواء تاكروليموس لمتلقي الأعضاء المزروعة. تاكروليموس هو دواء يستخدم لإضعاف الجهاز المناعي للجسم لمنع من رفض العضو المزروع في جسمك.

من المهم للغاية أن تكون على دراية بالعلامة التجارية لدواء تاكروليموس الذي تتناوله. ولا تغير العلامات التجارية لتاكروليموس ما لم يناقش فريق زراعة الأعضاء أمر التغيير معك. وإذا أردت التوجه إلى المستشفى، فأحضر معك كمية الدواء الذي تتناوله.

#### بروغراف® - يتم تناول تاكروليموس مرتين يوميًا

بروغراف ٥ مغم  (كبسولة وردية)	بروغراف ١ مغم  (كبسولة بيضاء)	بروغراف ٠,٥ مغم  (كبسولة أصفر فاتح)
--	---	--

#### ساندوز تاكروليموس® - يتم تناول تاكروليموس مرتين يوميًا

ساندوز تاكروليموس ٥ مغم  (كبسولة وردية)	ساندوز تاكروليموس ١ مغم  (كبسولة بيضاء)	ساندوز تاكروليموس ٠,٥ مغم  (كبسولة أصفر فاتح)
--	---	--

#### ادفاجراف® - تاكروليموس ممتد المفعول يتم تناوله مرة يوميًا

ادفاجراف ٥ مغم  (كبسولة برتقالي - وردي)	ادفاجراف ٣ مغم  (كبسولة برتقالي - برتقالي)	ادفاجراف ١ مغم  (كبسولة برتقالي - أبيض)	ادفاجراف ٠,٥ مغم  (كبسولة برتقالي - أصفر فاتح)
--	---	---	---

#### إنفارسوس با® - تاكروليموس ممتد المفعول يتم تناوله مرة يوميًا

إنفارسوس با ٤ مغم  (قرص أبيض)	إنفارسوس با ١ مغم  (قرص أبيض)	إنفارسوس با ٠,٧٥ مغم  (قرص أبيض)
--	---	---

#### كيف يجب أن أتناول هذا الدواء؟

#### How should I take this medication?

من المهم تناول أدويةك في نفس الوقت كل يوم للحفاظ على وجود كمية ثابتة (مستوى العقار) في جسمك.

أوقات الدواء: _____	بروغراف: تناول هذا الدواء كل ١٢ ساعة (على سبيل المثال ٩ صباحًا و ٩ مساءً)
أوقات الدواء: _____	ساندوز تاكروليموس: تناول هذا الدواء كل ١٢ ساعة (على سبيل المثال ٩ صباحًا و ٩ مساءً)
وقت الدواء: _____	ادفاجراف: تناول هذا الدواء مرة يوميًا (على سبيل المثال ٩ صباحًا)
وقت الدواء: _____	إنفارسوس با: تناول هذا الدواء مرة يوميًا (على سبيل المثال ٩ صباحًا)

- يجب تناول تاكروليموس مع الطعام لتقليل اضطراب المعدة، ولكن يمكن تناوله على معدة فارغة حسب التفضيل. ولكن احرص على الاتساق، فإذا تناولته مع الطعام، فاستمر على ذلك، وإذا تناولته على معدة فارغة، فاستمر على ذلك.
- تجنب تناول الجريب فروت أو البرتقال الهندي أو فاكهة/عصير برتقال إشبيلية (نارنج) بينما تتناول هذا الدواء بسبب التفاعل الخطير.
- إذا احتجت الخضوع لجراحة أو عملية تتطلب منك عدم تناول أي طعام قبل إجرائها (الصوم)، **يجب** أن تتناول أدوية زراعة الأعضاء مع القليل من الماء في الموعد المعتاد.

**تذكّر:** إذا طلب منك فحص مستوى تاكروليموس، فلا تتناول جرعتك الصباحية قبل إجراء فحص الدم. وحاول تحديد موعد لإجراء فحص الدم يكون قريباً من وقت تناول جرعة دوائك. وأحضر جرعتك معك إلى العيادة أو المختبر حتى تتمكن من تناولها بعد الانتهاء من فحص الدم.

### تفويت جرعة أو تقيؤ جرعة:

#### Missed Dose or Vomited Dose:

إذا فاتك تناول أي جرعة، فتناول دوائك فور التذكّر، ومن ثم تناول الجرعة التالية في موعدها المعتاد. وإذا كان قد مر أكثر من نصف الوقت الذي يفصلك عن تناول جرعتك التالية، فاترك الجرعة الفائتة وتابع تناول الجرعة التالية في موعدها المعتاد. لا تضاعف الجرعة أو تحصل على جرعات إضافية.

إذا فوت أكثر من يوم واحد من الأدوية المضادة للرفض، فتواصل مع فريق زراعة الأعضاء المتابع لك على الفور للحصول على المزيد من التعليمات.

إذا تقيأت خلال ٣٠ دقيقة من تناول الجرعة أو إذا رأيت بعض من الدواء يخرج من معدتك، فكرر الجرعة. وإلا، فتابع تناول الجرعات حسب مواعيدها المعتادة.

### ما هي بعض الآثار الجانبية المحتملة لهذا الدواء؟

#### What are some possible side effects of this medication?

الآثار الجانبية	السيطرة عليها
رعشة، اهتزاز، صداع، نوبات تشنج	وجود مثل تلك الآثار الجانبية قد يكون علامة على ارتفاع مستويات تاكروليموس. أبلغ طبيبك عن تلك الأعراض.
ارتفاع ضغط الدم	تحقق بانتظام من ضغط الدم. قد تحتاج إلى تناول أدوية ضغط الدم. تجنب الأطعمة التي بها نسبة كبيرة من الملح أو الصوديوم.
ارتفاع سكر الدم	ستتم مراقبة سكر الدم وقد يحتاج إلى علاج في حالة ارتفاعه. ويجب إبلاغ طبيبك عند الشعور بأي خدر أو وخز في يديك أو قدميك، أو زيادة العطش، أو جفاف الفم، أو رائحة فاكهة في نفسك، أو زيادة عدد مرات التبول. وإذا كنت مصاباً بالسكري، فتأكد من مراقبة مستويات السكر بانتظام وتناول أدوية السكري حسب الوصفة الطبية.
حرقة المعدة، غثيان، قيء، إسهال	راجع طبيبك إذا كان أي من ذلك يمثل إزعاجاً أو في حالة الاستمرار.
تغير الحالة المزاجية، اكتئاب، ارتباك، صعوبة في النوم، أحلام غير طبيعية	راجع طبيبك إذا كان أي من ذلك يمثل إزعاجاً أو في حالة الاستمرار.
خفة الشعر أو تساقطه	أبلغ طبيبك عن تلك الأعراض.
قدرة جسمك على احتمال المرض أو الإصابة تضعف مع تناول تاكروليموس	أبلغ فريق زراعة الأعضاء عن علامات العدوى (حمى، قشعريرة، سرعة ضربات القلب، برد، إنفلونزا). وحاول تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص المصابين بأمراض نشطة. واغسل يديك بكثرة.
انخفاض في وظائف الكلى	قد تقلل مستويات تاكروليموس المرتفعة من وظائف الكلى لديك. وستتم مراقبة مستويات تاكروليموس لديك جيداً وتعديل الجرعة حسب الحاجة. ولا بد من إخبار طبيبك إذا لاحظت أي تغيير في البول أو الكمية الخارجة من الجسم.
ارتفاع مستوى البوتاسيوم	ستتم مراقبة مستويات البوتاسيوم لديك. وأبلغ فريق زراعة الأعضاء على الفور عن أي ضعف بالعضلات، أو خدر في أطرافك أو عدم انتظام في ضربات القلب.
سرطان	إن تناول هذا الدواء قد يزيد خطر تعرضك لسرطان الجلد أو غيره من أنواع السرطان. يرجى إعلام فريق زراعة الأعضاء إذا تم تشخيص إصابتك بالسرطان. للمزيد من المعلومات، يرجى الرجوع إلى قسم "خطر السرطان".



Advagraf® –LONG ACTING tacrolimus taken ONCE a day			
 Advagraf 0.5 mg (orange- light yellow capsule)	 Advagraf 1 mg (orange- white capsule)	 Advagraf 3 mg (orange- orange capsule)	 Advagraf 5 mg (orange- pink capsule)
Envarsus PA® - LONG ACTING tacrolimus taken ONCE a day			
 Envarsus PA 0.75 mg (white tablet)	 Envarsus PA 1 mg (white tablet)	 Envarsus PA 4 mg (white tablet)	

تم تزويدك بوصفة طبية:

ادفاجراف (تاكروليموس)

إنفارسوس با (تاكروليموس)

- من المهم للغاية متابعة تناول نفس العلامة التجارية من تاكروليموس ممتد المفعول.
- التبديل إلى علامة تجارية أخرى دون إشراف عيادة زراعة الأعضاء المتابعة لحالتك قد يؤدي إلى رفض العضو و/أو زيادة الآثار الجانبية.

احرص دائمًا على حمل هذه البطاقة معك وإظهارها لأي شخص مشترك في رعايتك الطبية (طبيب، ممرض، صيدلي)

لا توقف تناول أدوية زراعة العضو ما لم توصيك عيادة زراعة الأعضاء بذلك.

تواصل مع عيادة زراعة الأعضاء إذا كان لديك أي أسئلة حول الأدوية



## مايكوفينولات

### MYCOPHENOLATE [MY-KO-FEN-O-LATE]

- ◀ مايكوفينولات موفيتيل (MMF، تيفا-مايكوفينولات®، أبو-مايكوفينولات®، ساندوز-مايكوفينولات®، سيلسيبت®) أقراص وكبسولات
- ◀ مايكوفينولات الصوديوم (أبو-مايكوفينولات صوديوم، مايفورتك®) أقراص
- ◀ مايكوفينولات معلق فموي (سيلسيبت®)
- احذر للتفريق بين مايكوفينولات موفيتيل ومايكوفينولات الصوديوم.
- انتبه جيداً للتعليمات التي يزودك بها الصيدلي أو الممرض بشأن عدد الأقراص المخصصة للتناول.

### كيف يبدو شكل الدواء؟

#### What does the medication look like?

هناك العديد من العلامات التجارية التي تنتج هذا الدواء وقد لا تجد دواءك على وجه التحديد أدناه. يرجى مراجعة صيدلي زراعة الأعضاء إذا كانت لديك أي أسئلة.

 <p>قرص مستدير أخضر فاتح</p>	<p>مايكوفينولات الصوديوم ١٨٠ مغم</p>	 <p>كبسولة زرقاء وبرتقالي</p>	<p>مايكوفينولات موفيتيل ٢٥٠ مغم</p>
 <p>قرص بيضاوي وردي فاتح</p>	<p>مايكوفينولات الصوديوم ٣٦٠ مغم</p>	 <p>قرص أرجواني</p>	<p>مايكوفينولات موفيتيل ٥٠٠ مغم</p>

### لماذا يستخدم هذا الدواء؟

#### What is this medication for?

مايكوفينولات هو دواء يستخدم لإضعاف الجهاز المناعي للجسم لمنعه من رفض العضو المزروع في جسمك. ويجعل خلايا الدم البيضاء في جسمك أضعف حتى لا تتمكن من إتلاف العضو الجديد.

### كيف يجب أن أتناول هذا الدواء؟

#### How should I take this medication?

من المهم تناول أدويةك في نفس الوقت كل يوم للحفاظ على وجود كمية ثابتة (مستوى العقار) في جسمك.

<p>وقت الدواء: _____</p>	<p>بالنسبة إلى مايكوفينولات موفيتيل: تناول هذا الدواء كل ١٢ ساعة (على سبيل المثال ٩ صباحًا و ٩ مساءً)</p>
<p>وقت الدواء: _____</p>	<p>بالنسبة إلى مايكوفينولات الصوديوم: تناول هذا الدواء كل ١٢ ساعة (على سبيل المثال ٩ صباحًا و ٩ مساءً)</p>

- يجب تناول مايكوفينولات مع الطعام لتقليل اضطراب المعدة، ولكن يمكن تناوله على معدة فارغة حسب التفضيل. ولكن احرص على الاتساق، فإذا تناولته مع الطعام، فاستمر على ذلك، وإذا تناولته على معدة فارغة، فاستمر على ذلك دائماً.
- لا تتناول مكملات الكالسيوم أو مضادات الحموضة (ديوفول®، مالوكس®، وغيرها) خلال ساعتين من تناول مايكوفينولات، حيث قد تقلل مضادات الحموضة من امتصاص الدواء في الجسم.

- يمكن تناول مايكوفينوليت في نفس الوقت مع أدوية تقليل حمض المعدة (مثل: رانيتيدين (زانتاك®)، بانتوبرازول (تكتا®) وغيرها).
- إذا احتجت الخضوع لجراحة أو عملية تتطلب منك عدم تناول أي طعام قبل إجرائها (الصوم)، **يجب** أن تتناول أدوية زراعة الأعضاء مع القليل من الماء في الموعد المعتاد.

**تنكر:** إذا كنت حاملاً أو تخططين للحمل، يجب عليك مراجعة طبيبك أو فريق الزراعة في أسرع فرصة ممكنة.

### تفويت جرعة أو تقيؤ جرعة:

#### Missed Dose or Vomited Dose:

إذا فاتك الحصول على أي جرعة، فخذ دواءك فور التذكر، ومن ثم خذ الجرعة التالية في موعدها المعتاد. وإذا كان قد مر أكثر من نصف الوقت الذي يفصلك عن تناول جرعتك التالية، فاترك الجرعة الفائتة وتابع تناول الجرعة التالية في موعدها المعتاد. لا تضاعف الجرعة أو تحصل على جرعات إضافية.

إذا فوت أكثر من يوم واحد من الأدوية المضادة للرفض، فتواصل مع فريق زراعة الأعضاء المتابع لك على الفور للحصول على المزيد من التعليمات.

إذا تقيأت خلال ٣٠ دقيقة من تناول الجرعة أو إذا رأيت بعض من الدواء يخرج من معدتك، فكرر الجرعة. وإلا، فتابع تناول الجرعات حسب مواعيدها المعتادة.

### ما هي بعض الآثار الجانبية المحتملة لهذا الدواء؟

#### What are some possible side effects of this medication?

الآثار الجانبية	السيطرة عليه
حرقة المعدة، وغثيان، وقيء، وإسهال	احرص على تناول مايكوفينوليت مع الطعام. غالباً ما يبدأ الإسهال بعد مرور القليل من الشهور على تناول مايكوفينوليت. أخبر طبيبك أو فريق زراعة الأعضاء إذا استمر الإسهال أو إذا كان مزعجاً للغاية.
قد يؤدي مايكوفينوليت إلى تقليل عدد خلايا الدم البيضاء وخلايا الدم الحمراء والصفائح.	سيتم إجراء فحص دم منتظم للتحقق من عدد خلايا دمك. وراجع طبيبك في الحالات التالية:
قد تكون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالعدوى والنزف	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وجود علامات أو أعراض على الإصابة بعدوى (حمى أو قشعريرة، أو سعال، أو ألم في الحلق، أو ألم عند التبول أو صعوبة ذلك)</li> <li>• علامات نزف (وجود كدمات، أو براز قطراني، أو تقيؤ دم، أو وجود دم في البول)</li> <li>• علامات على انخفاض خلايا الدم الحمراء (الضعف أو الإرهاق، نوبات إغماء، الشعور بالدوار)</li> </ul>
سرطان	حاول تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص المصابين بأمراض نشطة (مثل البرد/الإنفلونزا). واغسل يديك بكثرة.
	إن تناول هذا الدواء قد يزيد خطر تعرضك لسرطان الجلد أو غيره من أنواع السرطان. يرجى إعلام فريق زراعة الأعضاء إذا تم تشخيص إصابتك بالسرطان. للمزيد من المعلومات، يرجى الرجوع إلى قسم "خطر السرطان".

## بريدنيزون، بريدنيزولون، ميثيل بريدنيزولون PREDNISON, PREDNISOLONE, METHYLPREDNISOLONE

- يعرف كذلك باسم ستيرويد أو كورتيكوستيرويد
- يتوفر هذا الدواء في صورة أقراص أو سائل فموي أو حقن وريدية.

### كيف يبدو شكل الدواء؟

#### What does the medication look like?

هناك العديد من العلامات التجارية التي تنتج هذا الدواء وقد لا تجد دواءك على وجه التحديد أدناه. يرجى مراجعة صيدلي زراعة الأعضاء إذا كانت لديك أي أسئلة.

ميثيل بريدنيزولون - حقن وريدي	بريدنيزون معلق فموي أو	بريدنيزون قرص 1 مغم
		بريدنيزون قرص 5 مغم
	بريدنيزولون محلول فموي	بريدنيزون قرص 50 مغم

### لماذا يستخدم هذا الدواء؟

#### What is this medication for?

يشار أيضًا إلى الأدوية بريدنيزون، وبريدنيزولون، وميثيل بريدنيزولون باسم الكورتيكوستيرويد أو "الستيرويدات". وتختلف هذه "الستيرويدات" عن النوع الذي يستخدمه الرياضيون. فهي تستخدم لأثارها المضادة للالتهاب وتثبيط المناعة. فهي تعمل على إضعاف جهازك المناعي ومنعه من رفض العضو المزروع. كما يمكنها علاج الحالات المتوسطة للرفض الحاد عند الإعطاء بجرعات عالية.

### كيف يجب أن أتناول هذا الدواء؟

#### How should I take this medication?

من المهم تناول أدويةك في نفس الوقت كل يوم للحفاظ على وجود كمية ثابتة (مستوى العقار) في جسمك.

تناول هذا الدواء مرة يوميًا (على سبيل المثال 9 صباحًا)	وقت الدواء: _____
تعليمات الإنقاص التدريجي:	

- يجب تناول بريدنيزون وبريدنيزولون مع الطعام لتقليل اضطراب المعدة.
- إذا كنت بصدد تناول بريدنيزون وبريدنيزولون مرة واحدة يوميًا، فيمكنك تناول الجرعة صباحًا مع وجبة الإفطار. فهذا يحاكي روتين جسمك الطبيعي في إنتاج الستيرويد.
- قد تبدأ بتناول جرعات عالية من بريدنيزون، أو بريدنيزولون، أو ميثيل بريدنيزولون في حالات الرفض الحاد. وسيتم تقليل الجرعة تدريجيًا إلى أصغر جرعة فعالة، وقد تحتاج إلى متابعة تناول تلك الجرعة باستمرار.
- إذا احتجت الخضوع لجراحة أو عملية تتطلب منك عدم تناول أي طعام قبل إجرائها (الصوم)، **يجب** أن تتناول أدوية زراعة الأعضاء مع القليل من الماء في الموعد المعتاد.

## تفويت جرعة أو تقيؤ جرعة:

### Missed Dose or Vomited Dose:

إذا فاتك تناول أي جرعة، فتناول دواءك فور التذکر، ومن ثم تناول الجرعة التالية في موعدها المعتاد. وإذا كان قد مر أكثر من نصف الوقت الذي يفصلك عن تناول جرعتك التالية، فاترك الجرعة الفائتة وتابع تناول الجرعة التالية في موعدها المعتاد. لا تضاعف الجرعة أو تحصل على جرعات إضافية.

إذا فوت أكثر من يوم واحد من الأدوية المضادة للرفض، فتواصل مع فريق زراعة الأعضاء المتابع لك على الفور للحصول على المزيد من التعليمات.

إذا تقيأت خلال ٣٠ دقيقة من تناول الجرعة أو إذا رأيت بعض من الدواء يخرج من معدتك، فكرر الجرعة. وإلا، فتابع تناول الجرعات حسب مواعيدها المعتادة.

### ما هي بعض الآثار الجانبية المحتملة لهذا الدواء؟

#### What are some possible side effects of this medication?

الآثار الجانبية	السيطرة عليه
حرقة المعدة أو غثيان، قرحة المعدة	تناول بريدنيزون وبريدنيزولون مع الطعام أو الحليب. وقد يصف لك الطبيب دواء لحماية معدتك (رانيتيدين (زانتاك®) أو بانتوبرازول (تكتا®)).
تورم أو ارتفاع ضغط الدم	تجنب تناول الأطعمة المالحة، مع رفع قدميك أثناء الجلوس، وتحقق من ضغط دمك بانتظام.
ارتفاع سكر الدم	ستتم مراقبة سكر الدم وقد يحتاج إلى علاج في حالة ارتفاعه. ويجب إبلاغ طبيبك عند الشعور بأي خدر أو وخز في يديك أو قدميك، أو زيادة العطش، أو جفاف الفم، أو رائحة فاكهة في نفسك، أو زيادة عدد مرات التبول. وإذا كنت مصابًا بالسكري، فتأكد من مراقبة مستويات السكر بانتظام وتناول أدوية السكري حسب الوصفة الطبية.
زيادة الشهية / اكتساب الوزن	تناول وجبات صحية متوازنة جيدًا، واحرص على تناول الأطعمة ذات المحتوى القليل من الدهون، وتجنب الوجبات الخفيفة التي تزيد فيها نسبة السعرات الحرارية، مثل رقائق البطاطس والأواح الشوكولاتة والمشروبات المحلاة. واطلب المساعدة من اختصاصي النظم الغذائية لتزويدك بخطة لوجبات الطعام.
قد يحدث فقدان كثافة العظام (هشاشة العظام) مع الاستخدام طويل الأجل	يمكن أن يساعد تناول الكالسيوم وفيتامين د في منع هشاشة العظام.
تغيير في السلوك، بما في ذلك مشاكل في النوم، تدني الحالة المزاجية، الكوابيس، العصبية	يمكن استخدام الأدوية الأخرى للمساعدة في السيطرة على تلك الأعراض إذا كانت مزعجة للغاية. تواصل مع طبيبك أو فريق زراعة الأعضاء إذا أصبحت تلك الأعراض مشكلة.
تغير في الرؤية، ماء العين، ماء أزرق (غلوكوما)	من المهم إجراء فحص منتظم للعين.
تغيير في الشكل (وجه مستدير، زيادة الدهون المتركمة حول الوسط وخلف العنق، علامات تمدد، حب شباب على الوجه والظهر والصدر)	تظهر هذه الأعراض عادةً إذا تناولت جرعات عالية لفترات زمنية طويلة. ولا تدوم تلك التغيرات وستبدأ في التحسن بعد تقليل جرعة الستيرويد.
التئام الجروح ببطء	أخبر طبيبك زراعة الأعضاء إذا أصبح ذلك مشكلة.

# الرفض REJECTION

## ما هو الرفض؟ What is rejection?

يحميك جهاز الدفاع بجسمك، وهو جهاز المناعة، من "الغزاة الغرباء" مثل البكتيريا والفيروسات والفطريات. وحين يتم إدخال عضو جديد بجسمك، قد يتعرف عليه جهاز المناعة على أنه "غاز غريب". وهذا يستحث استجابة مناعية نتيجة لقيام خلايا المناعة بجسمك بمهاجمة خلايا عضوك الجديد. وهذا الهجوم يسمى الرفض. والرفض يدمر عضوك الجديد، ولا سيما إذا لم يتم اكتشافه مبكراً.

وأحد أكثر أسباب الرفض شيوعاً هو تفويت جرعاتك من الأدوية المضادة للرفض أو تناولها بصورة مختلفة عما هو موصوف لك أو عدم تناولها في نفس الوقت كل يوم. فهذا يسمح لجهازك المناعي بأن يصبح أقوى ويبدأ في رفض عضوك.

## ما هي علامات رفض زراعة الكلية؟ What are the signs of kidney transplant rejection?

في معظم الأحيان، تكون الأعراض خفيفة وقد لا يتم التعرف عليها بسهولة. ابلغ فريق زراعة الأعضاء على الفور إذا كان لديك أي مما يلي:

- حمى (أعلى من 100 درجة فهرنهايت أو 38 درجة مئوية) أو قشعريات
- توجع/ألم فوق منطقة العضو المزروع
- تورم كبير في اليدين أو الجفون أو الساقين
- انخفاض ملحوظ في إخراج البول أو عدم وجود بول
- زيادة الوزن (1-2 كجم أو 2-4 رطل) في 24 ساعة
- هام: أعراض مثل الأنفلونزا، مثل القشعريات والغثيان والقيء والإسهال وفقدان الشهية والصداع والدوخة ووجع الجسم والشعور بالإرهاق

## ما هي علامات رفض زراعة البنكرياس؟ What are the signs of pancreas transplant rejection?

في معظم الأحيان، تكون الأعراض خفيفة وقد لا يتم التعرف عليها بسهولة. ابلغ فريق زراعة الأعضاء على الفور إذا كان لديك أي مما يلي:

- حمى (أعلى من 100 درجة فهرنهايت أو 38 درجة مئوية) أو قشعريات
- ارتفاع في سكر الدم
- انخفاض مستوى الطاقة
- توجع/ألم فوق منطقة العضو المزروع
- هام: أعراض مثل الأنفلونزا، مثل القشعريات والغثيان والقيء والإسهال وفقدان الشهية والصداع والدوخة ووجع الجسم والشعور بالإرهاق

### ما هي علامات رفض زراعة الكبد؟ What are the signs of liver transplant rejection?

في معظم الأحيان، تكون الأعراض خفيفة وقد لا يتم التعرف عليها بسهولة. ابلغ فريق زراعة الأعضاء على الفور إذا كان لديك أي مما يلي:

- حمى (أعلى من 100 درجة فهرنهايت أو 38 درجة مئوية) أو قشعريرات
- ألم بالبطن أو توجع
- هام: أعراض مثل الأنفلونزا، مثل القشعريرات والغثيان والقيء والإسهال وفقدان الشهية والصداع والدوخة ووجع الجسم والشعور بالإرهاق

### ما هي علامات رفض زراعة القلب؟ What are the signs of heart transplant rejection?

في معظم الأحيان، تكون الأعراض خفيفة جداً وقد لا يتم التعرف عليها بسهولة. قد تبدو هذه الأعراض مثلما كنت تشعر قبل إجراء عملية الزراعة. ابلغ فريق زراعة الأعضاء على الفور إذا كان لديك أي مما يلي:

- انخفاض في مستوى الطاقة
- انخفاض في القدرة على أداء التمارين الرياضية
- زيادة في الوزن أكثر من كيلو غرام واحد (2.2 رطل) في اليوم أو أكثر
- ضيق التنفس عند الراحة أو عند أداء الأنشطة العادية
- ضربات قلب سريعة أو غير منتظمة وانخفاض مستوى ضغط الدم
- تورم الكاحلين
- هام: أعراض مثل الأنفلونزا، مثل القشعريرات والغثيان والقيء والإسهال وفقدان الشهية والصداع والدوخة ووجع الجسم والشعور بالإرهاق

### ما هي علامات رفض زراعة الرئة؟ What are the signs of lung transplant rejection?

في معظم الأحيان، تكون الأعراض خفيفة وقد لا يتم التعرف عليها بسهولة. ابلغ فريق زراعة الأعضاء على الفور إذا كان لديك أي مما يلي:

- حمى (أعلى من 100 درجة فهرنهايت أو 38 درجة مئوية) أو قشعريرات
- ألم بالصدر أو توجع
- ضيق في التنفس مع الأنشطة الخفيفة أو المتوسطة
- سعال جاف
- انخفاض في مستوى الطاقة
- انخفاض في قياس التنفس في المنزل
- انخفاض الشهية و/أو غثيان
- هام: أعراض مثل الأنفلونزا، مثل القشعريرات والغثيان والقيء والإسهال وفقدان الشهية والصداع والدوخة ووجع الجسم والشعور بالإرهاق

العدوى  
و  
الأدوية المضادة للعدوى

Infection  
and  
Anti-Infective Medications

## معلومات عامة GENERAL INFORMATION

تقلل الأدوية المضادة للرفض قدرة الجسم على محاربة العدوى.

### ما هي العدوى؟ What is infection?

تحدث العدوى حين تدخل الجراثيم (الكائنات الدقيقة) جسمك مما يسبب ضررًا في أنسجة جسمك.

توجد ثلاثة أنواع من الجراثيم:

- البكتيريا - التي تسبب العدوى البكتيرية
- الفيروسات - التي تسبب العدوى الفيروسية
- الفطريات - التي تسبب العدوى الفطرية

كمتلق لعضو مزروع، ستحتاج علاجًا مستمر طوال الحياة بالأدوية المضادة للرفض التي تقلل جهازك المناعي ومن ثم تقلل قدرة جسمك الطبيعية على محاربة الكائنات الدقيقة الغازية.

### ما هي علامات العدوى؟ What are the signs of infection?

بغض النظر عن الجرثوم الذي سبب العدوى، قد تتعرض لبعض الأعراض الشائعة:

- تبول منخفض أو مؤلم أو متكرر
- ظهور جديد للأوجاع أو الألم
- حمى أو قشعريرات
- أعراض مثل أعراض الأنفلونزا والسعال وضيق في التنفس
- غثيان وقيء وإسهال
- انخفاض في ضغط الدم ونبض سريع
- تغيرات في شكل الجروح: زيادة الاحمرار ورائحة كريهة وزيادة الألم والنضح

ابلغ عن هذه الأعراض لفريق زراعة الأعضاء على الفور.

## كيف تقلل خطر إصابتك بالعدوى؟ How to decrease your risk of infection?

**الجروح والسحجات Cuts and scrapes:** يعتبر الجلد دفاعًا رئيسيًا ضد العدوى. إذا تعرضت لقطع أو إصابة، ابق على المنطقة نظيفة وجافة. راقب أعراض العدوى الموضعية (مثل توجع في المنطقة واحمرار وصدید وألم) ابلغ طبيبك في حالة ملاحظة علامات العدوى. ينبغي فحص القروح أو البثرات أو النتوءات المستمرة في الإبط أو الفخذ أو في أي مكان آخر من قبل طبيب الأسرة في أسرع وقت ممكن.

**غسيل اليدين Hand washing:** اغسل يديك بصورة متكررة باستخدام الماء الدافئ والصابون. اطلب من فريق رعايتك الصحية شرح طريقة غسيل اليدين الصحيحة. يُوصى بغسيل اليدين ولا سيما قبل الأكل والتعامل مع الطعام، وقبل رعاية الجروح وقبل وبعد التعامل مع قسطرة البول وبعد الذهاب إلى الحمام وتغيير الحفاضات واللعب مع الحيوانات الأليفة. شجّع زائريك وأفراد أسرتك على ممارسة طرق غسيل اليدين الجيدة. تجنب وضع أصابعك أو يديك بالقرب من فمك أو عينيك أو أنفك، ولا سيما إذا لم تكن قد غسلتها.

**الاتصال Contacts:** تجنب الاتصال الوثيق بالأشخاص الذين لديهم مرض واضح (برد أو أنفلونزا)، ولا سيما في الأشهر الستة الأولى بعد عملية الزرع. تجنب التجمعات أثناء موسم البرد والأنفلونزا. ارتد كمامة طبية بالداخل أو في المناطق المزدحمة. لا تشارك الأواني أو الأكواب أو الأغراض الأخرى المستخدمة في النظافة الشخصية، مثل فرشاة الأسنان أو شفرات الحلاقة.

**الحيوانات الأليفة Pets:** تأكد من أن حيواناتك الأليفة تتمتع بصحة جيدة وأنها حصلت على كافة اللقاحات المطلوبة. لا تتعامل مع فضلات الحيوانات؛ تجنب تنظيف أقفاص الطيور أو أحواض الأسماك أو السلاحف أو تغيير فضلات القطط.

**البستنة Gardening:** ارتد قفازات عند العمل في الحديقة وفي التربة. اغسل يديك بصورة متكررة.

**السباحة Swimming:** بعد ستة أشهر من عملية الزرع وبعد التئام موضع العملية والجروح، يجوز لك أن تستحم في حمامات سباحة مطهرة بالكلور أو مساحات ضخمة من الماء (مثل المحيط أو البحر أو بحيرة كبيرة). تجنب الحمامات الساخنة العمومية إذا كان ذلك ممكنًا، وتأكد من عدم بلع ماء أثناء السباحة.

**النشاط الجنسي Sexual activity:** مارس الجنس الآمن واستخدام الواقيات الجنسية.

## BACTERIAL INFECTION العدوى البكتيرية

### What is a bacterial infection? ما هي العدوى البكتيرية؟

هي عدوى تحدث حين تنتقل البكتيريا إليك وتتسبب في مرضك. ويحدث هذا النوع من العدوى في العادة في مجرى البول. ستلاحظ حرقان و/أو ألم عند التبول فضلاً عن الرغبة في التبول بصورة متكررة (ملحوظة: الرغبة في التبول بصورة متكررة شائعة في الأسابيع الأولى القليلة بعد عملية الزرع، لكن هذا لا يعني أنك تعاني من عدوى).

يمكن أن تحدث حالات العدوى البكتيرية أيضاً في موضع عملياتك الجراحية قبل أن يشفى بالكامل. ستلاحظ زيادة في الألم وتورماً ونضجاً غير طبيعي من الموضع.

### How is it treated? كيف تعالج؟

يمكن استخدام أدوية تسمى "مضادات حيوية" لعلاج حالات العدوى البكتيرية. برجاء إبلاغ طبيبك إذا كنت تعاني من أية حساسيات تجاه أية أدوية أو ما إذا كنت تعرضت لأية آثار جانبية من المضادات الحيوية.

تذكر أن الكثير من الأدوية لا تختلط على نحو جيد مع أدوية عملية الزرع. تأكد من إبلاغ الطبيب والصيدلي للتحقق من أمان تناول أي دواء جديد قبل أن تتناوله، بما في ذلك حتى المضادات الحيوية.

## العدوى الفطرية FUNGAL INFECTION

### ما هي العدوى الفطرية؟ What is a fungal infection?

هي عدوى تسببها الفطريات. توجد الكثير من أنواع الفطريات، لكن الثلاثة الأكثر شيوعاً هي:

- المتكيسة الرئوية الجؤجؤية (Pneumocystis carinii) (المعروفة أيضاً باسم المتكيسة الرئوية الجيروفيسي) (Pneumocystis jirovecii)
- المبيضة (Candida)
- فطر الرشاشيات (Aspergillus)

### الالتهاب الرئوي بالمتكيسة الجؤجؤية Pneumocystis carinii pneumonia أو PJP

استخدام أيًا من الأدوية المضادة للرفض يزيد من خطر هذا النوع من عدوى الرئة الفطرية. ويكون الخطر في أعلى مستوياته بعد شهر من عملية الزرع وما يصل إلى عام واحد بعدها.

ولمنع هذه العدوى، سيُطلب منك أن تبدأ في تناول دواء مضاد للعدوى يسمى سلفاميثوكسازول (sulfamethoxazole)/ترايمثوبريم (trimethoprim) (سبترا (Septra)؛ باكتريم (Bactrim) وسلفاتريم (Sulfatrim)) إذا كان لديك تاريخ من الحساسية مع هذا الدواء أو حساسية من "السلفا"، سيتم وصف دواء بديل.

### المبيضة Candida

يمكن للمبيضة أن تؤثر على أجزاء مختلفة من جسمك، لكن أكثر أنواع هذه العدوى شيوعاً يسمى **مرض القلاع (thrush)**. ومرض القلاع هو عدوى في الفم، وهو يبدو مثل طبقة بيضاء على لسانك يمكن أن تسبب الألم والجفاف وصعوبة في البلع. وعلاج هذا المرض هو دواء سائل مضاد للفطريات يتم تناوله عن طريق الفم يسمى **نيستاتين (nystatin)**. إذا أثرت المبيضة على أجزاء أخرى من جسمك، قد تعطى قرص فموي يسمى **فلوكونازول (fluconazole)**.

### فطر الرشاشيات Aspergillus

عادة ما يؤثر هذا النوع من الفطريات على الجهاز التنفسي أو الجهاز الهضمي. ويتم علاجه بأدوية مضادة للفطريات تعطى عن طريق الوريد أو الفم (مثل فوريكونازول (voriconazole) أو أمفوتيريسين ب (amphotericin B))

تذكر أن الكثير من الأدوية لا تختلط على نحو جيد مع أدوية عملية الزرع. تأكد من إبلاغ الطبيب والصيدلي للتحقق من أمان تناول أي دواء جديد قبل أن تتناوله، بما في ذلك حتى الأدوية المضادة للفطريات.

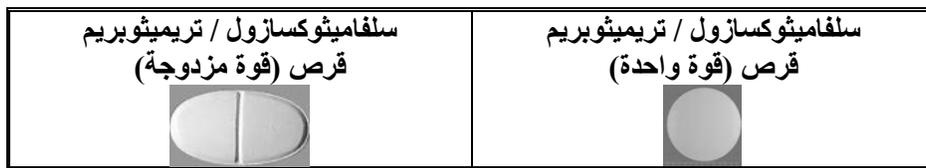
## سلفاميثوكسازول / تريميثوبريم SULFAMETHOXAZOLE / TRIMETHOPRIM

- ← يعرف كذلك باسم سيبترا®، سلفاتريم®، باكتريم®، كوتريموكسازول
- ← يتوفر هذا الدواء في شكل أقراص فموية وسائل يعد خصيصًا عند الحاجة.
- ← لا تغطي BC Transplant هذا الدواء ويمكن شراؤه من أي صيدلية تفضلها.

### كيف يبدو شكل الدواء؟

#### What does the medication look like?

هناك العديد من العلامات التجارية التي تنتج هذا الدواء وقد لا تجد دواءك على وجه التحديد أدناه. يرجى مراجعة صيدلي زراعة الأعضاء إذا كانت لديك أي أسئلة.



### لماذا يستخدم هذا الدواء؟

#### What is this medication for?

إنها مجموعة مضادات حيوية تستخدم لمنع أو علاج نوع من الالتهاب الرئوي يسمى الالتهاب الرئوي بالمتكيسة الجؤجوية (PCP) أو الالتهاب الرئوي الجيروفيسي (PJP) والذي تسببه الفطريات. ويشيع هذا النوع من الأمراض بكثرة بين المرضى الذين يعانون من جهاز مناعي ضعيف (على سبيل المثال بعد زراعة عضو).

### كيف يجب أن أتناول هذا الدواء؟

#### How should I take this medication?

أوقات الدواء: _____	تناول هذا الدواء مرة يوميًا (على سبيل المثال ٩ صباحًا)
أوقات الأدوية وأيام الأسبوع:	عند تناول هذا الدواء ثلاث مرات أسبوعيًا

- يمكن تناول هذا الدواء إما مع الطعام أو من دونه.
- يمكن تناوله في أي وقت من اليوم وربما تناوله في نفس الوقت مثل أي من الأدوية الأخرى. يفضل تناوله في نفس الوقت كل يوم للحفاظ على وجود كمية ثابتة (مستوى العقار) في جسمك.
- اشرب كوب كامل من الماء مع هذا الدواء. فذلك يمنع تكون حصوات الكلى.

**تنبيه:** يندرج هذا الدواء تحت فئة أدوية السلفا ومن المهم للغاية إخبار طبيبك إذا كنت تعاني من أَرَجِيَّة/حساسية لأدوية السلفا.

## تفويت جرعة أو تقيؤ جرعة:

### Missed Dose or Vomited Dose:

إذا فاتك الحصول على أي جرعة، فخذ دواءك فور التذكر، ومن ثم خذ الجرعة التالية في موعدها المعتاد. وإذا كان قد مر أكثر من نصف الوقت الذي يفصلك عن تناول جرعتك التالية، فاترك الجرعة الفائتة وتابع تناول الجرعة التالية في موعدها المعتاد. لا تضاعف الجرعة أو تحصل على جرعات إضافية.

إذا تقيأت خلال ٣٠ دقيقة من تناول الجرعة أو إذا رأيت بعض من الدواء يخرج من معدتك، فكرر الجرعة. وإلا، فتابع تناول الجرعات حسب مواعيدها المعتادة.

### ما هي بعض الآثار الجانبية المحتملة لهذا الدواء؟

### What are some possible side effects of this medication?

السيطرة عليه	الآثار الجانبية
تناول الدواء مع الطعام لتقليل هذا الأثر الجانبي. راجع طبيبك إذا كان أي من ذلك يمثل إزعاجًا أو في حالة الاستمرار.	غثيان، قيء، إسهال
راجع طبيبك إذا كان الأمر يمثل إزعاجًا أو في حالة الاستمرار.	دوار
ارتد قبعة وأكمام طويلة وبنطال طويل أو تنورة طويلة عند الخروج في الأيام المشمسة. استخدم الكريومات الواقية من الشمس بعامل حماية ٣٠ على الأقل	الحساسية من الشمس
أبلغ طبيبك أو فريق زراعة الأعضاء في أسرع وقت ممكن	طفح أو حكة بالجلد

## VIRAL INFECTION العدوى الفيروسية

### What is a viral infection? ما هي العدوى الفيروسية؟

استخدام أية أدوية مضادة للرفض يقلل من قدرة الجسم الطبيعية على محاربة الفيروسات. في العام الأول بعد عملية الزرع، تكون كمية الأدوية المضادة للرفض التي تحتاجها في أعلى مستوياتها وذلك حتى تنشط جهازك المناعي، لذا أنت معرض لأعلى خطر في الإصابة بفيروس جديد أو فيروس نشط مجدداً (مستيقظ) كنت قد تعرضت له في الماضي. إلا أنه توجد أنواع كثيرة من الفيروسات، وأكثرها شيوعاً في مرضى عمليات الزرع هي:

- فيروس مضخم للخلايا (CMV)
- فيروس بي كيه (BKV) وفيروس جيه سي (JCV)
- التهاب الكبد (ب) و(ج)

### فيروس مضخم للخلايا (CMV) Cytomegalovirus

يكون خطر الإصابة بهذا الفيروس في أعلى مستوياته في الأشهر الأولى بعد حصولك على عضوك المزروع الجديد. يمكن لعلامات العدوى بهذا الفيروس أن تتباين وذلك يتوقف على العضو المتأثر. قد تتضمن بعض الأعراض التعب والإرهاق وآلم المفاصل ودرجة الحرارة المرتفعة والصداع والإسهال وحرقة المعدة وضيق التنفس.

### فيروس بي كيه BK Virus

عادة ما تحدث العدوى بهذا الفيروس في مرحلة الطفولة المبكرة. وبعد أن تستقر العدوى، تبقى بعض الفيروسات في الجسم. قد يصبح هذا الفيروس نشطاً، ولا سيما أثناء الأشهر الستة الأولى بعد عملية الزرع. سيقوم فريق الزرع بمراقبة العدوى بهذا الفيروس. والموضع الشائع للعدوى بهذا الفيروس هو الكلية، وإذا لم يتم علاج هذه العدوى لفترة طويلة، يمكن أن تسبب ضرراً ل كليتك المزروعة.

### التهاب الكبد (ب) و(ج) Hepatitis B and C

يتم إجراء تحر على كل متلق لعملية زرع للتحقق من إصابته بعدوى التهاب كبد نشطة (وهي نوعية من العدوى الفيروسية في الكبد) أو علامات على تعرض سابق. إذا كنت قد أصبت بالتهاب الكبد (ب) أو (ج) في الماضي، سيقوم فريق الزرع بإجراء تحر متعمق جداً بحثاً عن وجود التهاب الكبد.

تذكر أن الكثير من الأدوية لا تختلط على نحو جيد مع أدوية عملية الزرع. تأكد من إبلاغ الطبيب والصيدلي للتحقق من أمان تناول أي دواء جديد قبل أن تتناوله، بما في ذلك حتى الأدوية المضادة للفيروسات.

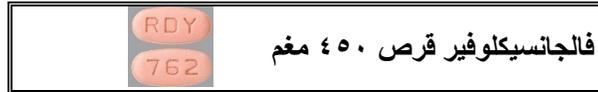
## فالجانسيكلوفير VALGANCICLOVIR

- أعرف كذلك باسم فالسيت®، أبو-فالجانسيكلوفير®، أورو-فالجانسيكلوفير
- يتوفر هذا الدواء في شكل قرص وسائل فموي.

### كيف يبدو شكل الدواء؟

#### What does the medication look like?

هناك العديد من العلامات التجارية التي تنتج هذا الدواء وقد لا تجد دواءك على وجه التحديد أدناه. يرجى مراجعة صيدلي زراعة الأعضاء إذا كانت لديك أي أسئلة.



### لماذا يستخدم هذا الدواء؟

#### What is this medication for?

هذا دواء مضاد للفيروسات. في حالة المرضى الذين يعانون من جهاز مناعي ضعيف (على سبيل المثال بعد زراعة عضو)، يشيع استخدامه بكثرة لمنع الإصابة بعدوى فيروسية تسمى CMV (الفيروس المضخم للخلايا) أو علاجها.

### كيف يجب أن أتناول هذا الدواء؟

#### How should I take this medication?

وقت الدواء: _____	تناول هذا الدواء مرة يوميًا (على سبيل المثال ٩ صباحًا)
وقت الدواء: _____	تناول هذا الدواء مرتين يوميًا (على سبيل المثال ٩ صباحًا و ٩ مساءً)

- يجب تناول هذا الدواء مع الطعام لتحسين الامتصاص.
- يمكن تناوله في أي وقت من اليوم وربما تناوله في نفس الوقت مثل الأدوية الأخرى. ويجب تناوله في نفس الوقت من اليوم يوميًا للحفاظ على وجود كمية ثابتة (مستوى العقار) في جسمك.

### تفويت جرعة أو تقيؤ جرعة:

#### Missed Dose or Vomited Dose:

إذا فاتك تناول أي جرعة، فتناول دواءك فور التذكر، ومن ثم تناول الجرعة التالية في موعدها المعتاد. وإذا كان قد مر أكثر من نصف الوقت الذي يفصلك عن تناول جرعتك التالية، فاترك الجرعة الفائتة وتابع تناول الجرعة التالية في موعدها المعتاد. لا تضاعف الجرعة أو تحصل على جرعات إضافية.

إذا تقيأت خلال ٣٠ دقيقة من تناول الجرعة أو إذا رأيت بعض من الدواء يخرج من معدتك، فكرر الجرعة. وإلا، فتابع تناول الجرعات حسب مواعيدها المعتادة.

ما هي بعض الآثار الجانبية المحتملة لهذا الدواء؟

What are some possible side effects of this medication?

السيطرة عليه	الأثر الجانبي
تناول الدواء مع الطعام. تواصل مع طبيبك إذا استمرت الأعراض أو كانت مزعجة. سيتم إجراء فحص دم منتظم للتحقق من عدد خلايا دمك. وراجع طبيبك إذا لاحظت أي مما يلي:	غثيان، قيء، إسهال قد يؤدي فالجانسيكلوفير إلى تقليل عدد خلايا الدم البيضاء وخلايا الدم الحمراء والصفائح.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• وجود علامات أو أعراض على الإصابة بعدوى، مثل حمى أو قشعريرة، أو سعال، أو ألم في الحلق، أو ألم عند التبول أو صعوبة ذلك</li> <li>• علامات نزف، مثل وجود كدمات، أو براز قطراني، أو تقيؤ دم، أو وجود دم في البول</li> <li>• علامات على انخفاض خلايا الدم الحمراء، مثل الضعف أو الإرهاق غير المعتاد، أو نوبات إغماء، أو الشعور بالدوار.</li> </ul>	قد تكون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالعدوى والنزف.

## فالايسكلوفير

### VALACYCLOVIR

- ← يعرف كذلك باسم فالتريكس®
- ← يتوفر هذا الدواء في شكل قرص فموي.
- ← لا تمول BC Transplant هذا الدواء ويمكن شراؤه من أي صيدلية تفضلها.

### كيف يبدو شكل هذا الدواء؟

#### What does this medication look like?

هناك العديد من العلامات التجارية التي تنتج هذا الدواء وقد لا تجد دواءك على وجه التحديد أدناه. يرجى مراجعة صيدلي زراعة الأعضاء إذا كانت لديك أي أسئلة.



### لماذا يستخدم هذا الدواء؟

#### What is this medication for?

هذا دواء مضاد للفيروسات. وقد يتم تزويدك بدواء فالاسيكلوفير خلال الشهور القليلة الأولى بعد جراحة زراعة العضو للمساعدة على منع الإصابة بأنواع معينة من الأمراض الفيروسية، مثل الهربس، والجديري، والهربس النطاقي، والقروح الباردة.

### كيف يجب أن أتناول هذا الدواء؟

#### How should I take this medication?

وقت الدواء:	تناول هذا الدواء مرة يوميًا (على سبيل المثال ٩ صباحًا)
وقت الدواء:	تناول هذا الدواء مرتين يوميًا (على سبيل المثال ٩ صباحًا و٩ مساءً)

- يمكن تناول هذا الدواء إما مع الطعام أو من دونه.
- يمكن تناوله في أي وقت من اليوم وربما تناوله في نفس الوقت مثل أي من الأدوية الأخرى. ويجب تناوله في نفس الوقت كل يوم للحفاظ على وجود كمية ثابتة (مستوى العقار) في جسمك.

### تفويت جرعة أو تقيؤ جرعة:

#### Missed Dose or Vomited Dose:

إذا فاتك تناول أي جرعة، فتناول دواءك فور التذكر، ومن ثم تناول الجرعة التالية في موعدها المعتاد. وإذا كان قد مر أكثر من نصف الوقت الذي يفصلك عن تناول جرعتك التالية، فاترك الجرعة الفائتة وتابع تناول الجرعة التالية في موعدها المعتاد. لا تضاعف الجرعة أو تتناول جرعات إضافية.

إذا تقيأت خلال ٣٠ دقيقة من تناول الجرعة أو إذا رأيت بعض من الدواء يخرج من معدتك، فكرر الجرعة. وإلا، فتابع تناول الجرعات حسب مواعيدها المعتادة.

### ما هي بعض الآثار الجانبية المحتملة لهذا الدواء؟

#### What are some possible side effects of this medication?

السيطرة عليه	الأثر الجانبي
تناول الدواء مع الطعام أو الحليب. قد تتوقف الأعراض، ولكن أبلغ طبيبك إذا استمرت الأعراض.	غثيان، قيء، إسهال

قد تتوقف الأعراض. قد يقترح طبيبك استخدام مسكن للألم دون وصفة طبية.

صداع

# الأدوية التي تصرف بدون تذكرة طبية

## OVER-THE-COUNTER (OTC)

### MEDICATIONS

هذه القائمة غير كاملة. يجوز لك أن تتناول من علامات تجارية غير تلك المدرجة في القائمة طالما أن المكونات آمنة (بحسب الجدول). قبل أن تستخدم أي دواء جديد، برجاء الاتصال بعيادة زرع الأعضاء للتأكد من أن هذا الدواء آمن لك.

العرض	أمثلة على الأدوية الآمنة (المكونات النشطة)	لا يوصى به
الحساسيات	Benadryl® (Diphenhydramine) Chlortripolon® (Chlorpheniramine) Claritin® (Loratidine) Reactine® (Cetirizine) Allegra® (Fexofenadine) Aerius® (Desloratidine)	
الاحتقان	Otrivin® (Xylometazoline) Dristan® (Oxymetazoline)	تجنب مزيلات الاحتقان عن طريق الفم (السودوايفيدرين (pseudoephedrine)) إذا كانت السيطرة على ضغط الدم سيئة.
السعال	Benylin® DM (Dextromethorphan) Benylin® DM-D (Dextromethorphan-Pseudoephedrine) Benylin® DM-DE (Dextromethorphan-pseudoephedrine-guaifenesin)	تجنب المنتجات التي بها مزيلات احتقان عن طريق الفم (السودوايفيدرين (pseudoephedrine)) إذا كانت السيطرة على ضغط الدم سيئة.

العرض	أمثلة على الأدوية الآمنة (المكونات النشطة)	لا يوصى به
الإسهال	ابلق عن الأعراض المتواصلة لعيادة زراعة الأعضاء. قد يحتاج طبيبك استبعاد العدوى.	إيموديوم (IMODIUM) - ما لم يتم توجيهك من قبل طبيبك أو فريق زراعة الأعضاء
الغثيان	Gravol® (Dimenhydrinate) ابلق عيادة زراعة الأعضاء عن الأعراض المتواصلة.	
الألم أو الصداع	Tylenol® (Acetaminophen) Tylenol ES® (Acetaminophen Extra Strength)	لا تتناول الأدوية المسكنة للألم التي تعرف باسم مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات). وهذا يتضمن إيبوبروفين (ibuprofen) (أدفيل (Advil®)) وموترين (Motrin®)) ونابروكسين (naproxen) (أليف (Aleve®)) ونبروسين (Naprosyn®)) وأيضاً إيه إس إيه (ASA) أو أسبرين (Aspirin®). إذا كنت تتناول أسبرين 'الأطفال الرضع' 81 مجم مرة واحدة في اليوم لمنع النوبات والسكتة القلبية، فإن هذا على ما يرام طالما أنه بناءً على نصيحة الطبيب.
ألم بالظهر	Robaxin® (Methocarbamol) Robaxacet® (Methocarbamol-acetaminophen)	

# منتجات المعالجة الطبيعية أو العشبية أو التقليدية أو المعالجة المثلية

## NATUROPATHIC, HERBAL, TRADITIONAL OR HOMEOPATHIC PRODUCTS

لقد أجريت أبحاث قليلة جدًا حول هذه المنتجات والأثر الذي لها على أدوية زراعة الأعضاء. نوصي ألا تتناول أيًا من المنتجات المعالجة الطبيعية أو العشبية أو التقليدية أو المعالجة المثلية إلى أن تناقش هذه المنتجات مع صيدلي متخصص في أدوية عمليات الزرع.

قد يتباين أمان هذه المنتجات وآثارها الجانبية بناء على طريقة اختلاطها مع الأدوية المضادة للرفض. قد تحفز بعض هذه المنتجات جهازك المناعي، ما يمكن أن يجعلك أكثر ترجيحًا في رفض العضو المزروع. فيما يلي بعض من أكثر هذه المنتجات شيوعًا وأمانها:

المنتج	الأمان	معلومات إضافية
إيكائيشيا <b>Echinacea (Echinacea purpurea)</b>	هذا المكمل هو معزز لجهاز المناعة وليس آمنًا لمرضى عمليات الزرع لأنه سيعمل ضد أدوية زراعة الأعضاء التي تتناولها.	
الثوم <b>(Allium sativum)</b>	تناول الثوم المركز كمكمل قد يسبب النزيف ولا ينبغي استخدامه من قبل مرضى عمليات الزرع. يتضمن شكل المكمل من الثوم نسخة فائقة التركيز من الثوم.	لكن من الأمان الاستمرار في أكل الثوم مع الطعام.
الزنجبيل	يعزز الزنجبيل جهازك المناعي، وهذا ليس آمنًا لمرضى عمليات الزرع لأنه سيعمل ضد أدوية زراعة الأعضاء التي تتناولها.	لكن شرب الزنجبيل أو أنواع الشاي العشبية الأخرى باعتدال أو استخدام الزنجبيل كطعام كجزء من وصفة طعام آمن. لا تتناول مصدرًا مركّزًا في صورة قرص أو سائل.

المنتج	الأمان	معلومات إضافية
الجنكة الصينية (Ginkgo) (Ginkgo biloba)	قد يسبب هذا المكمل النزيف ولا ينبغي استخدامه من قبل مرضى عمليات الزرع.	
الماريغوانا (THC/CBD)	يمكن أن تتفاعل الماريغوانا مع الأدوية المضادة للرفض التي تتناولها. يمكن لمرضى الزرع الذين يدخنون الماريغوانا أن يتعرضوا لعدوى رئوية خطيرة بسبب فطر يسمى فطر الرشاشيات (aspergillus).	ثمة حاجة للمزيد من مستويات المخدر المتكرر لضمان وجود القدر المرغوب من الدواء في جسمك. يرجى المناقشة مع فريق الزرع قبل البدء في استخدام الماريغوانا. تتاح المزيد من المعلومات على موقع زراعة الأعضاء في بريتيش كولومبيا: <a href="http://www.transplant.bc.ca/transplant-and-medications/general-medication">http://www.transplant.bc.ca/transplant-and-medications/general-medication</a>
ميلاتونين (Melatonin)	من المرجح أن يكون هذا المكمل آمنًا في تناوله لفترة قصيرة. إلا أنه ينبغي استخدام أقل جرعة ممكنة وإخطار فريق الزرع قبل البدء في تناول هذا المكمل.	
بروباويوتيك (Probiotics)	إن تناول مكملًا (سواء قرص أو كبسولة) يحتوي على بروبايوتيك ليس آمنًا لمرضى عمليات الزرع. وحيث أنه يتم خفض جهازك المناعي، فأنت تكون أكثر عرضة للعدوى، كما أن وضع بكتيريا قد تكون حية بداخل جسمك قد يسبب العدوى.	تناول الأطعمة التي تحتوي على بروبايوتيك آمن. إلا أنه لا توجد معايير في صناعة الأغذية فيما يتعلق بالبروباويوتيك، والطعام الذي تتناوله قد لا يحتوي في واقع الأمر على المكونات المدونة على الملصق.
St. John's Wort	لا تتناول هذا المكمل. فهو يتداخل مع أدوية تثبيط المناعة التي تتناولها، وهي تاكروليموس (TACROLIMUS) وسيكلوسبورين (.CYCLOSPORINE)	

# خطر السرطان CANCER RISK

استخدام الأدوية المضادة للرفض يزيد من خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطانات. وأكثر أنواع هذه السرطانات شيوعاً هي ما يلي:

- سرطان الغدد الليمفاوية (Lymphoma) (وهو سرطان خلايا الدم)، وهو يسمى مرض التكاثر اللمفاوي بعد الزرع أو PTLD
- سرطان عنق الرحم لدى النساء
- سرطان الجهاز الهضمي
- سرطانات الجلد

يحدث مرض التكاثر اللمفاوي بعد الزرع (PTLD) في الغالب في الأشهر القليلة الأولى بعد عملية الزرع، لكن قد يحدث بعدها بسنوات. وهذا المرض هو من المضاعفات الخطيرة وينطوي العلاج على تقليل الأدوية المضادة للرفض أو إيقافها إلى جانب العلاج الكيماوي أو الإشعاع في بعض الحالات.

**سرطان عنق الرحم Cancer of the cervix** في المتلقيات يمكن اكتشافه من خلال اختبار لطاخة Pap، لذا يوصى بإجراء الاختبار مرة واحدة على الأقل سنوياً. يساعد هذا الاختبار في اكتشاف الخلايا غير الطبيعية حتى يتسنى علاجها بسرعة. وعادة ما يجعل الاكتشاف المبكر هذا النوع من السرطان قابلاً للعلاج.

**سرطان الجهاز الهضمي Digestive tract cancer** غالباً ما يكون صعباً في اكتشافه بناءً على مجرد العلامات والأعراض. ابلغ التغييرات الهامة في عادات الأمعاء (على سبيل المثال إسهال وإمساك متبادل أو وجود دم في البراز) لطبيب الأسرة أو فريق زراعة الأعضاء. الاكتشاف المبكر والعلاج مهمان.

وقد يتعرض متلقيو الزرع لسرطانات أخرى بمعدلات مماثلة مثل الأشخاص الذين لا يجرون عمليات زرع. ينبغي على النساء إجراء فحوصات صدر من خلال طبيب الأسرة مرة واحدة سنوياً وإبلاغ الحالات غير الطبيعية على الفور. يبدأ تصوير الثدي بالأشعة السينية الروتينية (نوع خاص من الأشعة السينية لفحص الثدي) في العادة بمجرد بلوغ المرأة سن الخمسين أو حتى قبل ذلك في بعض الحالات. أما الرجال، فينبغي عليهم إجراء فحوصات على الخصية شهرياً بحثاً عن أية تحاديب غير طبيعية، وينبغي إبلاغ هذه التحاديب على الفور. والرجال فوق سن الأربعين ينبغي أيضاً أن يناقشوا الحاجة لإجراء فحوصات على البروستاتا، بما في ذلك اختبار دم على مستضد البروستاتا النوعي بحثاً عن سرطان البروستاتا وفحص جسماني مع طبيب الأسرة.

## سرطانات الجلد Skin Cancers

سرطانات الجلد شائعة جدًا بين متلقي الأعضاء المزروعة. وهي تُعالج بسهولة في حالة اكتشافها مبكرًا. ينبغي أن يقوم طبيب الأسرة بإجراء التحري عليك بحثًا عن سرطانات الجلد، ويمكن أن يحيلك إلى أخصائي أمراض جلدية في حالة الضرورة.

ما الذي تستطيع فعله لتقليل خطر سرطانات الجلد:

- استخدم واقياً من الشمس بعامل حماية من أشعة الشمس 30 أو أعلى (تذكر المواضيع التي كثيرًا ما يتم تفويتها مثل الشفاه والمنطقة خلف الأذنين وعلى طول خط الشعر وظهر اليدين وأعلى القدمين). ضع الواقي من الشمس مجددًا بعد السباحة أو التعرق بصورة شديدة.
- استخدم الواقي من الشمس حتى في الشتاء إذا كنت بالخارج لفترة طويلة، ولا سيما في الارتفاعات العالية (مثل التزلج) وإذا كان الجو مشمسًا بالخارج.
- ارتد قبعة وقمصان ذات أكمام طويلة وسراويل حين تكون بالخارج تحت أشعة الشمس. تذكر أن الملابس العادية لا تمنع الأشعة فوق البنفسجية من الوصول إلى جلدك. ولا توفر هذه الحماية على نحو موثوق إلا الملابس المتخصصة الواقية من الشمس.
- تجنب الشمس، ولا سيما في الصيف بين الساعة 11:00 صباحًا و3:00 عصرًا. وحتى في الأيام الباردة أو الملبدة بالغيوم أو المعتمة، فإن 70-80 بالمائة من الأشعة فوق البنفسجية تمر. والجلوس في الظل أو السباحة تحت الماء لا يحميك بالكامل.
- لذا فإن فحص جلدك وإجراء فحوصات شهرية بحثًا عن الوحمات من الاحتياطات الحكيمة. ابحث عن أية قشور أو تغيرات في لون الوحمات أو شكلها أو أية حكة أو نضح مستمر.
- ضع الواقي من الشمس قبل 10 دقائق من الذهاب للخارج، ثم ضعه مرة أخرى كل ساعتين. ارجع إلى المعلومات التالية لضمان الحصول على الحماية المطلوبة.

- ضع ملعقة صغيرة على الوجه والرأس والرقبة؛

- 2 ملعقة صغيرة في المنطقة الأمامية والخلفية من الجذع؛

- 1 ملعقة صغيرة على كل من الذراعين والساعدين؛

- 2 ملعقة صغيرة لكل من الفخذين والساقين والقدمين.

# التطعيمات لمتلقي زراعة الأعضاء الصلبة

## VACCINATIONS FOR SOLID ORGAN TRANSPLANT RECIPIENTS

متلقيو زراعة الأعضاء معرضون لخطر متزايد في الإصابة بالعدوى بسبب الأدوية المضادة للرفض التي يحتاجونها لحماية عضوهم المزروع. يمكن لهذه الأدوية أن تضعف جهاز المناعة لديك. من المهم مواكبة تطعيماتك لمنع أنواع معينة من العدوى. يمكن إعطاء اللقاحات بعد بين 3 و6 أشهر من عملية الزرع. اللقاحات المعطلة آمنة لكن اللقاحات الحية ليست آمنة بعد عملية الزراعة.

يرجى أن تناقش الأمر مع فريق زراعة الأعضاء وأن تطلب كتيباً يحدد اللقاحات الموصى بها بعد عملية الزرع. كما يتاح الكتيب على موقع زراعة الأعضاء في بريتيش كولومبيا:

<http://www.transplant.bc.ca/transplant-and-medications/general-medication/vaccination-after-transplant>