

راهنمای سلامت برای بیماران
پس از عمل پیوند

**A HEALTH GUIDE FOR
PATIENTS AFTER
TRANSPLANTATION**

FARSI

فهرست مطالب

3.....	داروخانه‌های بریتیش کلمبیا.....
4.....	راهنمای دارویی.....
5.....	اطلاعات عمومی داروها.....
8.....	داروهای ضد پس زدن عضو پیوندی.....
9.....	اقدامات احتیاطی ایمنی دارو در خانه.....
17.....	پس زدن.....
19.....	عفونت و داروهای ضد عفونت.....
20.....	اطلاعات عمومی.....
22.....	عفونت باکتریایی.....
23.....	عفونت قارچی.....
26.....	عفونت ویروسی.....
27.....	داروهای بدون نسخه (OTC).....
32.....	محصولات طب طبیعی، گیاهی، سنتی یا هومیوپاتی.....
34.....	خطر سرطان.....
36.....	واکسیناسیون گیرندگان پیوند عضو جامد.....

داروخانه‌های بریتیش کلمبیا

که داروهای بیماران BC Transplant را توزیع می‌کنند

PHARMACIES IN BC

That Dispense Medications for BC Transplant Patients

Pharmacy	Address (listed alphabetically by city)	Phone
Newgen Pharmachoice	100-1945McCallum Road Abbotsford BC V2S 3N4	604-859-2351
Kipp-Mallery Pharmacy	273 Victoria Street Kamloops BC V2C 2A1	250-372-2531
Lakeside Clinical Pharmacy	112A - 2365 Gordon Avenue Kelowna BC V1W 3C2	250-860-3100
Wellness Pharmacy #2	#104-22314Fraser Hwy Langley , BC V3A 8M6	604-530-5300
Central Drugs	Unit #16 2220 Bowen Road Nanaimo BC V9S 1H9	250-758-7711
City Centre Pharmacy	101-399Main Street Penticton , BC, V2A 5B7	250-770-0047
London Drugs Pharmacy	#1961600 15th Avenue Prince George BC V2L 3X3	250-561-1118
Somerset Medical Centre Pharmacy	#713791 72nd Avenue Surrey BC V3W 9Y9	604-590-5587
Shoppers Drug Mart # 271	#2711305 Cedar Street Trail BC V1R 4C3	250-368-3343
Ambulatory Care Pharmacy BC Children's Hospital	4480 Oak Street Vancouver BC V6H 3V5	604-875-2205
Ambulatory Pharmacy St. Paul's Hospital	1081 Burrard Street Vancouver BC V6Z 1Y6	604-806-8151
Solid Organ Transplant Pharmacy Gordon & Leslie Diamond Centre Vancouver General Hospital	5 th Level, 2775 Laurel Street Vancouver BC V5Z 1M9	604-875-5692
Royal Jubilee Prescriptions Royal Jubilee Hospital	DT1200-1952 Bay Street Victoria BC V8R 1J8	250-370-8153

راهنمای دارویی

MEDICATION GUIDE

اطلاعات عمومی داروها

GENERAL MEDICATION INFORMATION

قبل از ترخیص از بیمارستان Before discharge from the hospital

قبل از ترخیص از بیمارستان، یک داروساز پیوند در مورد رژیم دارویی شما صحبت می‌کند و موارد زیر را در اختیار شما قرار می‌دهد:

- یک تقویم دارویی
- مجموعه‌ای از داروهای ضد پس زدن عضو پیوندی شما
- نسخه ای برای سایر داروهای شما

نسخه داروهای عمل پیوند شما در کلینیک پیوند یا داروخانه تعیین شده همکار BC Transplant تجدید می‌شود (به فهرست داروخانه‌های بریتیش کلمبیا مراجعه کنید).

سفارش داروها Ordering Medications

لطفاً داروهای ضد پس زدن عضو پیوندی خود که برای استفاده در خانه است را بررسی کنید و از یک هفته قبل از سفارش مجدد داروهای ضد پس زدن خود در 1-2 ماه اول پس از پیوند، به داروخانه پیوند اطلاع دهید. هنگامی که پیوند شما پایدار شد، همیشه به اندازه حداقل 2 هفته دارو در خانه داشته باشید برای مواقع اضطراری و لطفاً دو تا سه هفته قبل به داروخانه اطلاع دهید.

بیمارانی که به صورت تلفنی سفارش می‌دهند نسبت به افرادی که برای سفارش حضوری اقدام می‌کنند در اولویت هستند. (در خصوص ساعات کار داروخانه و شماره تلفن، اطلاعات تماس را مشاهده کنید).

هزینه دارو Medication cost

BC Transplant هزینه داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی/ضد پس زدن پیوند شما را پوشش می‌دهد. هزینه برخی از سایر داروهای شما به عهده شماست.

برای استفاده از پوشش دولتی در Fair Pharmacare ثبت نام کنید. برای درخواست، به آدرس زیر مراجعه کنید:

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/who-we-cover/fair-pharmacare-plan> برای بررسی اینکه آیا از پوشش برخوردارید یا خیر با شماره 604) 683-7151 (برای ونکوور) یا 1-800-663-7100 (رایگان برای نقاط دیگر بریتیش کلمبیا) تماس بگیرید.

برای بیمارانی که دریافت‌کننده پیوند کلیه هستند، پوشش دارویی شما با آژانس استانی کلیه (PRA) انجام خواهد شد.

داروهای زیر، تحت پوشش BC Transplant هستند و ممکن است در کلینیک پیوند یا یک داروخانه تعیین شده همکار BC Transplant دوباره تجدید شوند (به فهرست داروخانه های بریتیش کلمبیا مراجعه کنید):

نام	نوع
Azathioprine Cyclosporine Mycophenolate Prednisone and Prednisolone Sirolimus Tacrolimus	سرکوب کننده سیستم ایمنی/ضد پس زدن
Adefovir Entecavir Lamivudine Leflunomide Letermovir Tenofovir Valganciclovir	آنتی ویروس
Epoetin alfa Darbepoetin	عوامل محرک اریتروسیت (گلبول های قرمز)
Filgrastim (G-CSF)	عوامل تحریک کننده کلنی گرانولوسیت (گلبول های سفید خون)

تمام داروهای دیگر را باید در هر داروخانه ای که خود انتخاب می کنید خریداری کنید. BC Transplant توصیه می کند که تمام داروهای خود را در یک داروخانه تجدید کنید. شما می توانید درخواست کنید که داروهای خود را بدون هزینه به صورت بلیستر یک دریافت کنید. (توجه: همه داروها را نمی توان به صورت بلیستر یک آماده کرد - لطفاً با یک داروساز پیوند مشورت کنید.)

چگونه داروهای خود را مصرف کنید How to Take Your Medications

همه داروها و به خصوص داروهای ضد پس زدن خود را هر روز در زمان مشخصی مصرف کنید تا از فراموش کردن نوبت دوز جلوگیری کنید و سطح خونی دارو را در بدنتان ثابت نگه دارید.

همیشه قبل از شروع یا توقف داروهای جدید تجویز شده و بدون نسخه و همچنین مکمل‌ها، مانند محصولات طبیعی یا هومیوپاتی، ویتامین‌ها و مکمل‌ها، با داروساز پیوند خود مشورت کنید.

دوز فراموش شده Missed Doses

اگر نوبت یک دوز را فراموش کردید، به محض به یاد آوردن، داروی خود را مصرف کنید و سپس نوبت بعدی خود را در زمان مقرر مصرف کنید. اگر کمتر از نصف مدت زمان تا نوبت بعدی مانده، دوز فراموش شده را نادیده بگیرید و مصرف داروی خود را طبق برنامه مقرر از نوبت بعدی ادامه دهید. داروی خود را دو برابر نکنید یا دوز اضافی مصرف نکنید. اگر بیش از 1 روز داروهای ضد پس زدن را فراموش کردید، برای دستورالعمل‌های بیشتر فوراً با تیم پیوند خود تماس بگیرید.

نگهداری Storage

داروهای خود را در جای خشک و خنک و دور از نور خورشید نگهداری کنید. آنها را در حمام یا آشپزخانه نگهداری نکنید زیرا رطوبت و گرما ممکن است در اثربخشی برخی داروها اختلال ایجاد کند. داروهای خود را در یخچال قرار ندهید مگر اینکه داروسازتان دستور داده باشد که چنین کنید. داروها را در مکانی امن و دور از دسترس کودکان و حیوانات خانگی نگهداری کنید.

مصرف الکل Alcohol Intake

بسته به سابقه پزشکی شما، ممکن است تیم پیوند از شما بخواهد که الکل مصرف نکنید. اگر به شما توصیه شده است که می‌توانید در حد اعتدال بنوشید، به خاطر داشته باشید که سازمان بهداشت کانادا بیش از 7 نوشیدنی در هفته برای زنان توصیه نمی‌کند، با حداکثر 2 نوشیدنی در یک نوبت و 9 نوشیدنی در هفته برای مردان، با حداکثر 3 نوشیدنی در یک نوبت (یک شات، یک آجیو، یا 5 اونس شراب).

بارداری Pregnancy

قبل از برنامه‌ریزی برای بارداری، با پزشک پیوند خود صحبت کنید. برای جلوگیری از بارداری ناخواسته، از روش ایمن کنترل بارداری استفاده کنید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد داروها، لطفاً با کلینیک پیوند خود تماس بگیرید.

داروهای ضد پس زدن عضو پیوندی

ANTI-REJECTION MEDICATIONS

داروهای ضد پس زدن عضو پیوندی، سیستم دفاعی طبیعی بدن شما (سیستم ایمنی) را ضعیف می‌کنند تا از شناسایی عضو پیوندی شما به عنوان یک "مهاجم خارجی" و حمله به آن جلوگیری شود. نتیجه چنین حمله‌ای پس زدن است. با مصرف این داروها، سیستم ایمنی بدن شما به اندازه‌ای ضعیف می‌شود که بتوانید اندام خود را به طور ایمن حفظ کنید. ضروری است که داروهای ضد پس زدن را **هر روز در زمان مشخصی و با فاصله 12 ساعت** مصرف کنید تا از فراموش کردن نوبت دوزها جلوگیری کنید و سطح خونی دارو را در بدنتان ثابت نگه دارید. آلارم هشدار را روی تلفن خود بگذارید یا روش‌های دیگر به کار گیرید تا به خودتان یادآوری کنید که هرگز نوبت یک دوز را فراموش نکنید یا دیر نکنید. مطمئن شوید که دستورالعمل‌ها را متوجه هستید. هرگز دوز خود را تغییر ندهید مگر اینکه تیم پیوند به شما بگوید این کار را انجام دهید.

ترکیب کردن بسیاری از داروهای تجویزی و بدون نسخه و همچنین محصولات طبیعی و هومیوپاتی (مانند داروهای گیاهی) و ویتامین‌ها با داروهای ضد پس زدن بی‌خطر نیست؛ لطفاً به ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی خود (به عنوان مثال پزشک خانواده، دندانپزشک، داروساز جامعه) اطلاع دهید که داروهای ضد پس زدن مصرف می‌کنید تا بتوانند سایر درمان‌های شما را بر اساس آن تنظیم کنند. ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی شما باید با کلینیک پیوند عضو جامد شما تماس بگیرند تا ایمنی شروع درمان جدید را بررسی کنند.

همزمان با مصرف این دارو به دلیل تداخل جدی، از مصرف گریپ فروت یا آب گریپ فروت، پوملو یا میوه/آب پرتقال خودداری کنید.

اگر در عرض 30 دقیقه پس از مصرف داروهای ضد پس زدن خود، استفراغ کردید یا هر یک از داروهای ضد پس زدن خود را در استفراغ مشاهده کردید، دوز را دوباره تکرار کنید. اگر بیش از یک ساعت پس از مصرف داروی خود استفراغ کردید، دوز را تکرار نکنید، تا نوبت بعدی صبر کنید.

اقدامات احتیاطی ایمنی دارو در خانه

MEDICATION SAFETY PRECAUTIONS AT HOME

این اطلاعات برای توصیه به شما در مورد اقدامات احتیاطی ایمنی در خانه هنگام مصرف هر یک از داروهای زیر ارائه شده است: **sirolimus**، **azathioprine**، **mycophenolate**، **cyclosporine**، **tacrolimus**، یا **valganciclovir**.

این دارو(ها) برای درمان شما مفید هستند، اما در عین حال می‌توانند برای سلول‌های سالم بدن افرادی که از آنها استفاده نمی‌کنند مضر باشند. این اقدامات احتیاطی برای ایمنی اطرافیان شما توصیه می‌شود.

پس از مصرف دارو(ها)، آنها برای چند روز در بدن شما باقی می‌مانند و به تدریج در ادرار و مدفوع شما خارج می‌شوند. با این حال، مقادیر کمی ممکن است در سایر مایعات بدن مانند خون، بزاق، عرق، استفراغ، مایع منی، مایعات واژن و شیر مادر وجود داشته باشد. در حالی که خطر بسیار کم است، رعایت توصیه‌های زیر ضروری است:

- خانواده و دوستان می‌توانند در نزدیکی شما باشند، اما باید از تماس مستقیم با مایعات بدن شما خودداری کنند.
- اگر با سایر اعضای خانواده از حمام مشترک استفاده می‌کنید، توصیه می‌شود برای جلوگیری از ترشح احتمالی به پشت دیگران، توالت را با درب بسته دو بار سیفون کنید. پس از استفاده از توالت، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
- هنگام دست زدن به وسایل یا تمیز کردن هر چیزی که با مقدار قابل توجهی از مایعات بدن، استفراغ یا ریختن دارو آلوده شده است، از دستکش استفاده کنید. پس از درآوردن و دور انداختن دستکش دست‌ها را بشویید.
- لباس‌ها و ملافه‌هایی که با مقدار قابل توجهی از مایعات بدن آلوده شده‌اند باید با دستکش‌های یکبار مصرف برداشته شوند، در یک کیسه لباس‌شویی جداگانه قرار داده شوند و جدا از لباس‌های دیگر اعضای خانواده در لباسشویی شسته شوند.
- زباله‌هایی که در تماس با مایعات بدن قرار گرفته‌اند و نمی‌توان آنها را در توالت ریخت، باید قبل از قرار دادن در کیسه زباله معمول در کیسه‌ای جداگانه قرار داده شوند.
- هر کسی که با داروهای شما تماس دارد باید دست‌های خود را قبل و بعد از آن بشوید. این کار برای جلوگیری از آلوده شدن دارو، غذا یا سایر سطوح محیط خانه انجام می‌شود.
- نیاز نیست ظروف و چنگال جداگانه شسته شوند.
- تماس گاه به گاه مانند در آغوش گرفتن، لمس کردن و بوسیدن بی‌خطر است.
- فعالیت‌های جنسی خطرناک ندارند. از آنجایی که ممکن است مقدار کمی دارو در مایع منی و واژن وجود داشته باشد و مشخص نیست که این دارو چه تاثیری در درازمدت ممکن است بر همسران داشته باشد، اگر از بابت این خطر راحت نیستید، توصیه می‌شود از کاندوم یا کاندوم زنانه برای جلوگیری از تماس مایعات بدن با بدن همسران استفاده کنید.
- بیماران زن در سنین باروری باید از روش‌های کنترل بارداری استفاده کنند. بیماران زنی که به فکری بارداری هستند باید قبل از قطع جلوگیری از بارداری با تیم پیوند خود تماس بگیرند. برخی از داروهای ضد پس زدن می‌توانند برای نوزادان متولد نشده مضر باشند و باید قبل از بارداری عوض شوند.
- بیماران مرد در حین مصرف داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی می‌توانند بدون هیچ تغییری در رژیم دارویی خود، صاحب فرزند شوند.
- به‌روزترین اطلاعات در مورد شیردهی را از پزشک یا داروساز خود بخواهید.
- داروهای مصرف نشده و تاریخ مصرف گذشته باید برای دفع به بیمارستان یا داروخانه شما بازگردانده شوند. آنها را در توالت نریزید یا در زباله‌های خود دور نیندازید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد داروها، لطفاً با کلینیک پیوند خود تماس بگیرید.

TACROLIMUS [تاکرولیموس]

در بریتیش کلمبیا، چهار مارک Tacrolimus برای دریافت‌کنندگان عمل پیوند موجود است. Tacrolimus دارویی است که برای کاهش سیستم ایمنی بدن شما استفاده می‌شود تا از پس زدن عضو پیوندی شما جلوگیری شود.

It is very important to keep track of the brand of tacrolimus you're taking. Do not change brands of tacrolimus unless your transplant team has discussed the change with you.

بیمارستان، داروهای خود را از منزل به همراه بیاورید.





Prograf® - tacrolimus دو بار در روز مصرف می‌شود

<p>Prograf در اندازه 5 میلی‌گرمی</p>  <p>(کپسول صورتی)</p>	<p>Prograf در اندازه 1 میلی‌گرمی</p>  <p>(کپسول سفید)</p>	<p>Prograf در اندازه 0.5 میلی‌گرمی</p>  <p>(کپسول زرد روشن)</p>
---	---	--

Sandoz tacrolimus® – tacrolimus دو بار در روز مصرف می‌شود

<p>Sandoz tacrolimus در اندازه 5 میلی‌گرمی</p>  <p>(کپسول صورتی)</p>	<p>Sandoz tacrolimus در اندازه 1 میلی‌گرمی</p>  <p>(کپسول سفید)</p>	<p>Sandoz tacrolimus در اندازه 0.5 میلی‌گرمی</p>  <p>(کپسول زرد روشن)</p>
---	---	--

Advagraf® - tacrolimus دارای اثر طولانی یک بار در روز مصرف می‌شود

<p>Advagraf در اندازه 5 میلی‌گرمی</p>  <p>(کپسول نارنجی-صورتی)</p>	<p>Advagraf در اندازه 3 میلی‌گرمی</p>  <p>(کپسول نارنجی-نارنجی)</p>	<p>Advagraf در اندازه 1 میلی‌گرمی</p>  <p>(کپسول نارنجی-سفید)</p>	<p>Advagraf در اندازه 0.5 میلی‌گرمی</p>  <p>(کپسول نارنجی-زرد روشن)</p>
---	--	---	--

tacrolimus - Envarsus PA® دارای اثر طولانی، یک بار در روز مصرف می‌شود

<p>Envarsus PA در اندازه 4 میلی‌گرمی</p>  <p>(قرص سفید)</p>	<p>Envarsus PA در اندازه 1 میلی‌گرمی</p>  <p>(قرص سفید)</p>	<p>Envarsus PA در اندازه 0.75 میلی‌گرمی</p>  <p>(قرص سفید)</p>
--	---	---

این دارو را باید چگونه مصرف کنم؟ How should I take this medication?

مهم است که داروهای خود را هر روز در ساعت معینی مصرف کنید تا مقدار (سطح دارو) در بدن شما ثابت بماند.

زمان‌های مصرف داروی شما: _____	Prograf : این دارو را هر 12 ساعت یکبار مصرف کنید (مثلاً 9 صبح و 9 شب)
ساعات مصرف داروی شما: _____	Sandoz tacrolimus : این دارو را هر 12 ساعت یکبار مصرف کنید (مثلاً 9 صبح و 9 شب)
زمان مصرف داروی شما: _____	Advagraf : این دارو را روزی یکبار مصرف کنید (مثلاً 9 صبح)
زمان مصرف داروی شما: _____	Envarsus PA : این دارو را روزی یکبار مصرف کنید (مثلاً 9 صبح)

- Tacrolimus باید همراه با غذا مصرف شود تا ناراحتی معده را کاهش دهد، اما در صورت تمایل می‌توان با معده خالی آن را مصرف کرد. ثابت قدم باشید، اگر آن را با غذا مصرف می‌کنید، همیشه آن را با غذا مصرف کنید؛ اگر با معده خالی مصرف می‌کنید، پس همیشه با معده خالی مصرف کنید.
- همزمان با مصرف این دارو به دلیل تداخل جدی، از مصرف گریپ فروت، آب گریپ فروت، پوملو یا میوه/آب پرتقال خودداری کنید.
- در صورت نیاز به انجام روال طبی یا عملی که لازم است قبل از آن چیزی نخورید (ناشتایی)، همچنان باید داروهای پیوند خود را با یک جرعه آب در زمان معمول خود مصرف کنید.

Remember: if you are asked to get tacrolimus level done, do NOT take your morning dose before your blood work. Try to schedule your bloodwork around the time that you are due to take your medication. Bring your dose to the clinic or lab so you can take it after the blood work is done.

نوبت فراموش شده یا بالا آورده شده: Missed Dose or Vomited Dose:

اگر یک نوبت دوز را فراموش کردید، به محض به یاد آوردن، داروی خود را مصرف کنید و سپس نوبت بعدی خود را در زمان مقرر مصرف کنید. اگر کمتر از نصف مدت زمان تا نوبت بعدی مانده، دوز فراموش شده را نادیده بگیرید و مصرف داروی خود را طبق برنامه مقرر از نوبت بعدی ادامه دهید. داروی خود را دو برابر نکنید یا دوز اضافی مصرف نکنید.





اگر بیش از 1 روز داروهای ضد پس زدن را فراموش کردید، برای دستورالعمل‌های بیشتر فوراً با تیم پیوند خود تماس بگیرید.




اگر ظرف 30 دقیقه پس از مصرف دارو استفراغ کردید یا مشاهده کردید که مقداری از دارو بالا آمده است، مصرف دارو را تکرار کنید. در غیر این صورت، صرفاً از نوبت مقرر دوز بعدی خود ادامه دهید.

برخی از عوارض جانبی احتمالی این دارو چیست؟ What are some possible side effects of this medication?

عوارض جانبی	کنترل
رغمه، لرزش، سردرد، تشنج	وجود این عوارض جانبی ممکن است نشانه سطح بالای tacrolimus باشد. این علائم را به پزشک خود گزارش دهید.
فشار خون بالا	فشار خون خود را به طور منظم چک کنید. ممکن است به داروهای فشار خون نیاز داشته باشید. از مصرف غذاهای حاوی نمک یا سدیم بالا پرهیز کنید.
قند خون بالا	قند خون کنترل خواهد شد و برای قند خون بالا ممکن است درمان ضروری باشد. هرگونه بی حسی یا گزگز در دست‌ها یا پاها، افزایش تشنگی، خشکی دهان، بوی میوه در هنگام تنفس یا افزایش تکرر ادرار را به پزشک خود اطلاع دهید. اگر فرد دیابتی هستید، حتماً قند خون خود را به طور منظم کنترل کنید و داروهای دیابت خود را طبق دستور مصرف کنید.
سوزش معده، حالت تهوع، استفراغ و اسهال	اگر هر یک از این موارد آزاردهنده یا ماندگار هستند با پزشک خود مشورت کنید.
تغییرات خلقی، افسردگی، گیجی، مشکل در خوابیدن، خواب‌های غیرطبیعی	اگر هر یک از این موارد آزاردهنده یا ماندگار هستند با پزشک خود مشورت کنید.
نازک شدن یا ریزش مو	این علائم را به پزشک خود گزارش دهید.
tacrolimus توانایی بدن شما برای مقابله با بیماری یا جراحی را ضعیف می‌کند	علائم عفونت (تب، لرز، تپش قلب، سرماخوردگی و آنفولانزا) را به تیم پیوند خود اطلاع دهید. سعی کنید از تماس نزدیک با افرادی که عفونت‌های فعال دارند خودداری کنید. دست‌هایتان را مرتباً شستشو دهید.
کاهش عملکرد کلیه	سطوح بالای tacrolimus می‌تواند عملکرد کلیه شما را کاهش دهد. سطح tacrolimus شما به دقت کنترل می‌شود و در صورت نیاز دوز تنظیم می‌شود. در صورت مشاهده هرگونه تغییر در ادرار یا میزان دفع ادرار، به پزشک خود اطلاع دهید.
سطح بالای پتاسیم	سطح پتاسیم شما کنترل خواهد شد. هرگونه ضعف عضلانی، بی‌حسی در اندام‌های خود یا ضربان نامنظم قلب را فوراً به تیم پیوند خود گزارش دهید.
سرطان	مصرف این دارو می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پوست و سایر سرطان‌ها را افزایش دهد. لطفاً در صورت تشخیص سرطان، تیم پیوند خود را مطلع سازید. برای اطلاعات بیشتر، لطفاً به بخش "خطر سرطان" مراجعه کنید.



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)

- این کارت را همیشه به همراه خود داشته باشید و آن را به هر فرد مرتبط با مراقبت‌های پزشکی‌تان (پزشک، پرستار، داروساز) نشان دهید.
- مصرف داروهای پیوند خود را قطع نکنید، مگر اینکه کلینیک پیوند به شما بگوید که این کار را انجام دهید.
- اگر در مورد داروهای خود سوالی دارید، با کلینیک پیوند خود تماس بگیرید.

Tacrolimus با اثر

طولانی‌مدت

برای شما تجویز شده است:

- Advagraf (tacrolimus)
- Envarsus PA (tacrolimus)

- بسیار مهم است که همان مارک tacrolimus دارای اثر طولانی‌مدت را ادامه دهید.
- تغییر دادن به مارک دیگری بدون نظارت کلینیک پیوند می‌تواند منجر به پس زدن عضو پیوندی و/یا افزایش عوارض جانبی شود.







Mycophenolate [مایکوفنولات]

- ◀ قرص و کپسول Mycophenolate Mofetil (با نام‌های تجاری MMF، Teva-Mycophenolate®، Apo-mycophenolate®، mycophenolate®، Sandoz-mycophenolate®، Cellcept) نیز شناخته می‌شود
- ◀ قرص Mycophenolate Sodium (با نام تجاری Apo-mycophenolate Sodium، Myfortic®) سوسپانسیون خوراکی Mycophenolate (با نام تجاری Cellcept®) نیز شناخته می‌شود
- مراقب باشید که **mycophenolate sodium** و **mycophenolate mofetil** را با هم اشتباه نکنید.
- به دستورالعمل‌های مربوط به مصرف تعداد قرص‌ها که داروساز و پرستارتان به شما می‌دهند، خیلی دقت کنید.

ظاهر دارو به چه شکل است؟ What does the medication look like?

مارک‌های مختلفی برای این دارو وجود دارد و ممکن است دقیقاً مارک خود را در میان مارک‌های زیر نبینید. لطفاً اگر سؤالی دارید با داروسازان عمل پیوند خود مشورت کنید.

<p>Mycophenolate sodium در اندازه 180 میلی‌گرم</p>  <p>قرص گرد سبز روشن</p>	<p>Mycophenolate mofetil در اندازه 250 میلی‌گرم</p>  <p>کپسول آبی و نارنجی</p>
<p>Mycophenolate sodium در اندازه 360 میلی‌گرم</p>  <p>قرص بیضی‌شکل صورتی روشن</p>	<p>Mycophenolate mofetil در اندازه 500 میلی‌گرم</p>  <p>قرص بنفش</p>

موارد مصرف این دارو چیست؟ What is this medication for?

Mycophenolate دارویی است که برای کاهش سیستم ایمنی بدن شما استفاده می‌شود تا از پس زدن اندام پیوندی شما جلوگیری شود. این دارو گلبول‌های سفید خون شما را ضعیف‌تر می‌کند تا نتوانند به اندام جدید آسیب برسانند.

این دارو را باید چگونه مصرف کنم؟ How should I take this medication?

مهم است که داروهای خود را هر روز در ساعت معینی مصرف کنید تا مقدار (سطح دارو) در بدن شما ثابت بماند.

<p>زمان مصرف داروی شما:</p>	<p>در خصوص mycophenolate mofetil: این دارو را هر 12 ساعت مصرف کنید (به عنوان مثال 9 صبح و 9 شب)</p>
<p>زمان مصرف داروی شما:</p>	<p>در خصوص mycophenolate sodium: این دارو را هر 12 ساعت مصرف کنید (به عنوان مثال 9 صبح و 9 شب)</p>

- Mycophenolate باید همراه با غذا مصرف شود تا ناراحتی معده را کاهش دهد، اما در صورت تمایل می‌توان با معده خالی آن را مصرف کرد. در برنامه خود ثابت قدم باشید، اگر آن را با غذا مصرف می‌کنید، همیشه آن را با غذا مصرف کنید؛ اگر با معده خالی مصرف می‌کنید، همیشه با معده خالی مصرف کنید.
- مکمل‌های کلسیم یا آنتی‌اسیدها (Diovol®، Maalox®، و غیره) را تا 2 ساعت پس از mycophenolate مصرف نکنید زیرا آنتی‌اسیدها می‌توانند جذب دارو توسط بدن را کاهش دهند.

- می توانید mycophenolate را همزمان با داروهای کاهش دهنده اسید معده (مانند ranitidine) (با نام تجاری Zantac®) و pantoprazole (با نام تجاری Tecta®) و غیره، مصرف کنید.
- در صورت نیاز به انجام روال طبی یا عملی که لازم است قبل از آن چیزی نخورید (ناشتایی)، همچنان **باید** داروهای پیوند خود را با یک جرعه آب در زمان معمول خود مصرف کنید.

به یاد داشته باشید: اگر باردار هستید یا قصد باردار شدن دارید، باید در اسرع وقت با پزشک یا تیم پیوند خود مشورت کنید.

نوبت فراموش شده یا قی شده: Missed Dose or Vomited Dose:

اگر نوبت یک دوز را فراموش کردید، به محض به یاد آوردن، داروی خود را مصرف کنید و سپس نوبت بعدی خود را در زمان مقرر مصرف کنید. اگر کمتر از نصف مدت زمان تا نوبت بعدی مانده، دوز فراموش شده را نادیده بگیرید و مصرف داروی خود را طبق برنامه مقرر از نوبت بعدی ادامه دهید. داروی خود را دو برابر نکنید یا دوز اضافی مصرف نکنید.

اگر بیش از 1 روز داروهای ضد پس زدن را فراموش کردید، برای دستورالعمل‌های بیشتر فوراً با تیم پیوند خود تماس بگیرید.

اگر ظرف 30 دقیقه پس از مصرف دارو استفراغ کردید یا مشاهده کردید که مقداری از دارو بالا آمده است، مصرف دارو را تکرار کنید. در غیر این صورت، صرفاً از نوبت مقرر، دوز بعدی خود ادامه دهید.

برخی از عوارض جانبی احتمالی این دارو چیست؟

What are some possible side effects of this medication?

کنترل	عوارض جانبی
<p>mycophenolate را حتماً با غذا مصرف کنید. اغلب چند ماه پس از مصرف mycophenolate اسهال شروع می‌شود. در صورتی که اسهال تداوم داشت یا اگر بسیار آزاردهنده بود، به پزشک یا تیم پیوند خود اطلاع دهید.</p>	<p>سوزش سر معده، حالت تهوع، استفراغ و اسهال</p>
<p>آزمایش خون منظم برای بررسی تعداد سلول‌های خونی شما انجام خواهد شد. در صورت داشتن موارد زیر با پزشک خود مشورت کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • نشانه‌ها یا علائم عفونت (تب یا لرز، سرفه، گلودرد یا درد یا مشکل در دفع ادرار) • علائم خونریزی (کبودی، مدفوع قیری‌رنگ، استفراغ خون یا ادرار خونی) • علائم کاهش گلبول‌های قرمز خون (ضعف یا خستگی، غش کردن، سبکی سر) <p>سعی کنید از تماس نزدیک با افرادی که عفونت‌های فعال (مانند سرماخوردگی/آنفولانزا) دارند خودداری کنید. دست‌هایتان را مرتباً شستشو دهید.</p>	<p>Mycophenolate می‌تواند تعداد گلبول‌های سفید، گلبول‌های قرمز و پلاکت‌های شما را کاهش دهد.</p> <p>ممکن است شما در معرض افزایش خطر عفونت و خونریزی باشید</p>
<p>مصرف این دارو می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پوست و سایر سرطان‌ها را افزایش دهد. لطفاً در صورت تشخیص سرطان، تیم پیوند خود را مطلع سازید. برای اطلاعات بیشتر، لطفاً به بخش "خطر سرطان" مراجعه کنید.</p>	<p>سرطان</p>






پردنیزون، پردنیزولون، متیل پردنیزولون

PREDNISONE, PREDNISOLONE, METHYLPREDNISOLONE

- همچنین به عنوان استروئید یا کورتیکواستروئیدها نیز شناخته می‌شوند
- این دارو به صورت قرص، مایع خوراکی و یا به صورت تزریق درون‌وریدی موجود است.

ظاهر دارو به چه شکل است؟ What does the medication look like?

مارک‌های مختلفی برای این دارو وجود دارد و ممکن است دقیقاً مارک خود را در میان مارک‌های زیر نبینید. لطفاً اگر سؤالی دارید با داروسازان عمل پیوند خود مشورت کنید.

Methylprednisolone – 	Prednisone یا  Prednisolone محلول خوراکی	قرص 1 میلی‌گرمی Prednisone 
		قرص 5 میلی‌گرمی Prednisone 
		قرص 50 میلی‌گرمی Prednisone 

موارد مصرف این دارو چیست؟ What is this medication for?

Prednisone، Prednisolone و methylprednisolone نیز به عنوان کورتیکواستروئیدها یا "استروئیدها" شناخته می‌شوند. این "استروئیدها" با نوع استروئیدی که ورزشکاران استفاده می‌کنند تفاوت دارند. این استروئیدها برای اثرات ضدالتهابی و سرکوب‌کننده سیستم ایمنی که دارند استفاده می‌شوند. آنها سطح سیستم ایمنی شما را کاهش می‌دهند و از پس زدن عضو پیوندی جلوگیری می‌کنند. آنها همچنین در زمان تجویز در دوزهای بالاتر، می‌توانند پس زدن نیمه‌حاد عضو پیوندی را درمان کنند.

این دارو را باید چگونه مصرف کرد؟ How should I take this medication?

مهم است که داروهای خود را هر روز در ساعت معینی مصرف کنید تا مقدار (سطح دارو) در بدن شما ثابت بماند.

این دارو را روزی یکبار مصرف کنید (به عنوان مثال 9 صبح)	زمان مصرف داروی شما:
دستورالعمل کاهش:	

- برای کاهش ناراحتی معده، prednisone و prednisolone باید همراه با غذا مصرف شوند.
- اگر prednisone و prednisolone را فقط یک بار در روز مصرف می‌کنید، دوز خود را صبح همراه با صبحانه مصرف کنید. این موضوع، ریتم طبیعی بدن شما برای تولید استروئید را تقلید می‌کند.
- در موارد پس زدن حاد عضو پیوندی، ممکن است با دوزهای بالای prednisone، prednisolone یا methylprednisolone شروع کنید. میزان دوز به تدریج تا کمترین حد مؤثر دوز کاهش می‌یابد و ممکن است لازم باشد این دوز را به طور مداوم ادامه دهید.
- در صورت نیاز به انجام روال طبی یا عملی که لازم است قبل از آن چیزی نخورید (ناشتایی)، همچنان **باید** داروهای پیوند خود را با یک جرعه آب در زمان معمول خود مصرف کنید.

نوبت فراموش شده یا بالا آورده شده: Missed Dose or Vomited Dose:

اگر یک نوبت دوز را فراموش کردید، به محض به یاد آوردن، داروی خود را مصرف کنید و سپس نوبت بعدی خود را در زمان مقرر مصرف کنید. اگر کمتر از نصف مدت زمان تا نوبت بعدی مانده، دوز فراموش شده را نادیده بگیرید و مصرف داروی خود را طبق برنامه مقرر از نوبت بعدی ادامه دهید. داروی خود را دو برابر نکنید یا دوز اضافی مصرف نکنید.

اگر بیش از 1 روز داروهای ضد پس زدن را فراموش کردید، برای دستورالعمل‌های بیشتر فوراً با تیم پیوند خود تماس بگیرید.

اگر ظرف 30 دقیقه پس از مصرف دارو استفراغ کردید یا مشاهده کردید که مقداری از دارو بالا آمده است، مصرف دارو را تکرار کنید. در غیر این صورت، صرفاً از نوبت مقرر دوز بعدی خود ادامه دهید.

برخی از عوارض جانبی احتمالی این دارو چیست؟

What are some possible side effects of this medication?

عوارض جانبی	کنترل
سوزش معده یا حالت تهوع، زخم معده	prednisone و prednisolone را همراه با غذا یا شیر مصرف کنید. پزشک ممکن است برای محافظت از معده شما دارویی (ranitidine (با نام تجاری Zantac®) یا pantoprazole (با نام تجاری Tecta®) برای شما تجویز کند.
ورم یا فشار خون بالا	از مصرف غذاهای شور پرهیز کنید، هنگام نشستن پاهای خود را بالا بیاورید، فشار خون خود را به طور منظم چک کنید.
قند خونی بالا	قند خون کنترل خواهد شد و برای قند خون بالا ممکن است درمان ضروری باشد. هرگونه بی حسی یا گزگز در دست‌ها یا پاها، افزایش تشنگی، خشکی دهان، بوی میوه در هنگام تنفس یا افزایش تکرر ادرار را به پزشک خود اطلاع دهید. اگر فرد دیابتی هستید، حتماً قند خون خود را به طور منظم کنترل کنید و داروهای دیابت خود را طبق دستور مصرف کنید.
افزایش اشتها/افزایش وزن	وعده‌های غذایی سالم و متعادل بخورید، غذاهایی بخورید که چربی کمتری دارند و از وعده‌های پرکالری مانند چیپس، شکلات و نوشیدنی‌های قنددار پرهیز کنید. از متخصص تغذیه بخواهید که برای برنامه‌ریزی غذایی به شما کمک کند.
ممکن است در استفاده طولانی مدت، زوال استخوان (پوکی استخوان) اتفاق بیفتد	مصرف کلسیم، ویتامین D می‌تواند به پیشگیری از پوکی استخوان کمک کند.
تغییر در رفتار از جمله مشکل در خوابیدن، به هم ریختن خلق و خو، کابوس، عصبی بودن	در صورتی که این علائم بسیار آزاردهنده باشند، می‌توان از داروهای دیگر برای کمک به رفع آنها استفاده کرد. اگر این موارد مشکل ساز شدند، با پزشک یا تیم پیوند خود تماس بگیرید
تغییرات در بینایی، آب مروارید، آب سیاه	بسیار مهم است که به صورت منظم معاینات چشم داشته باشید.
تغییرات ظاهری (صورت گردتر، تجمع چربی اضافی در نواحی کمر و پشت گردن، آثار کش آمدن پوست، آکنه در نواحی صورت، پشت و سینه)	این علائم معمولاً در صورت مصرف دوزهای بالا در طولانی‌مدت بروز می‌کنند. این تغییرات، مدت زیادی دوام نمی‌آورند و پس از اینکه دوز استروئید کاهش بیابد، علائم شروع به بهبود می‌کنند.
روند کندتر بهبود یافتن زخم	در صورتی که این موضوع به مشکل تبدیل شد به پزشک پیوند خود اطلاع دهید.

پس زدن REJECTION

پس زدن چیست؟ What is rejection?

سیستم دفاعی بدن شما - سیستم ایمنی - از شما در برابر "مهاجمین خارجی" مانند باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌ها محافظت می‌کند. هنگامی که اندام جدیدی داخل بدن شما می‌شود، سیستم ایمنی شما ممکن است آن را به عنوان یک "مهاجم خارجی" تشخیص دهد. این موضع در نتیجه حمله سلول‌های ایمنی بدن شما به سلول‌های اندام جدید یک واکنش ایمنی را فعال می‌کند. این حمله را پس زدن می‌گویند. پس زدن به اندام جدید شما آسیب می‌رساند، به خصوص اگر زود تشخیص داده نشود.

یکی از شایع‌ترین دلایل پس زدن، مصرف نکردن دوز داروهای ضد پس زدن، مصرف متفاوت با روش تجویز شده آنها یا عدم مصرف همزمان آنها در هر روز است. این به سیستم ایمنی شما اجازه می‌دهد تا قوی‌تر شود و شروع به پس زدن اندام شما کند.

علائم پس زدن پیوند کلیه چیست؟ What are the signs of kidney transplant rejection?

بیشتر اوقات علائم بسیار خفیف هستند و ممکن است به راحتی قابل تشخیص نباشند. در صورت داشتن هر یک از موارد زیر فوراً به تیم پیوند خود اطلاع دهید:

- تب (بیشتر از 100 درجه فارنهایت یا 38 درجه سانتیگراد)، لرز
- حساسیت/درد در ناحیه پیوندی
- ورم قابل توجه دست‌ها، پلک‌ها یا پاها
- کاهش قابل توجه یا عدم خروج ادرار
- افزایش وزن (1-2 کیلوگرم یا 2-4 پوند) در 24 ساعت
- به طور قابل توجه: علائم شبه آنفولانزا مانند لرز، تهوع، استفراغ، اسهال، کاهش اشتها، سردرد، سرگیجه، بدن درد، خستگی

علائم پس زدن پیوند پانکراس چیست؟ What are the signs of pancreas transplant rejection?

بیشتر اوقات علائم بسیار خفیف هستند و ممکن است به راحتی قابل تشخیص نباشند. در صورت داشتن هر یک از موارد زیر فوراً به تیم پیوند خود اطلاع دهید:

- تب (بیشتر از 100 درجه فارنهایت یا 38 درجه سانتیگراد)، لرز
- افزایش قند خون
- کاهش سطح انرژی
- حساسیت/درد در ناحیه پیوندی
- به طور قابل توجه: علائم شبه آنفولانزا مانند لرز، تهوع، استفراغ، اسهال، کاهش اشتها، سردرد، سرگیجه، بدن درد، خستگی

What are the signs of liver transplant rejection? **علائم پس زدن پیوند کبد چیست؟**

بیشتر اوقات علائم بسیار خفیف هستند و ممکن است به راحتی قابل تشخیص نباشند. در صورت داشتن هر یک از موارد زیر **فوراً** به تیم پیوند خود اطلاع دهید:

- تب (بیشتر از 100 درجه فارنهایت یا 38 درجه سانتیگراد)، لرز
- درد یا حساسیت در ناحیه شکم
- **به طور قابل توجه:** علائم شبه آنفولانزا مانند لرز، تهوع، استفراغ، اسهال، کاهش اشتها، سردرد، سرگیجه، بدن درد، خستگی

What are the signs of heart transplant rejection? **علائم پس زدن پیوند قلب چیست؟**

بیشتر اوقات علائم بسیار خفیف هستند و ممکن است به راحتی قابل تشخیص نباشند. این علائم ممکن است تا حدودی شبیه به آنچه قبل از پیوند احساس می کردید باشد. در صورت داشتن هر یک از موارد زیر **فوراً** به تیم پیوند خود اطلاع دهید:

- کاهش سطح انرژی
- کاهش توانایی ورزش کردن
- افزایش وزن یک کیلوگرم (2.2 پوند) در یک روز، یا بیشتر
- تنگی نفس در هنگام استراحت یا در زمان فعالیت های عادی
- ضربان قلب سریع یا نامنظم و فشار خون پایین
- ورم مچ پا
- **به طور قابل توجه:** علائم شبه آنفولانزا مانند لرز، تهوع، استفراغ، اسهال، کاهش اشتها، سردرد، سرگیجه، بدن درد، خستگی

What are the signs of lung transplant rejection? **علائم پس زدن پیوند ریه چیست؟**

بیشتر اوقات علائم بسیار خفیف هستند و ممکن است به راحتی قابل تشخیص نباشند. در صورت داشتن هر یک از موارد زیر **فوراً** به تیم پیوند خود اطلاع دهید:

- تب (بیشتر از 100 درجه فارنهایت یا 38 درجه سانتیگراد)، لرز
- درد یا حساسیت در ناحیه قفسه سینه
- تنگی نفس با فعالیت خفیف تا متوسط
- سرفه خشک
- کاهش سطح انرژی
- کاهش اسپیرومتری در خانه
- کاهش اشتها و/یا حالت تهوع
- **به طور قابل توجه:** علائم شبه آنفولانزا مانند لرز، تهوع، استفراغ، اسهال، کاهش اشتها، سردرد، سرگیجه، بدن درد، خستگی

عفونت
و
داروهای ضد عفونت
**INFECTION
AND
ANTI-INFECTIVE MEDICATIONS**

اطلاعات عمومی GENERAL INFORMATION

داروهای ضد پس زدن، توانایی بدن برای مبارزه با عفونت را کاهش می‌دهند.

عفونت چیست؟ What is infection?

عفونت زمانی اتفاق می‌افتد که میکروب‌ها (میکرو ارگانیسم‌ها) وارد بدن شما می‌شوند و باعث آسیب به بافت‌های بدن شما می‌شوند.

سه نوع میکروب وجود دارد:

- باکتری‌ها - باعث عفونت‌های باکتریایی می‌شوند
- ویروس - باعث عفونت‌های ویروسی می‌شود
- قارچ - باعث عفونت قارچی می‌شود

به عنوان یک گیرنده عمل پیوند، شما به درمان مادام‌العمر با داروهای ضد پس زدن نیاز خواهید داشت که سیستم ایمنی شما را کاهش می‌دهند و بنابراین توانایی طبیعی بدن شما برای مبارزه با میکروارگانیسم‌های مهاجم را کاهش می‌دهند.

علائم عفونت چه چیزهایی هستند؟ What are the signs of infection?

صرف نظر از اینکه کدام نوع میکروب باعث عفونت شده است، ممکن است برخی علائم رایج را تجربه کنید:

- کاهش ادرار، ادرار دردناک یا تکرر ادرار
- شروع درد یا تیر کشیدن جدید
- تب، لرز
- علائم شبیه آنفولانزا، سرفه، تنگی نفس
- تهوع، استفراغ، اسهال
- کاهش فشار خون، تند شدن نبض
- تغییر ظاهری زخم: افزایش قرمزی، بوی بد، افزایش درد و ترشح.

این علائم را فوراً به تیم پیوند خود گزارش دهید.

چگونه خطر ابتلا به عفونت را کاهش دهیم؟ How to decrease your risk of infection?

بریدگی‌ها و خراشیدگی‌ها: پوست یک دفاع اصلی در برابر عفونت است. اگر بریدگی دارید یا زخمی شده‌اید، محل زخم را تمیز و خشک نگه دارید. مراقب علائم عفونت موضعی (حساسیت در ناحیه، قرمزی، چرک و درد) باشید. در صورت مشاهده علائم عفونت، پزشک خود را مطلع کنید. زخم‌ها، تاول‌ها، توده‌ها یا انباشتگی مداوم در زیر بغل، کشاله ران یا جاهای دیگر باید در اسرع وقت توسط پزشک خانواده معاینه شوند.

شستن دست‌ها: دست‌های خود را مرتباً با آب گرم و صابون بشویید. از تیم مراقبت‌های بهداشتی خود بخواهید که روش مناسب شستشوی دست‌ها را به شما نشان دهند. شستن دست‌ها به ویژه قبل از خوردن و دست زدن به غذا، قبل از درمان زخم‌ها، قبل و بعد از دست زدن به سوند ادراری، بعد از رفتن به دستشویی، تعویض پوشک، بازی با حیوانات خانگی توصیه می‌شود. بازدیدکنندگان و اعضای خانواده خود را تشویق کنید تا روش‌های درست شستن دست را انجام دهند. از قرار دادن انگشتان یا دست‌های خود در نزدیکی دهان، چشم یا بینی خودداری کنید، به خصوص اگر آنها را نشسته باشید.

تماس‌ها: از تماس نزدیک با افرادی که بیماری مشخص (سرماخوردگی، آنفولانزا) دارند به خصوص در 6 ماه اول پس از پیوند خودداری کنید. در فصل سرماخوردگی و آنفولانزا از بودن در شلوغی خودداری کنید. در محیط‌های سرپوشیده یا شلوغ از ماسک پزشکی استفاده کنید. ظروف، فنجان، لیوان یا وسایل بهداشت شخصی مانند مسواک یا تیغ را به صورت مشترک استفاده نکنید.

حیوانات خانگی: مطمئن شوید که حیوانات خانگی شما سالم هستند و تمام واکسن‌های لازم را دریافت کرده‌اند. به فضولات حیوانی دست نزنید؛ از تمیز کردن قفس پرندگان، مخازن ماهی یا لاک پشت یا تعویض شن گربه خودداری کنید.

باغبانی: هنگام کار در باغ و کار با خاک از دستکش استفاده کنید. دست‌های خود را مرتب بشویید.

شنا کردن: شش ماه پس از عمل پیوند و پس از بهبودی برش‌ها و زخم‌ها، می‌توانید در استخرهای کلردار، آب‌های بزرگ (اقیانوس، دریا، دریاچه بزرگ) شنا کنید. در صورت امکان از جکوزی‌های عمومی خودداری کنید و مراقب باشید که در حین شنا آب را قورت ندهید.

فعالیت جنسی: رابطه جنسی ایمن داشته باشید، از کاندوم استفاده کنید.

عفونت باکتریایی BACTERIAL INFECTION

عفونت باکتریایی چیست؟ What is a bacterial infection?

این عفونت زمانی اتفاق می‌افتد که باکتری‌ها مسلط شده و شما را بیمار می‌کنند. این نوع عفونت معمولاً در مجرای ادراری رخ می‌دهد. هنگام ادرار کردن و میل به تکرر ادرار متوجه سوزش و/یا درد خواهید شد (توجه: تمایل به تکرر ادرار در چند هفته اول پس از پیوند شایع است، اما به این معنی نیست که شما عفونت دارید).

عفونت‌های باکتریایی همچنین می‌توانند قبل از بهبود کامل در محل جراحی شما ایجاد شوند. شما متوجه افزایش درد، ورم و ترشحات غیرعادی در محل خواهید شد.

نحوه درمان چگونه است؟ How is it treated?

داروهایی به نام "آنتی‌بیوتیک" را می‌توان برای درمان عفونت‌های باکتریایی استفاده کرد. لطفاً در صورت داشتن هر گونه حساسیت دارویی یا عوارض جانبی آنتی‌بیوتیک‌ها، به پزشک خود اطلاع دهید.

به یاد داشته باشید، بسیاری از داروها درست با داروهای پیوند شما ترکیب نمی‌شوند. حتماً به پزشک و داروساز خود بگویید که ایمنی هر داروی جدیدی، حتی آنتی‌بیوتیک، را قبل از مصرف آن بررسی کنید.

عفونت قارچی FUNGAL INFECTION

عفونت قارچی چیست؟ What is a fungal infection?

عفونتی که از قارچ ناشی می‌شود. انواع مختلفی از قارچ‌ها وجود دارد؛ با این حال، سه مورد از رایج‌ترین آنها عبارتند از:

- Pneumocystis carinii (همچنین با نام Pneumocystis jirovecii نیز شناخته می‌شود)
- Candida
- Aspergillus

PJP (Pneumocystis یا PCP (Pneumocystis carinii pneumonia) jirovecii pneumonia)

استفاده از داروهای ضد پس‌زدن خطر ابتلا به این نوع عفونت قارچی ریه را افزایش می‌دهد. بیشترین خطر در مدت یک ماه تا یک سال پس از پیوند است.

برای جلوگیری از این عفونت، باید استفاده از یک داروی ضد عفونی به نام sulfamethoxazole/trimethoprim (با نام تجاری Septra®، Bactrim®، Sulfatrim®) را شروع کنید. اگر سابقه حساسیت به این دارو یا آلرژی به «سولفا» دارید، داروی جایگزین برای شما تجویز خواهد شد.

Candida

Candida می‌تواند قسمت‌های مختلف بدن شما را تحت تاثیر قرار دهد؛ با این حال، شایع‌ترین نوع عفونت پرفک نامیده می‌شود. پرفک یک عفونت دهانی است؛ شبیه یک پوشش سفید روی زبان شماست که می‌تواند باعث درد، خشکی و مشکل در بلع شود. درمان پرفک یک مایع ضد قارچ خوراکی به نام nystatin است. اگر candida سایر قسمت‌های بدن شما را تحت تاثیر قرار دهد، ممکن است یک قرص خوراکی به نام fluconazole به شما داده شود.

Aspergillus

این نوع قارچ معمولاً بر مجرای تنفسی یا گوارشی تاثیر می‌گذارد. این قارچ با داروهای ضدقارچی درون‌وریدی یا خوراکی (مانند voriconazole، amphotericin B) درمان می‌شود.

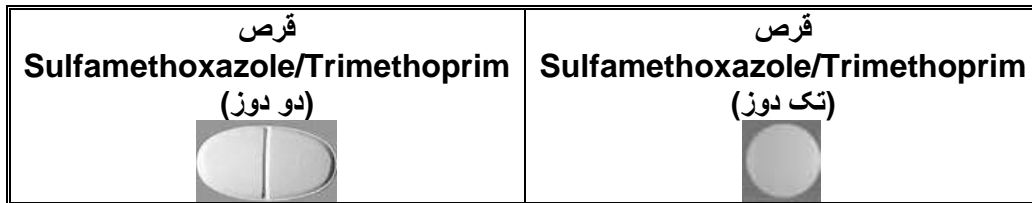
به یاد داشته باشید، بسیاری از داروها درست با داروهای پیوند شما ترکیب نمی‌شوند. حتماً به پزشک و داروساز خود بگویید که ایمنی هر داروی جدیدی، حتی ضدقارچی، را قبل از مصرف آن بررسی کنند.

SULFAMETHOXAZOLE / TRIMETHOPRIM / تری متوپریم / سولفامتوکسازول

- همچنین با نام تجاری Septra®، Sulfatrim®، Bactrim®، cotrimoxazole نیز شناخته می‌شود
- این دارو به صورت یک قرص خوراکی موجود است و در صورت لزوم به شکل مایع مخصوص ساخته می‌شود.
- BC Transplant این دارو را تامین نمی‌کند و در داروخانه مورد انتخاب خودتان قابل خریداری است.

ظاهر دارو به چه شکل است؟ What does the medication look like?

مارک‌های مختلفی برای این دارو وجود دارد و ممکن است دقیقاً مارک داروی خود را در قسمت زیر مشاهده نکنید. لطفاً اگر سؤالی دارید با داروسازان عمل پیوند خود مشورت کنید.



موارد مصرف این دارو چیست؟ What is this medication for?

این یک آنتی‌بیوتیک ترکیبی است که برای پیشگیری یا درمان نوعی عفونت ریوی به نام PCP یا PJP که توسط یک قارچ ایجاد می‌شود، مصرف می‌شود. این نوع عفونت در بیمارانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند (به عنوان مثال پس از عمل پیوند عضو) شایع‌تر است.

این دارو را باید چگونه مصرف کنم؟ How should I take this medication?

زمان‌های مصرف داروی شما:	این دارو را روزی یکبار مصرف کنید (به عنوان مثال 9 صبح)
ساعات و روزهای هفته داروهای شما:	در صورتی که این دارو را سه بار در هفته مصرف کنید

- این دارو با غذا یا بدون غذا قابل مصرف است.
- می‌توان آن را در هر زمانی از روز مصرف کرد و همزمان با سایر داروهایتان قابل مصرف است. مهم است که داروهای خود را هر روز در ساعت معینی مصرف کنید تا مقدار (سطح دارو) در بدن شما ثابت بماند.
- به همراه مصرف این دارو یک لیوان کامل آب بنوشید. این موضوع به جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه کمک می‌کند.

هشدار: این دارو متعلق به دسته داروهای سولفا است و در صورت داشتن حساسیت به داروهای سولفا، بسیار مهم است که پزشک را مطلع کنید.

نوبت فراموش شده یا بالا آورده شده: Missed Dose or Vomited Dose:

اگر نوبت یک دوز را فراموش کردید، به محض به یاد آوردن، داروی خود را مصرف کنید و سپس نوبت بعدی خود را در زمان مقرر مصرف کنید. اگر کمتر از نصف مدت زمان تا نوبت بعدی مانده، دوز فراموش شده را نادیده بگیرید و مصرف داروی خود را طبق برنامه مقرر از نوبت بعدی ادامه دهید. داروی خود را دو برابر نکنید یا دوز اضافی مصرف نکنید.

اگر ظرف 30 دقیقه پس از مصرف دارو استفراغ کردید یا مشاهده کردید که مقداری از دارو بالا آمده است، مصرف دارو را تکرار کنید. در غیر این صورت، فقط از نوبت مقرر دوز بعدی خود ادامه دهید.

برخی از عوارض جانبی احتمالی این دارو چیست؟

What are some possible side effects of this medication?

کنترل	عوارض جانبی
برای به حداقل رساندن این عارضه جانبی، دارو را با غذا مصرف کنید. اگر عارضه آزادکننده است یا تداوم دارد، با پزشک خود مشورت کنید.	تهوع، استفراغ، اسهال
اگر این عارضه آزادکننده است یا تداوم دارد، با پزشک خود مشورت کنید.	سرگیجه
در روزهای آفتابی در بیرون از خانه کلاه، لباس آستین بلند و شلوار یا دامن بلند بپوشید. از لوسیون ضد آفتاب با SPF (عامل محافظت در برابر آفتاب) حداقل 30 استفاده کنید	حساسیت به نور آفتاب
در اسرع وقت به پزشک یا تیم پیوند خود اطلاع دهید	بثورات پوستی یا خارش

عفونت ویروسی VIRAL INFECTION

عفونت ویروسی چیست؟ What is a viral infection?

استفاده از داروهای ضد پس زدن، توانایی طبیعی بدن برای مبارزه با ویروس ها را کاهش می‌دهد. در سال اول پس از عمل پیوند، مقدار داروهای ضد پس زدن مورد نیاز شما برای کاهش سیستم ایمنی بدن شما در بالاترین میزان است و شما در معرض بالاترین خطر ابتلا به ویروس جدید یا فعال کردن مجدد (بیدار کردن) ویروسی هستید که در گذشته در معرض آن قرار گرفته‌اید. انواع مختلفی از ویروس‌ها وجود دارد؛ با این حال، رایج‌ترین آنها در میان بیماران پیوندی عبارتند از:

- Cytomegalovirus (CMV)
- ویروس BK (BKV) و ویروس JC (JCV)
- هپاتیت B و C

Cytomegalovirus (CMV)

خطر ابتلا به عفونت CMV در ماه‌های اول پس از عمل پیوند جدید بالاتر است. علائم عفونت CMV بسته به اینکه کدام سیستم اندامی تحت تاثیر قرار گرفته است می‌تواند متفاوت باشد. برخی از علائم ممکن است شامل این موارد باشد: خستگی، درد مفاصل، دمای بالا، سردرد، اسهال، سوزش سر دل، تنگی نفس.

ویروس BK BK Virus

عفونت این ویروس معمولاً در اوایل دوران کودکی رخ می‌دهد. پس از برطرف شدن عفونت، مقداری از ویروس در بدن باقی می‌ماند. ویروس BK می‌تواند به ویژه در طی 6 ماه اول پس از پیوند فعال شود. تیم پیوند شما را برای عفونت ویروس BK نظارت خواهد کرد. محل شایع عفونت این ویروس کلیه است؛ اگر عفونت برای مدت طولانی درمان نشود، می‌تواند به کلیه پیوندی شما آسیب برساند.

هپاتیت B و C Hepatitis B and C

هر گیرنده عضو پیوندی از نظر عفونت هپاتیت فعال (نوعی عفونت ویروسی کبد) یا علائم مواجهه قبلی غربالگری می‌شود. اگر در گذشته هپاتیت B یا C داشته‌اید، تیم پیوند غربالگری بسیار عمیقی را برای وجود هپاتیت انجام می‌دهد.

به یاد داشته باشید، بسیاری از داروها درست با داروهای پیوند شما ترکیب نمی‌شوند. حتماً به پزشک و داروساز خود بگویید که ایمنی هر داروی جدیدی، حتی ضدویروسی، را قبل از مصرف آن بررسی کنید.

والگانسیکلوویر VALGANCICLOVIR

- ◀ همچنین با نام تجاری Valcyte®، Apo-valganciclovir®، Auro-valganciclovir نیز شناخته می‌شود.
- ◀ این دارو به صورت قرص یا مایع خوراکی موجود است.

ظاهر دارو به چه شکل است؟ What does the medication look like?

مارک‌های مختلفی برای این دارو وجود دارد و ممکن است دقیقاً مارک داروی خود را در قسمت زیر مشاهده نکنید. لطفاً اگر سؤالی دارید با داروسازان عمل پیوند خود مشورت کنید.



موارد مصرف این دارو چیست؟ What is this medication for?

این دارو یک داروی آنتی‌ویروس است. در بیمارانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند (به عنوان مثال پس از عمل پیوند عضو)، معمولاً برای پیشگیری یا درمان عفونت ویروسی به نام CMV (Cytomegalovirus) استفاده می‌شود.

این دارو را باید چگونه مصرف کنم؟

این دارو را روزی یکبار مصرف کنید (به عنوان مثال 9 صبح)	زمان مصرف داروی شما: _____
این دارو را روزی دو بار مصرف کنید (به عنوان مثال 9 صبح و 9 شب)	زمان مصرف داروی شما: _____

- این دارو باید همراه با غذا مصرف شود تا جذب بهتری داشته باشد.
- می‌توان آن را در هر زمانی از روز مصرف کرد و همزمان با سایر داروهایتان قابل مصرف است. دارو را هر روز در ساعت معینی مصرف کنید تا مقدار (سطح دارو) در بدن شما ثابت بماند.

دوز فراموش شده یا دوز بالا آورده شده: Missed Dose or Vomited Dose:

اگر یک نوبت دوز را فراموش کردید، به محض به یاد آوردن، داروی خود را مصرف کنید و سپس نوبت بعدی خود را در زمان مقرر مصرف کنید. اگر کمتر از نصف مدت زمان تا نوبت بعدی مانده، دوز فراموش شده را نادیده بگیرید و مصرف داروی خود را طبق برنامه مقرر از نوبت بعدی ادامه دهید. داروی خود را دو برابر نکنید یا دوز اضافی مصرف نکنید.

اگر ظرف 30 دقیقه پس از مصرف دارو استفراغ کردید یا مشاهده کردید که مقداری از دارو بالا آمده است، مصرف دارو را تکرار کنید. در غیر این صورت، صرفاً از نوبت مقرر دوز بعدی خود ادامه دهید.

برخی از عوارض جانبی احتمالی این دارو چیست؟

What are some possible side effects of this medication?

کنترل	عوارض جانبی
<p>همراه با غذا مصرف کنید. اگر این حالت تداوم دارد یا آزاردهنده است، با پزشک خود تماس بگیرید.</p>	<p>تهوع، استفراغ، اسهال</p>
<p>آزمایش خون منظم برای بررسی تعداد سلول‌های خونی شما انجام شود. در صورت داشتن هر یک از موارد زیر، با پزشک خود مشورت کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • نشانه‌ها یا علائم عفونت مانند تب یا لرز، سرفه، گلودرد، یا درد یا مشکل در دفع ادرار • علائم خونریزی مانند کبودی، مدفوع قیری‌رنگ، استفراغ خون یا وجود خون در ادرار • علائم کاهش گلبول‌های قرمز، مانند ضعف یا خستگی غیرمعمول، غش کردن، یا سبکی سر. 	<p>Valganciclovir تعداد گلبول‌های سفید، گلبول‌های قرمز و پلاکت‌های شما را کاهش دهد.</p> <p>ممکن است شما در معرض خطر عفونت و خونریزی باشید.</p>

والاسیکلوویر VALACYCLOVIR

- ◀ همچنین با نام تجاری Valtrex® نیز شناخته می‌شود
- ◀ این دارو به صورت قرص خوراکی موجود است.
- ◀ BC Transplant این دارو را تامین نمی‌کند و در داروخانه مورد انتخاب خودتان قابل خریداری است.

ظاهر دارو به چه شکل است؟ What does this medication look like?

مارک‌های مختلفی برای این دارو وجود دارد و ممکن است دقیقاً مارک داروی خود را در قسمت زیر مشاهده نکنید. لطفاً اگر سؤالی دارید با داروسازان عمل پیوند خود مشورت کنید.



موارد مصرف این دارو چیست؟ What is this medication for?

این یک داروی آنتی‌ویروس است. برای کمک به پیشگیری از انواع خاصی از عفونت‌های ویروسی مانند هرپس، آبله‌مرغان، زونا و تاول تبخالی، ممکن است در چند ماه اول پس از عمل پیوند valacyclovir دریافت کنید.

این دارو را باید چگونه مصرف کنم؟ How should I take this medication?

این دارو را روزی یکبار مصرف کنید (به عنوان مثال 9 صبح)	زمان مصرف داروی شما: _____
این دارو را روزی دو بار مصرف کنید (به عنوان مثال 9 صبح و 9 شب)	زمان مصرف داروی شما: _____

- این دارو با غذا یا بدون غذا قابل مصرف است.
- می‌توان آن را در هر زمانی از روز مصرف کرد و همزمان با سایر داروهایتان قابل مصرف است. دارو را هر روز در ساعت معینی مصرف کنید تا مقدار (سطح دارو) در بدن شما ثابت بماند.

نوبت فراموش شده یا بالا آورده شده: Missed Dose or Vomited Dose:

اگر یک نوبت دوز را فراموش کردید، به محض به یاد آوردن، داروی خود را مصرف کنید و سپس نوبت بعدی خود را در زمان مقرر مصرف کنید. اگر کمتر از نصف مدت زمان تا نوبت بعدی مانده، دوز فراموش شده را نادیده بگیرید و مصرف داروی خود را طبق برنامه مقرر از نوبت بعدی ادامه دهید. داروی خود را دو برابر نکنید یا دوز اضافی مصرف نکنید.

اگر ظرف 30 دقیقه پس از مصرف دارو استفراغ کردید یا مشاهده کردید که مقداری از دارو بالا آمده است، مصرف دارو را تکرار کنید. در غیر این صورت، فقط از نوبت مقرر دوز بعدی خود ادامه دهید.

برخی از عوارض جانبی احتمالی این دارو چیست؟

What are some possible side effects of this medication?

عوارض جانبی	کنترل
تهوع، استفراغ، اسهال	همراه با غذا یا شیر مصرف شود. قابل برطرف شدن است، اما در صورت تداوم علائم به پزشک خود اطلاع دهید.
سررد	قابل برطرف شدن است. ممکن است پزشک شما یک مسکن بدون نسخه پیشنهاد کند.

داروهای بدون نسخه (OTC)

OVER-THE-COUNTER (OTC) MEDICATIONS

این فهرست کامل نیست. تا زمانی که مواد تشکیل دهنده بی‌خطر باشند (طبق جدول) می‌توانید مارک‌های دیگری غیر از موارد ذکر شده را مصرف کنید. قبل از استفاده از هر داروی جدیدی، لطفاً با کلینیک پیوند خود تماس بگیرید تا مطمئن شوید که این دارو برای شما بی‌خطر است.

علامت	نمونه‌هایی از داروهای بی‌خطر (ماده تشکیل دهنده فعال)	توصیه نمی‌شود
آلرژی‌ها	Benadryl® (Diphenhydramine) Chlortripolon® (Chlorpheniramine) Claritin® (Loratidine) Reactine® (Cetirizine) Allegra® (Fexofenadine) Aerius® (Desloratidine)	
احتقان	Otrivin® (Xylometazoline) Dristan® (Oxymetazoline)	اگر فشار خون به خوبی کنترل نمی‌شود از مصرف داروهای ضد احتقان خوراکی (pseudoephedrine) خودداری کنید.
سرفه	Benylin® DM (Dextromethorphan) Benylin® DM-D (Dextromethorphan-Pseudoephedrine) Benylin® DM-DE (Dextromethorphan-pseudoephedrine-guaifenesin)	اگر فشار خون به خوبی کنترل نمی‌شود از مصرف محصولات حاوی ضداحتقان خوراکی (pseudoephedrine) خودداری کنید.

علائم	نمونه‌هایی از داروهای بی‌خطر (ماده تشکیل دهنده فعال)	توصیه نمی‌شود
اسهال	علائم ادامه‌دار را به کلینیک پیوند گزارش دهید. ممکن است لازم باشد پزشک شما عفونت را غیرمحمتمل شناسائی کند.	IMODIUM - مگر اینکه توسط پزشک یا تیم پیوند تجویز شود
حالت تهوع	Gravol® (Dimenhydrinate) علائم ادامه‌دار را به کلینیک پیوند گزارش دهید	
درد یا سردرد	Tylenol® (Acetaminophen) Tylenol ES® (Acetaminophen Extra Strength)	داروهای مسکن که به نام NSAIDs (داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی) معروف هستند را مصرف نکنید. این شامل ibuprofen (با نام تجاری Advil® و Motrin®؛ naproxen (با نام تجاری Aleve® و Naprosyn®)؛ و همچنین ASA یا Aspirin® است. اگر برای جلوگیری از حمله قلبی و سکته مغزی یک بار در روز از قرص 81 میلی‌گرمی Aspirin® «بچه» استفاده می‌کنید، در صورتی که با توصیه پزشک باشد، مشکلی ندارد.
کمر درد	Robaxin® (Methocarbamol) Robaxacet® (Methocarbamol-acetaminophen)	

محصولات طب طبیعی، گیاهی، سنتی یا هومیوپاتی

NATUROPATHIC, HERBAL, TRADITIONAL OR HOMEOPATHIC PRODUCTS

تحقیقات بسیار کمی در مورد این محصولات و تأثیر آنها بر داروهای پیوند انجام شده است. توصیه می‌کنیم تا زمانی که در مورد این موضوع با یک داروساز پیوند صحبت نکرده‌اید، از هیچ گونه محصولات طب طبیعی، گیاهی، سنتی یا هومیوپاتی استفاده نکنید.

ایمنی و عوارض جانبی این محصولات بسته به نحوه ترکیب آنها با داروهای ضد پس زدن می‌تواند متفاوت باشد. برخی از این محصولات ممکن است سیستم ایمنی بدن شما را تحریک کنند که باعث می‌شود پیوند خود را پس بزنید. برخی از رایج‌ترین محصولات و ایمنی آنها به شرح زیر است:

اطلاعات تکمیلی	ایمنی	محصول
	این مکمل یک تقویت‌کننده سیستم ایمنی است و برای بیماران پیوندی ایمن نیست زیرا بر ضد داروهای پیوند شما عمل می‌کند.	Echinacea (Echinacea purpurea)
ادامه مصرف سیر با غذا بی‌خطر است.	مصرف مکمل سیر غلیظ شده ممکن است باعث خونریزی شود و بیماران پیوندی نباید از آن استفاده کنند. نوع مکمل سیر حاوی یک نسخه فوق غلیظ شده سیر است.	سیر Allium sativum))
نوشیدن زنجبیل یا سایر چای‌های گیاهی در حد اعتدال یا مصرف زنجبیل با غذا به عنوان بخشی از دستور پخت غذا بی‌خطر است. از مصرف یک منبع غلیظ شده به صورت قرص یا مایع خودداری کنید.	زنجبیل یک تقویت‌کننده سیستم ایمنی است و برای بیماران پیوندی ایمن نیست زیرا بر ضد داروهای پیوند شما عمل می‌کند.	زنجبیل

اطلاعات تکمیلی	ایمنی	محصول
	این مکمل ممکن است باعث افزایش خونریزی شود و نباید توسط بیماران پیوندی استفاده شود.	جینکو (Ginkgo biloba)
برای اطمینان از وجود مقدار مطلوب دارو در بدن شما، لازم است سطح دارو تکرار شود. لطفاً قبل از شروع استفاده از ماری‌جوآنا با تیم پیوند خود صحبت کنید. اطلاعات بیشتر در وب سایت BC Transplant موجود است: http://www.transplant.bc.ca/transplant-and-medications/general-medication	ماری‌جوآنا می‌تواند با داروهای ضد پس زدن شما تداخل داشته باشد. بیماران پیوندی که ماری‌جوآنا می‌کشند ممکن است به یک عفونت ریوی جدی ناشی از قارچی به نام aspergillus مبتلا شوند.	ماری‌جوآنا: (THC/CBD)
	مصرف این مکمل برای کوتاهمدت به احتمال زیاد بی‌خطر است. با این حال، از کمترین دوز ممکن استفاده کنید و قبل از شروع مصرف این مکمل با تیم پیوند خود مشورت کنید.	Melatonin
خوردن غذاهای حاوی پروبیوتیک بی‌خطر است. با این حال، هیچ استانداردی در صنعت غذایی در مورد پروبیوتیکها وجود ندارد و غذایی که می‌خورید ممکن است در واقع حاوی مواد تشکیل دهنده موجود روی برچسب نباشد.	مصرف مکمل (قرص یا کپسول) حاوی پروبیوتیک برای بیماران پیوندی بی‌خطر نیست. از آنجایی که سیستم ایمنی بدن شما ضعیف شده است، بیشتر مستعد ابتلا به عفونت هستید و قرار دادن یک باکتری بالقوه زنده در بدن شما ممکن است باعث عفونت شود.	پروبیوتیک‌ها
	این مکمل را مصرف نکنید. این دارو با داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی TACROLIMUS و CYCLOSPORINE تداخل دارد.	St. John's Wort

خطر سرطان CANCER RISK

مصرف داروهای ضد پس زدن، خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. شایع‌ترین انواع سرطانی که مشاهده می‌شود عبارتند از:

- لنفوم (سرطان سلول‌های خونی) که بیماری لنفوپرولیفراتیو پس از پیوند یا PTLT نامیده می‌شود
- سرطان دهانه رحم در زنان
- سرطان دستگاه گوارش
- سرطان‌های پوستی

PTLT اغلب در چند ماه اول پس از پیوند رخ می‌دهد اما ممکن است سال‌ها پس از پیوند اتفاق بیفتد. PTLT یک عارضه جدی است و درمان آن شامل کاهش یا قطع داروهای ضد پس زدن و شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی در برخی موارد است.

سرطان دهانه رحم در زنان دریافت‌کننده پیوند را می‌توان از طریق آزمایش پاپ اسمیر تشخیص داد؛ بنابراین، این آزمایش حداقل یک بار در سال توصیه می‌شود. این آزمایش به شناسایی سلول‌های غیرطبیعی کمک می‌کند تا به سرعت درمان شوند. تشخیص زودهنگام معمولاً باعث درمان این نوع سرطان می‌شود.

تشخیص **سرطان دستگاه گوارش** فقط بر اساس علائم و نشانه‌ها اغلب دشوار است. تغییرات قابل توجه در عادات روده (مانند اسهال و یبوست متناوب، یا وجود خون در مدفوع) را به پزشک خانواده یا تیم پیوند گزارش دهید. تشخیص و درمان به موقع مهم است.

گیرندگان پیوند ممکن است با نرخ مشابه افرادی که پیوند انجام نمی‌دهند به **سرطان‌های دیگر** مبتلا شوند. زنان باید سالی یک بار بوسیله پزشک خانواده معاینه سینه انجام دهند و هر گونه وضعیت غیرعادی را فوراً گزارش دهند. ماموگرافی‌های روتین (نوع خاصی از رادیوگرافی برای بررسی پستان‌ها) معمولاً زمانی که زن به سن 50 سالگی می‌رسد یا در برخی موارد زودتر شروع می‌شود. مردان باید ماهانه برای هر گونه توده غیر طبیعی معاینه بیضه انجام دهند و باید فوراً این موارد را گزارش کنند. مردان بالای 40 سال همچنین باید در مورد نیاز به معاینات پروستات، از جمله آزمایش خون **PSA** (آنتی‌ژن مخصوص پروستات) برای غربالگری سرطان پروستات و معاینه فیزیکی با پزشک خانواده خود صحبت کنند.

سرطان‌های پوستی Skin Cancers

سرطان‌های پوستی در بین گیرندگان پیوند بسیار شایع است. اگر زود تشخیص داده شود، به راحتی قابل درمان است. پزشک خانواده شما باید شما را از نظر سرطان پوست غربالگری کند و در صورت لزوم می‌تواند شما را به متخصص پوست ارجاع دهد.

کارهایی که می‌توانید برای به حداقل رساندن خطر ابتلا به سرطان پوست انجام دهید:

- از کرم‌های ضد آفتاب با فاکتور محافظت در برابر آفتاب 30 (SPF) یا بالاتر استفاده کنید (به یاد داشته باشید که معمولاً نواحی پوشیده نشده مانند لب‌ها، پشت گوش‌ها، کنار خط رویش مو، پشت دست‌ها و بالای پاها را فراموش نکنید). پس از شنا یا تعریق شدید، ضد آفتاب را مجدداً استفاده کنید.
- اگر برای مدت طولانی بیرون می‌مانید، به خصوص در ارتفاعات بالاتر (مثلاً موقع اسکی) و اگر بیرون آفتابی است، حتی در زمستان از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.
- وقتی زیر نور آفتاب هستید، کلاه، پیراهن آستین بلند و شلوار بپوشید. البته به یاد داشته باشید که لباس‌های معمولی مانع از رسیدن اشعه UV به پوست شما نمی‌شوند. فقط لباس‌های مخصوص محافظ در برابر آفتاب (SPF) به طور قابل اطمینانی چنین محافظتی را ارائه می‌دهند.
- مخصوصاً در تابستان بین ساعت 11:00 صبح تا 3:00 بعد از ظهر از نور آفتاب پرهیز کنید. حتی در روزهای سرد، ابری یا تیره، 70 تا 80 درصد از اشعه ماوراء بنفش (UV) خورشید همچنان از ابر عبور می‌کند. نشستن در سایه یا شنا کردن در زیر آب به طور کامل از شما محافظت نمی‌کند.
- معاینه پوست و بررسی ماهانه خال‌ها یک اقدام احتیاطی عاقلانه است. مراقب هر گونه پوسته پوسته شدن، تغییر در رنگ یا شکل خال‌ها، یا هرگونه خارش یا ترشح مداوم باشید.
- 10 دقیقه قبل از بیرون رفتن، از کرم ضد آفتاب استفاده کنید و هر دو ساعت یکبار تجدید کنید. برای اطمینان از اینکه محافظت لازم را دریافت می‌کنید به اطلاعات زیر مراجعه کنید.

- 1 قاشق چایخوری روی صورت، سر و گردن بمالید؛

- 2 قاشق چایخوری در جلو و پشت تنه؛

- 1 قاشق چایخوری برای هر یک از بازوها و ساعدها؛

- 2 قاشق چایخوری برای هر یک از ران‌ها، ساق پاها و پاها.

واکسیناسیون گیرندگان پیوند عضو جامد

VACCINATIONS FOR SOLID ORGAN TRANSPLANT RECIPIENTS

دریافت کنندگان پیوند عضو به دلیل داروهای ضد پس زدن که برای محافظت از اندام پیوندی خود نیاز دارید، در معرض افزایش خطر عفونت هستند. این داروها می‌توانند سیستم ایمنی بدن شما را تضعیف کنند. برای جلوگیری از انواع خاصی از عفونت‌ها، مهم است که واکسن‌های خود را به‌روز نگه دارید. واکسن‌ها را می‌توان 3 تا 6 ماه پس از پیوند تزریق کرد. واکسن‌های غیرفعال بی‌خطر هستند اما واکسن‌های زنده پس از عمل پیوند بی‌خطر نیستند.

لطفاً با تیم پیوند خود صحبت کنید و بروشور توضیح دهنده واکسن‌های توصیه شده پس از پیوند را از آنها بخواهید. این بروشور در وبسایت BC Transplant نیز موجود است:

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