

移植后患者健康指南
A HEALTH GUIDE FOR PATIENTS
AFTER TRANSPLANTATION

(MANDARIN)

目录

BC 省药房 Pharmacies in BC.....	3
用药指南 Medication Guide.....	4
一般用药信息 General Medication Information.....	5
抗排斥药物 Anti-Rejection Medications.....	8
在家时的用药安全注意事项 Medication Safety Precautions at Home.....	9
他克莫司 Tacrolimus [tak-row-lim-us].....	10
麦考酚酸酯 Mycophenolate [my-ko-fen-o-late].....	11
强的松、泼尼松龙、甲基强的松龙 Prednisone, Prednisolone, Methylprednisolone.....	12
排斥反应 Rejection.....	17
感染和抗感染药物 Infection and Anti-Infective Medications.....	21
一般信息 General Information.....	20
细菌感染 Bacterial Infection.....	23
真菌感染 Fungal Infection.....	24
磺胺甲恶唑/甲氧苄啶 Sulfamethoxazole / Trimethoprim.....	25
病毒感染 Viral Infection.....	27
缬更昔洛韦 Valganciclovir.....	28
伐昔洛韦 Valacyclovir.....	30
非处方药 Over-the-Counter (OTC) Medications.....	31
自然疗法、草药、传统或顺势疗法产品 Naturopathic, Herbal, Traditional or Homeopathic Products.....	33
癌症风险 Cancer Risk.....	35
为实体器官移植受者接种疫苗 Vaccinations for solid organ transplant recipients..	37

BC 省药房

为 BC Transplant（BC 器官移植协会）患者提供配药服务 Pharmacies in BC That Dispense Medications for BC Transplant Patients

Pharmacy	Address (listed alphabetically by city)	Phone
Newgen Pharmachoice	100-1945 McCallum 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	#104-22314 Fraser 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	101-399 Main Street Penticton , BC, V2A 5B7	250-770-0047
London Drugs Pharmacy	#196 - 1600 15th Avenue Prince George BC V2L 3X3	250-561-1118
Somerset Medical Centre Pharmacy	#7 - 13791 72nd Avenue Surrey BC V3W 9Y9	604-590-5587
Shoppers Drug Mart # 271	#271 - 1305 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

用药指南 (MEDICATION GUIDE)

一般用药信息 (GENERAL MEDICATION INFORMATION)

出院前 (Before discharge from the hospital)

在出院前，移植药剂师将与您讨论用药方案，并为您提供：

- 用药日历
- 抗排斥药物
- 其它药物的处方

您的移植药物将可以在移植门诊或指定的 BC Transplant 合作伙伴药房获得续配（详见 *BC 省药房名录*）。

订购药物 (Ordering Medications)

请留意您家中抗排斥药物的余量，在移植后最初 1-2 个月内订购抗排斥药物，请提前一周时间通知移植药房。一旦您移植的器官稳定，请一定要在家中预留至少 2 周量的抗排斥药物，以免发生紧急情况，补充药物时请提前两至三周通知药房。

通过电话订购的患者将优先于上门订购患者获得药物。（如需药房营业时间和电话号码，请见 *联系信息*）。

药物费用 (Medication cost)

BC Transplant 为您的移植承保了免疫抑制剂/抗排斥药物的费用。其他某些药物的费用将由您负担。

请在 Fair Pharmacare 注册，以便使用政府的承保。如需申请，请访问：

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/who-we-cover/fair-pharmacare-plan>。要查询您是否获得承保，请致电 (604) 683-7151（温哥华）或 1-800-663-7100（B.C. 省内免费电话）

对于接受肾移植的患者而言，您在 Provincial Renal Agency (PRA) 的药物承保将被终止。

以下药物由 BC Transplant 承保，可于移植门诊或指定的 BC Transplant 合作伙伴药房续配（详见 *BC 省药房名录*）：

类型	名称
免疫抑制/抗排斥	Azathioprine Cyclosporine Mycophenolate Prednisone and Prednisolone Sirolimus Tacrolimus
抗病毒	Adefovir Entecavir Lamivudine Leflunomide Letermovir Tenofovir Valganciclovir
红细胞生成刺激剂	Epoetinalfa Darbepoetin
粒细胞（白细胞）集落刺激剂	Filgrastim (G-CSF)

所有其它药物须由您自行选择药房购买。BC Transplant 建议您考虑在同一家药房续配所有药物。您可以要求免费将药物以合规的方式包装（罩板包装）。（注：并非所有药物都能使用罩板包装，详询移植药剂师）。

如何用药 (How to Take Your Medications)

在每天固定时间服用所有药物，尤其是抗排斥药物，避免漏服并保持身体中血药浓度一致。

在开始服用或停止服用新处方药、非处方药和补充剂（例如自然疗法或顺势疗法产品、维生素和营养补充剂）前，必须询问您的移植药剂师。

漏服药物 (Missed Doses)

若您漏服药物，请在记起后尽快服用，并按照规定时间服用下一剂药物。若距离您服用下一剂药物的时间已过一半，则跳过漏服药物并继续按规定时间服用。不要一次服用双倍剂量或额外剂量。若您漏服 1 天以上的抗排斥药物，请立即联系移植团队以获得进一步指导。

药物贮存 (Storage)

将您的药物贮存在阴凉干燥的避光处。不要将药物贮存在浴室或厨房，因为潮湿和高温可能影响某些药物的效果。除非是药剂师要求，否则不要冷藏您的药物。将药物存放在儿童和宠物无法触及的安全位置。

酒精摄入 (Alcohol Intake)

根据您的病史，移植团队可能要求您不得饮酒。若您被告知可以有节制饮酒，请牢记，Health Canada 建议女性一周饮酒不超过 7 份，单次不超过 2 份，男性一周饮酒不超过 9 份，单次不超过 3 份（一份指一小杯烈酒、一瓶啤酒或 5 盎司葡萄酒）。

怀孕 (Pregnancy)

在您计划怀孕之前，请先咨询移植医师。使用安全的避孕方法来避免计划外怀孕。

如需更多用药相关信息，请联系移植诊所。

抗排斥药物 (ANTI-REJECTION MEDICATIONS)

抗排斥药物抑制身体的自然防御系统（免疫系统），防止其将移植器官识别为“外来入侵者”并攻击植入器官。而这种对器官的攻击结果就是**排斥反应**。通过服用这些药物，您的免疫系统被抑制到足以让您安全地保留器官。因此您应在**每天固定时间**服用抗排斥药物，**间隔 12 小时**，以避免漏服药物，并保持身体中血药浓度一致，这非常重要。在手机上设置闹钟或使用其它方式提醒您自己不要漏服或晚服药物。确保您明白服药指示。除非移植团队有指示，否则不要改变您的服药剂量。

许多处方药和非处方药、自然疗法和顺势疗法产品（如草药）以及维生素并不能安全地与抗排斥药物混合服用；请将您正在服用抗排斥药物的信息告知医疗保健提供者（如家庭医生、牙医、社区药剂师），以便其根据情况为您定制其它疗法。您的医疗保健提供者应致电 Solid Organ Transplant 诊所，以便了解任何新疗法的安全性。

避免食用西柚或饮用西柚汁、文旦柚或酸橙果实/果汁，因为此药物与以上水果会产生严重的相互作用。

若您在服用抗排斥药物后 **30 分钟**内呕吐，或在呕吐物中发现任何抗排斥药物，请再次服药。若您在服药一小时后呕吐，无需重复服药，可等到下一剂服药时间。

在家时的用药安全注意事项 (MEDICATION SAFETY PRECAUTIONS AT HOME)

提供本信息旨在告知您在家服用以下任何药物时的安全注意事项：**他克莫司、环孢霉素、霉酚酸、硫唑嘌呤、西罗莫司或缬更昔洛韦。**

这类药物对您的治疗有益，但也会对未服用这类药物者的体内健康细胞造成伤害。这些预防措施是为您周围人的安全而建议采取的。

在您服药后，药物将在您的身体中残留数日，并逐渐通过尿液和粪便排出体外。但是，小部分药物可能出现在您的其它体液内，例如血液、唾液、汗液、呕吐物、精液、阴道分泌物和乳汁。虽然风险非常低，但您务必遵循以下建议：

- 家人和朋友可以与您近距离接触，但应避免直接接触您的体液。
- 若您与家庭其他成员共用同一个浴室，建议您在闭合马桶盖的情况下冲两次马桶，以避免潜在的反向飞溅。使用马桶后，用肥皂和水洗手。
- 拿取物品时佩戴手套，或在物品显著受到体液、呕吐物或药物喷溅污染后进行清洗。脱下并丢弃手套后洗手。
- 受到体液显著污染的衣物和床上用品应使用一次性手套处理，放置在单独的洗衣袋内，与其他家庭成员的衣服分开洗涤。
- 被体液污染，但无法冲入马桶的垃圾应放置在单独袋子中，再放入普通垃圾袋。
- 接触您药物的任何人都应在接触前后洗手。这是为了避免污染药物、食物或家中其它表面。
- 盘子和餐具不必分开清洗。
- 随意的接触，比如拥抱、触摸和亲吻是安全的。
- 性活动也被认为是安全的。因为少量药物可能出现在精液和阴道分泌物中，而其对于伴侣的长期影响尚不明确，若您不愿承受此风险，建议使用避孕套或女用避孕套，以防止体液接触到伴侣。
- 育龄女性患者必须采取避孕措施。考虑要怀孕的女性患者必须在停止使用避孕措施之前联系移植团队。一些抗排斥药物可能对未出生的婴儿有害，必须在怀孕前更换。
- 男性患者可以在服用免疫抑制剂期间生育孩子，而无需对用药方案进行任何更改。
- 咨询医生或药剂师，了解最新的哺乳相关信息。
- 未使用和过期药物应送回医院或药房进行处置。不要将其冲入马桶或丢弃在垃圾中。

如需更多用药相关信息，请联系移植诊所。

他克莫司 TACROLIMUS [TAK-ROW-LIM-US]

在 BC 省，移植受者可用的他克莫司包含四种品牌。他克莫司是一种用来削弱您身体免疫系统的药物，以防您的移植器官受到排斥。

- 您要保持服用同一品牌的他克莫司，这一点非常重要。除非移植团队与您讨论过换用其它品牌，请不要换用其它品牌。若您需要前往医院，请随身携带家中的药物前往。





Prograf® - 他克莫司，每天服用两次

Prograf 0.5 mg  (浅黄色胶囊)	Prograf 1 mg  (白色胶囊)	Prograf 5 mg  (粉色胶囊)
---	--	---




Sandoz tacrolimus® - 他克莫司，每天服用两次

Sandoz tacrolimus 0.5mg  (浅黄色胶囊)	Sandoz tacrolimus 1 mg  (白色胶囊)	Sandoz tacrolimus 5 mg  (粉色胶囊)
--	--	---

Advagraf® - 长效他克莫司，每天服用一次

Advagraf 0.5 mg  (橘色/浅黄色胶囊)	Advagraf 1 mg  (橘色/白色胶囊)	Advagraf 3 mg  (橘色/橘色胶囊)	Advagraf 5 mg  (橘色/粉色胶囊)
---	--	---	--

Envarsus PA® - 长效他克莫司，每天服用一次

Envarsus PA 0.75 mg  (白色片剂)	Envarsus PA 1 mg  (白色片剂)	Envarsus PA 4 mg  (白色片剂)
---	--	---

我应该如何服用这种药物？ How should I take this medication?

您必须在每天固定时间服用药物，以保持药物在您体内数量（药物浓度）的稳定。

	Prograf: 这种药物每 12 小时服用一次（例如上午 9 点和晚上 9 点）	您的服药时间：_____
	Sandoz tacrolimus: 这种药物每 12 小时服用一次（例如上午 9 点和晚上 9 点）	您的服药时间：_____
	Advagraf: 这种药物每天服用一次（例如上午 9 点）	您的服药时间：_____
	Envarsus PA: 这种药物每天服用一次（例如上午 9 点）	您的服药时间：_____

- 他克莫司应与**食物同服**，可减少胃部不适，但若您愿意，也可空腹服用。要保持一致，若您选择与食物同服，请一直保持该做法；若您选择空腹服用，也请尽量保持该做法。
- 避免食用西柚、文旦柚或酸橙果实/果汁，因为此药物与以上水果会产生严重的相互作用。
- 若您需要在未进食（空腹）状态下接受医疗程序或手术，您仍然**必须**在正常服药时间用一小口水服用移植药物。

请牢记：若您被要求接受他克莫司药物水平检查，在检查完成前请勿服用早晨应服的剂量。尽量将您的血液检查时间安排在服药时间前后。将您的剂量带至诊所或实验室，以便在血液检查完成后服用。

漏服药物或吐出药物： Missed Dose or Vomited Dose:

若您**漏服药物**，请在记起后尽快服用，并按照规定时间服用下一剂药物。若距离您服用下一剂药物的时间已过一半，则跳过漏服剂量并继续按平时的时间服用下一剂。不要一次服用双倍剂量或额外剂量。

若您**漏服 1 天以上**的抗排斥药物，请立即联系移植团队以获得进一步指导。
















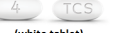


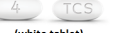


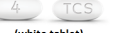
若您在服用药物后 30 分钟内**呕吐**，或在呕吐物中发现部分药物，请再次服药。否则，请继续按时服用下一剂药物。

这种药物可能的副作用有哪些？ What are some possible side effects of this medication?

副作用	管理
战栗、颤抖、头痛、癫痫发作	这些副作用的存在可能是他克莫司水平较高的征象。将这些症状报告医生。
血压增高	定期检查血压。您可能需要降血压药物。避免食用高盐或高钠食物。
高血糖	将对血糖进行监测，高血糖可能需要治疗。若有手脚麻木或刺痛、烦渴、口干、呼吸带有果味或排尿频率增加，请向医生报告。如果您是糖尿病患者，请确保定期监测血糖，并按照处方服用您的糖尿病药物。
胃灼热、恶心、呕吐、腹泻	若这些现象对您造成困扰或持续存在，请咨询医生。
情绪变化、抑郁、意识模糊、难以入睡、做梦异常	若这些现象对您造成困扰或持续存在，请咨询医生。
头发稀疏或脱落	将这些症状报告医生。
他克莫司削弱您身体应对疾病或受伤的能力	向您的移植团队报告感染迹象（发热、寒颤、心率加快、感冒和流感）。避免与有活动性感染的人近距离接触。勤洗手。
肾功能减弱	高他克莫司水平可能会减弱您的肾功能。将密切监测您的他克莫司水平，并根据需要调整剂量。如果发现尿液或尿量有任何变化，请通知您的医生。
钾水平增高	将监测您的钾水平。立即向移植团队报告任何肌无力、四肢麻木或心律不齐。
癌症	服用这种药物可能提高您罹患皮肤癌或其它癌症的风险。若您被诊断为罹患癌症，请告知移植团队。如需更多信息，请查阅“癌症风险 (Cancer Risk)”一节。

医疗信息卡: Wallet card:



 <p>长效他克莫司</p> <p>医生为您开具的药物:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Advagraf (他克莫司) <input type="checkbox"/> Envarsus PA (他克莫司) <ul style="list-style-type: none"> • 您要保持服用同一品牌的长效他克莫司, 这一点非常重要。 • 在没有移植诊所监督的情况下换用另一品牌, 可能导致器官排斥反应和/或副作用恶化。 	<p>Advagraf® – LONG ACTING tacrolimus taken ONCE a day</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>Advagraf 0.5 mg</p>  <p>(orange- light yellow capsule)</p> </td> <td> <p>Advagraf 1 mg</p>  <p>(orange- white capsule)</p> </td> <td> <p>Advagraf 3 mg</p>  <p>(orange- orange capsule)</p> </td> <td> <p>Advagraf 5 mg</p>  <p>(orange- pink capsule)</p> </td> </tr> </table>	<p>Advagraf 0.5 mg</p>  <p>(orange- light yellow capsule)</p>	<p>Advagraf 1 mg</p>  <p>(orange- white capsule)</p>	<p>Advagraf 3 mg</p>  <p>(orange- orange capsule)</p>	<p>Advagraf 5 mg</p>  <p>(orange- pink capsule)</p>
	<p>Advagraf 0.5 mg</p>  <p>(orange- light yellow capsule)</p>	<p>Advagraf 1 mg</p>  <p>(orange- white capsule)</p>	<p>Advagraf 3 mg</p>  <p>(orange- orange capsule)</p>	<p>Advagraf 5 mg</p>  <p>(orange- pink capsule)</p>	
<p>Envarsus PA® - LONG ACTING tacrolimus taken ONCE a day</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>Envarsus PA 0.75 mg</p>  <p>(white tablet)</p> </td> <td> <p>Envarsus PA 1 mg</p>  <p>(white tablet)</p> </td> <td> <p>Envarsus PA 4 mg</p>  <p>(white tablet)</p> </td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> • 您应随身携带此医疗信息卡, 并将其出示给任何参与您治疗的人士 (医生、护士、药剂师) • 请勿停止服用移植药物, 除非是移植诊所要求您停止。 • 若对服用药物有任何疑问, 请致电移植诊所。 	<p>Envarsus PA 0.75 mg</p>  <p>(white tablet)</p>	<p>Envarsus PA 1 mg</p>  <p>(white tablet)</p>	<p>Envarsus PA 4 mg</p>  <p>(white tablet)</p>		
<p>Envarsus PA 0.75 mg</p>  <p>(white tablet)</p>	<p>Envarsus PA 1 mg</p>  <p>(white tablet)</p>	<p>Envarsus PA 4 mg</p>  <p>(white tablet)</p>			





麦考酚酸酯 MYCOPHENOLATE [MY-KO-FEN-O-LATE]

- 吗替麦考酚酯 (MMF, Teva-Mycophenolate[®]、Apo-mycophenolate[®]、Sandoz-mycophenolate[®]、Cellcept[®]) 片剂和胶囊
- 霉酚酸钠 (Apo-mycophenolate sodium, Myfortic[®]) 片剂
- 麦考酚酸酯口服混悬剂 (Cellcept[®])
 - 请小心注意不要混淆吗替麦考酚酯和霉酚酸钠。
 - 请特别注意药剂师和护士告知您的服药量。

这种药物外观是什么样的？ What does the medication look like?

这种药物有多个品牌，以下所列药物可能看起来与您的不完全相同。如有任何疑问，请咨询移植药剂师。

吗替麦考酚酯 250 mg  蓝橙色胶囊	霉酚酸钠 180 mg  浅绿色圆形药片
吗替麦考酚酯 500 mg  紫色药片	霉酚酸钠 360 mg  浅粉色椭圆药片

这种药物的用途是什么？ What is this medication for?

麦考酚酸酯是一种用来削弱您身体免疫系统的药物，以防您的移植器官受到排斥。它会弱化您的白细胞，使其无法损伤新器官。

我应该如何使用这种药物？ How should I take this medication?

您必须在每天固定时间服用药物，以保持药物在您体内数量（药物浓度）的稳定。

吗替麦考酚酯： 该药物 每 12 小时 服用一次 （例如每天上午 9 点和晚上 9 点）	您的服药时间： _____
霉酚酸钠： 该药物 每 12 小时 服用一次 （例如每天上午 9 点和晚上 9 点）	您的服药时间： _____

- 麦考酚酸酯应与**食物同服**，可减少胃部不适，但若您愿意，也可空腹服用。要保持一致，若您选择与食物同服，请一直保持该做法；若您选择空腹服用，也请保持该做法。
- 不要在服用麦考酚酸酯后 2 小时内服用钙补充剂或抗酸剂（Diovol[®]、Maalox[®] 等），因为抗酸剂可能减少身体对药物的吸收。

- 您可在服用麦考酚酸酯的同时服用胃酸抑制药物（例如雷尼替丁 (Zantac®)、泮托拉唑 (Tecta®) 等）。
- 若您需要在未进食（空腹）状态下接受医疗程序或手术，您仍必须在正常服药时间用一小口水服用移植药物。

请牢记：若您计划怀孕或已经怀孕，您必须尽快咨询医生或移植团队。

漏服药物或吐出药物： Missed Dose or Vomited Dose:

若您漏服药物，请在记起后尽快服用，并按照规定时间服用下一剂药物。若距离您服用下一剂药物的时间已过一半，则跳过漏服剂量并继续按平时的时间服用下一剂。不要一次服用双倍剂量或额外剂量。

若您漏服 1 天以上的抗排斥药物，请立即联系移植团队以获得进一步指导。

若您在服用药物后 30 分钟内呕吐，或在呕吐物中发现部分药物，请再次服药。否则，请继续按时服用下一剂药物。

这种药物可能的副作用有哪些？ What are some possible side effects of this medication?

副作用	管理
胃灼热、恶心、呕吐和腹泻	确保您与食物同服麦考酚酸酯。腹泻通常在服用麦考酚酸酯后数月才出现。若腹泻持续或造成巨大困扰，请告知医生或移植团队。
麦考酚酸酯可降低白细胞、红细胞和血小板数量。 您受到感染和出血的风险将上升	您将接受常规血液检查以了解您的血细胞数量。 若您出现以下任何情况，请咨询医生： <ul style="list-style-type: none"> • 感染的征象或症状（发热或寒颤、咳嗽、喉咙疼痛或排尿困难） • 出血征象（淤青、柏油样便、呕血或血尿） • 红细胞减少征象（疲乏倦怠、昏厥、头晕） 避免与有活动性感染（如感冒/流感）的人近距离接触。勤洗手。
癌症	服用这种药物可能提高您罹患皮肤癌或其它癌症的风险。若您被诊断为罹患癌症，请告知移植团队。如需更多信息，请查阅“癌症风险 (Cancer Risk)”一节。

强的松、泼尼松龙、甲基强的松龙 PREDNISONE, PREDNISOLONE, METHYLPREDNISOLONE

- 又名类固醇或皮质类固醇
- 该药物剂型为片剂、口服液或静脉注射液。

这种药物外观是什么样的？ What does the medication look like?

这种药物有多个品牌，以下所列药物可能看起来与您的不完全相同。若有任何疑问，请咨询移植药剂师。

强的松 1 mg, 片剂	强的松口服混悬剂或泼尼松龙口服溶液	甲基强的松龙 - 静脉注射
强的松 5 mg, 片剂		
强的松 50 mg, 片剂		

这种药物的用途是什么？ What is this medication for?

强的松、泼尼松龙、甲基强的松龙也被称为皮质类固醇或“类固醇”。这些“类固醇”与一些运动员所用的不同。这些类固醇的使用是为了发挥抗炎和免疫抑制效果，削弱免疫系统并防止排斥反应。高剂量给药时，也可以用于治疗轻微的急性排斥反应。

我应该如何使用这种药物？ How should I take this medication?

您必须在每天固定时间服用药物，以保持药物在您体内数量（药物浓度）的稳定。

该药物每天服用一次 (例如每天上午 9 点)	您的服药时间: _____
药量递减指导:	

- 强的松和泼尼松龙应与食物同服，以减轻胃部不适。
- 若您每天仅服用一次强的松和泼尼松龙，请与早餐一同服用。这可以模拟身体自然产生类固醇的节律。
- 在急性排斥反应的情况下，一开始可以使用高剂量的强的松、泼尼松龙或甲基强的松龙。该剂量可以逐渐减至最低有效剂量，您将可能需要持续服用该剂量的药物。
- 若您需要在未进食（空腹）状态下接受医疗程序或手术，您仍必须在正常服药时间用一小口水服用移植药物。

漏服药物或吐出药物： Missed Dose or Vomited Dose:

若您漏服药物，请在记起后尽快服用，并按照规定时间服用下一剂药物。若距离您服用下一剂药物的时间已过一半，则跳过漏服剂量并继续按平时的时间服用下一剂。不要一次服用双倍剂量或额外剂量。

若您漏服 1 天以上的抗排斥药物，请立即联系移植团队以获得进一步指导。

若您在服用药物后 30 分钟内呕吐，或在呕吐物中发现部分药物，请再次服药。否则，请继续按时服用下一剂药物。

这种药物可能的副作用有哪些？ What are some possible side effects of this medication?

副作用	管理
胃灼热或恶心、胃溃疡	与食物或牛奶同服强的松和泼尼松龙。医生也可能为您开出护胃药物（雷尼替丁 (Zantac®) 或泮托拉唑 (Tecta®)）。
肿胀或高血压	避免食用高盐食物，坐下时抬高双脚，定期检查血压。
高血糖	将对血糖进行监测，高血糖可能需要治疗。向医生报告手脚麻木或刺痛、烦渴、口干、呼吸带有果味或排尿频率增加。如果您是糖尿病患者，请确保定期监测血糖，并按照处方服用您的糖尿病药物。
食欲增长/体重增加	健康饮食，平衡营养，食用脂肪含量低的食物并避免食用高卡路里零食，比如薯片、巧克力棒和含糖饮料。 请营养师帮助您制定膳食计划。
长期使用可导致骨质流失（骨质疏松）	服用钙质、维生素 D 可帮助防止骨质疏松。
行为上的变化，包括入睡困难、情绪低落、做噩梦、神经过敏	若此类副作用造成严重困扰，可使用其它药物帮助缓解症状。若此类副作用对您造成麻烦，请联系医生或移植团队
视力变化、白内障、青光眼	定期检查眼部很重要。
外貌改变（面部变圆、腰部和后颈产生更多脂肪堆积、皮肤白纹、面部、背部和胸部出现痤疮）	出现这种症状通常是因为您长时间高剂量服用药物。此类外貌改变不会长期持续，在您降低类固醇剂量后即会开始恢复。
伤口愈合减慢	若此类副作用对您造成麻烦，请联系移植医生。

排斥反应 (REJECTION)

排斥反应是什么？ (What is rejection?)

您身体的防御系统——免疫系统，保护您免遭细菌、病毒和真菌等“外来入侵者”的侵袭。当您的体内植入了新的器官，您的免疫系统可能将其识别为“外来入侵者”。这会触发免疫应答，导致您体内的免疫细胞攻击新器官的细胞。这种攻击行为就称为排斥反应。排斥反应将损伤您的新器官，尤其是在未能及早发现的情况下。

排斥反应最常见的原因包括漏服抗排斥药物、未按照处方服用或未在每天同一时间服用。这会导致您的免疫系统增强，开始排斥新器官。

肾移植排斥反应的症状有哪些？ (What are the signs of kidney transplant rejection?)

大多数时候，症状都非常轻微，无法轻易发现。若您出现以下任何一种症状，请**立即**通知移植团队：

- 发热（高于 100°F 或 38°C），寒颤
- 器官移植区域疼痛
- 手部、眼睑或腿部明显肿胀
- 尿量显著减少或无尿液产生
- 24 小时内增重达 1-2 kg 或 2-4 lb
- **重大症状：**流感样症状，例如寒颤、恶心、呕吐、腹泻、无食欲、头痛、头晕、身体疼痛、疲乏

胰移植排斥反应的症状有哪些？ (What are the signs of pancreas transplant rejection?)

大多数时候，症状都非常轻微，无法轻易发现。若您出现以下任何一种症状，请**立即**通知移植团队：

- 发热（高于 100°F 或 38°C），寒颤
- 血糖升高
- 精力水平下降
- 器官移植区域疼痛
- **重大症状：**流感样症状，例如寒颤、恶心、呕吐、腹泻、无食欲、头痛、头晕、身体疼痛、疲乏

肝移植排斥反应的症状有哪些？(What are the signs of liver transplant rejection?)

大多数时候，症状都非常轻微，无法轻易发现。若您出现以下任何一种症状，请**立即**通知移植团队：

- 发热（高于 100°F 或 38°C），寒颤
- 腹部疼痛
- **重大症状：**流感样症状，例如寒颤、恶心、呕吐、腹泻、无食欲、头痛、头晕、身体疼痛、疲乏

心脏移植排斥反应的症状有哪些？(What are the signs of heart transplant rejection?)

大多数时候，症状都非常轻微，无法轻易发现。这些症状可能与您在移植前所感受的有些相似。若您出现以下任何一种症状，请**立即**通知移植团队：

- 精力水平下降
- 运动能力下降
- 每天增重超过一千克（2.2 磅）或更多
- 静息或正常活动时出现气促
- 心跳过快或心跳不规律，低血压
- 脚踝肿胀
- **重大症状：**流感样症状，例如寒颤、恶心、呕吐、腹泻、无食欲、头痛、头晕、身体疼痛、疲乏

肺移植排斥反应的症状有哪些？(What are the signs of lung transplant rejection?)

大多数时候，症状都非常轻微，无法轻易发现。若您出现以下任何一种症状，请**立即**通知移植团队：

- 发热（高于 100°F 或 38°C），寒颤
- 胸部疼痛
- 中轻度活动后气促
- 干咳
- 精力水平下降
- 家庭肺量测定法结果下降

- 食欲减退和/或恶心
- **重大症状：** 流感样症状，例如寒颤、恶心、呕吐、腹泻、无食欲、头痛、头晕、身体疼痛、疲乏

感染和抗感染药物
(INFECTION AND
ANTI-INFECTIVE MEDICATIONS)

一般信息 (GENERAL INFORMATION)

抗排斥药物会降低身体抵御感染的能力。

感染是什么？ (What is infection?)

当病菌（病原微生物）进入您体内并损伤您的身体组织，称为感染。

一共有三种病原微生物：

- **细菌** - 导致细菌感染
- **病毒** - 导致病毒感染
- **真菌** - 导致真菌感染

作为移植受者，您终生都需接受抗排斥药物治疗，这会削弱您的免疫系统，降低您身体自然抵御入侵微生物的能力。

感染的症状有哪些？ (What are the signs of infection?)

无论是哪种病原微生物造成感染，您都可能出现这些共同症状：

- 排尿减少、疼痛或频率增加
- 新发疼痛
- 发热、寒颤
- 流感样症状、咳嗽、气促
- 恶心、呕吐、腹泻
- 血压下降、心跳加快
- 伤口外表发生改变：发红加剧、散发恶臭、疼痛和排出物增多。

立即将这些症状报告移植团队。

如何降低感染风险? (How to decrease your risk of infection?)

割伤与擦伤：皮肤是抵御感染的主要防御。若您出现割伤或受伤，保持伤口清洁干燥。留意局部感染的症状（伤口区域疼痛、发红、流脓）。若发现感染症状，通知医生。应尽快由家庭医生检查您的腋窝、腹股沟或其它部位，查看是否出现持续性溃疡、水泡、肿块或增生。

洗手：勤用温水和肥皂洗手。让您的医疗保健团队为您演示正确的洗手方式。特别是在进食和处理食物前、处理伤口前、处理尿管前后、如厕后、换尿布后、和宠物玩耍后，我们都建议您洗手。鼓励访客和家人练习良好的洗手方式。避免手指或手靠近嘴巴、眼睛或鼻子，特别是在未洗手的情况下。

接触：避免与明显生病（感冒、流感）的人士亲密接触，特别是在移植后头6个月内。在感冒和流感季节避开人群聚集处。在室内或人群聚集处佩戴医用口罩。不要共享餐具、杯子、眼镜或个人卫生用品，如牙刷、剃须刀等。

宠物：确保宠物健康，且打过所有要求接种的疫苗。不要处理动物粪便；避免清洁鸟笼、鱼缸、海龟缸，或更换猫砂。

园艺：在花园和土地上工作时戴上手套。勤洗手。

游泳：移植后六个月，在切口和伤口愈合后，您可以在氯消毒游泳池和大型水体（海洋、大型湖泊）中游泳。若有可能，避免进入公共热水浴缸并注意游泳时不要吞水。

性行为：使用避孕套进行安全的性行为。

细菌感染 (BACTERIAL INFECTION)

细菌感染是什么？ (What is a bacterial infection?)

细菌占据上风并导致您生病，称为细菌感染。这种感染通常发生于尿道。您会在排尿时产生烧灼感和/或疼痛，并有频繁排尿的冲动（注：频繁排尿的冲动在移植后头几周内很常见，并不意味着您被感染）。

在您的手术部位完全愈合前，也可能发生细菌感染。您会察觉到疼痛、肿胀加剧，以及术区的异常分泌物。

如何治疗？ (How is it treated?)

可以使用称为“抗生素”的药物进行治疗。若您有药物过敏或曾对抗生素产生副作用，请通知医生。

请牢记，许多药物与您服用的移植药物混合不佳。在服用新药物（甚至是抗生素）前，请告知医生和药剂师，以便检查确保安全。

真菌感染 (FUNGAL INFECTION)

真菌感染是什么？(What is a fungal infection?)

真菌造成的感染。真菌种类繁多，但最常见的三种真菌是：

- 卡氏肺孢菌（也称为耶氏肺孢菌）
- 假丝酵母菌
- 曲霉菌

PCP（卡氏肺孢菌性肺炎）或 PJP（耶氏肺孢菌性肺炎）

使用抗排斥药物会提升此类肺部真菌感染的风险。该风险在移植后一个月至一年内最高。

要避免此种感染，您将开始服用抗感染药物，称为磺胺甲恶唑/甲氧苄氨嘧啶 (Septra®、Bactrim®、Sulfatrim®)。若您对此类药物或磺胺药物过敏，可以开具其它替代药物。

假丝酵母菌

假丝酵母菌能够影响身体的不同部位，最常见的感染类型称为**鹅口疮**。鹅口疮是口部感染，看起来就像舌头周围的白色斑膜，并导致疼痛、口干和吞咽困难。鹅口疮治疗使用一种口服液态抗真菌药物，称为**制真菌素**。若假丝酵母菌影响您身体的其它部位，您可能接受服用称为**氟康唑**的口服药片。

曲霉菌

这类真菌通常影响呼吸道或消化道。应对这类真菌，可使用静脉输注或口服抗真菌药物（例如伏立康唑、两性霉素 B）。

请牢记，许多药物与您服用的移植药物混合不佳。在服用新药物（甚至是抗真菌药）前，请告知医生和药剂师，以便检查确保安全。

磺胺甲恶唑/甲氧苄啶 SULFAMETHOXAZOLE / TRIMETHOPRIM

- 又名 Septra®、Sulfatrim®、Bactrim®、cotrimoxazole
- 该药物剂型为口服片剂，需要时可特制成药液。
- 该药物不受 BC Transplant 承保，可在您选择的药房购买。

这种药物外观是什么样的？ What does the medication look like?

这种药物有多个品牌，以下所列药物可能看起来与您的不完全相同。若有任何疑问，请咨询移植药剂师。



这种药物的用途是什么？ What is this medication for?

这两种抗生素联用可防止或治疗由一类真菌造成的肺部感染，称为“PCP”或“PJP”。该类型的感染在免疫系统薄弱的患者中更为常见（例如器官移植后）。

我应该如何使用这种药物？ How should I take this medication?

该药物 每天服用一次 （例如每天上午 9 点）	您的服药时间：_____
若您每周 3 次服用该药物	您每周的周几服药和服药时间：

- 该药物可以与食物同服，也可单独服用。
- 可在一天中的任何时间服用该药物，也可以与您的任何其他药物共同服用。最好在每天固定时间服用，以保持药物在您体内数量（药物浓度）的稳定。
- 服药时喝满满一杯水。这有助于避免肾结石的形成。

警告：该药物属于磺胺类药物，若您对磺胺类药物过敏，请务必告知医生。

漏服药物或吐出药物： Missed Dose or Vomited Dose:

若您漏服药物，请在记起后尽快服用，并按照规定时间服用下一剂药物。若距离您服用下一剂药物的时间已过一半，则跳过漏服剂量并继续按平时的时间服用下一剂。不要一次服用双倍剂量或额外剂量。

若您在服用药物后 30 分钟内呕吐，或在呕吐物中发现部分药物，请再次服药。否则，请继续按时服用下一剂药物。

这种药物可能的副作用有哪些？ What are some possible side effects of this medication?

副作用	管理
恶心、呕吐、腹泻	将药物与食物同服，可将副作用降至最低。若副作用对您造成困扰或持续存在，请咨询医生。
头晕	若此副作用对您造成困扰或持续存在，请咨询医生。
皮肤变得对阳光敏感	在晴天佩戴帽子、穿着长袖、长裤或裙子。涂抹 SPF（防晒系数）至少为 30 的防晒霜
皮疹或瘙痒	请尽快告知医生或移植团队

病毒感染 (VIRAL INFECTION)

病毒感染是什么？ (What is a viral infection?)

使用抗排斥药物降低了身体自然抵御病毒的能力。在移植后的头一年里，您需要服用的抗排斥药物量最大，以削弱免疫系统，此时您最有可能感染新病毒或重新激活（唤醒）此前有暴露史的病毒。病毒种类繁多，最常见于移植患者的包括：

- 巨细胞病毒 (CMV)
- BK 病毒 (BKV) 和 JC 病毒 (JCV)
- 乙肝病毒和丙肝病毒

巨细胞病毒 (CMV)

CMV 感染风险在新器官移植后头几个月内达到最高。CMV 感染的症状差异较大，取决于受到感染的器官系统。一些症状可能包括：疲乏、关节疼痛、高烧、头痛、腹泻、胃灼热、气促。

BK 病毒

此类病毒感染通常发生于儿童早期。感染康复后，一些病毒会残留在体内。BK 病毒在移植后头 6 个月内可能重新开始活动。您的移植团队将监测 BK 病毒感染。此类病毒感染的常见部位为肾脏，若此类感染长时间未能获得治疗，则可能对您植入的肾脏造成损伤。

乙肝病毒和丙肝病毒

每一位移植受者都要接受活动性肝炎感染（一种肝脏病毒性感染）或暴露史迹象筛查。若您有乙肝或丙肝史，移植团队将对肝炎进行非常深入的筛查。

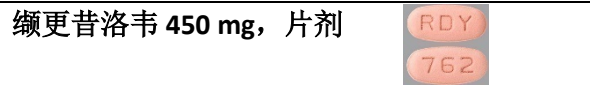
请牢记，许多药物与您服用的移植药物混合不佳。在服用新药物（甚至是抗病毒药）前，请告知医生和药剂师，以便检查确保安全。

缬更昔洛韦 VALGANCICLOVIR

- 又名 Valcyte®（万赛维）、Apo-valganciclovir®、Auro-valganciclovir
- 该药物剂型为口服片剂或口服液。

这种药物外观是什么样的？ What does the medication look like?

这种药物有多个品牌，以下所列药物可能看起来与您的不完全相同。若有任何疑问，请咨询移植药剂师。



这种药物的用途是什么？ What is this medication for?

这是一种抗病毒药物。对于免疫系统被削弱的患者（例如器官移植后患者），这种药物最常被用来防止或治疗称为 CMV（巨细胞病毒）的病毒感染。

我应该如何使用这种药物？ How should I take this medication?

该药物 每天服用一次 (例如每天上午 9 点)	您的服药时间： _____
该药物 每天服用两次 (例如每天上午 9 点和晚上 9 点)	您的服药时间： _____

- 这种药物应与食物同服，以增进吸收。
- 可在一天中的任何时间服用该药物，也可以与您的其他药物共同服用。在每天固定时间服用药物，以保持药物在您体内数量（药物浓度）的稳定。

漏服药物或吐出药物： Missed Dose or Vomited Dose:

若您**漏服药物**，请在记起后尽快服用，并按照规定时间服用下一剂药物。若距离您服用下一剂药物的时间已过一半，则跳过漏服剂量并继续按平时的时间服用下一剂。不要一次服用双倍剂量或额外剂量。

若您在服用药物后 **30 分钟内呕吐**，或在呕吐物中发现部分药物，请再次服药。否则，请继续按时服用下一剂药物。

这种药物可能的副作用有哪些？ What are some possible side effects of this medication?

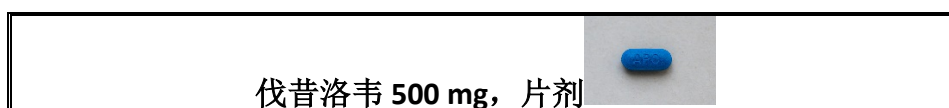
副作用	管理
恶心、呕吐、腹泻	与食物同服。若副作用持续或对您造成困扰，请联系医生。
缬更昔洛韦可降低白细胞、红细胞和血小板数量。 您受到感染和出血的风险将上升。	您将接受常规血液检查以了解您的血细胞数量。若您出现以下任何情况，请咨询医生： <ul style="list-style-type: none"> • 感染的征象和症状，例如发热或寒颤、咳嗽、喉咙疼痛、排尿疼痛或困难 • 出血征象，例如淤青、发黑、柏油样便、呕血或血尿 • 红细胞减少征象，例如异常疲乏倦怠、昏厥、头晕。

伐昔洛韦 VALACYCLOVIR

- 又名 Valtrex® (维德思)
- 该药物剂型为口服片剂。
- 该药物不受 BC Transplant 资助，可在您选择的药房购买。

这种药物外观是什么样的？ What does the medication look like?

这种药物有多个品牌，以下所列药物可能看起来与您的不完全相同。若有任何疑问，请咨询移植药剂师。



这种药物的用途是什么？ What is this medication for?

这是一种抗病毒药物。您在移植后头几个月内可能需要服用伐昔洛韦，以帮助防止某些类型的病毒感染，例如疱疹、水痘、带状疱疹和唇疱疹。

我应该如何服用这种药物？ How should I take this medication?

该药物 每天服用一次 (例如每天上午 9 点)	您的服药时间： _____
该药物 每天服用两次 (例如每天上午 9 点和晚上 9 点)	您的服药时间： _____

- 该药物可以与食物同服，也可单独服用。
- 可在一天中的任何时间服用该药物，也可以与您的任何其他药物共同服用。在每天固定时间服用药物，以保持药物在您体内数量（药物浓度）的稳定。

漏服药物或吐出药物： Missed Dose or Vomited Dose:

若您**漏服药物**，请在记起后尽快服用，并按照规定时间服用下一剂药物。若距离您服用下一剂药物的时间已过一半，则跳过漏服剂量并继续按平时的时间服用下一剂。不要一次服用双倍剂量或额外剂量。

若您在服用药物后 30 分钟内**呕吐**，或在呕吐物中发现部分药物，请再次服药。否则，请继续按时服用下一剂药物。

这种药物可能的副作用有哪些？ What are some possible side effects of this medication?

副作用	管理
恶心、呕吐、腹泻	与食物或牛奶同服。可能会缓解消失，但如果症状持续存在，请告知您的医生。
头痛	可能会缓解消失。您的医生可能会建议使用非处方止痛药。

非处方药(OTC) (OVER-THE-COUNTER (OTC) MEDICATIONS)

此名单不是完整名单。您可以服用与此名单内品牌不同的药物，只要其成分安全（参照表格）。在您服用任何新药物前，请联系移植诊所，确保该药物对您安全。

症状	安全药物示例 (有效成分)	不推荐
过敏	Benadryl (Diphenhydramine)	
	Chlortripolon (Chlorpheniramine)	
	Claritin (Loratidine)	
	Reactine (Cetirizine)	
	Allegra (Fexofenadine)	
	Aerius (Desloratidine)	
充血	Otrivin (Xylometazoline)	若血压控制不佳，避免口服抗充血剂（伪麻黄碱）。
	Dristan (Oxymetazoline)	
咳嗽	Benylin DM (Dextromethorphan)	若血压控制不佳，避免服用含有口服抗充血剂（伪麻黄碱）的产品。
	Benylin DM-D (Dextromethorphan-Pseudoephedrine)	
	Benylin DM-DE (Dextromethorphan-pseudoephedrine-guaifenesin)	

症状	安全药物示例 (有效成分)	不推荐
腹泻	向移植诊所报告持续存在的症状。 您的医生可能需要排除感染的可 能。	IMODIUM - 除非医生或移植团 队指示您服用
恶心	Gravol (Dimenhydrinate) 向移植诊所报告持续存在的症状	
疼痛或头痛	Tylenol (Acetaminophen) Tylenol ES (Acetaminophen Extra Strength)	不要服用称为 NSAID (非甾体 抗炎药) 的止痛药。这包括布 洛芬 (Advil® 和 Motrin®) ; 萘普生 (Aleve® 和 Naprosyn®) ; 以及 ASA 或 Aspirin®。若您根据医生建 议, 正在服用 81mg “婴儿” Aspirin®, 每天一次, 以避免 心脏病发作和中风, 则没有问 题。
背痛	Robaxin (Methocarbamol) Robaxacet (Methocarbamol- acetaminophen)	

自然疗法、草药、传统或顺势疗法产品

(NATUROPATHIC, HERBAL, TRADITIONAL OR HOMEOPATHIC PRODUCTS)

与这些产品及其对移植药物的影响相关的研究非常稀少。我们建议您在与移植药剂师讨论之前，*不要服用任何*自然疗法、草药、传统或顺势疗法产品，。

此类产品的安全性和副作用差异可能较大，取决于其与抗排斥药物混合后的作用。其中一些产品可能刺激您的免疫系统，让您的身体更有可能排斥移植器官。一些最常见的产品及其安全性如下：

产品	安全	额外信息
紫锥花 (紫锥菊)	此补充剂为免疫增强剂，对于移植患者而言并不安全，因为其会与您的移植药物冲突。	
大蒜 (蒜)	服用浓缩大蒜补充剂可能导致出血，移植患者不应服用。大蒜的补充剂型含有超高浓度的大蒜。	继续食用食物中的大蒜是安全的。
生姜	生姜会增强您的免疫系统，对于移植患者而言并不安全，因为其会与您的移植药物冲突。	适量饮用生姜或其它草药茶饮或在食物中按食谱使用生姜是安全的。不要服用浓缩后的药片或液态剂型。

产品	安全	额外信息
银杏 (Ginkgo biloba)	本补充剂可能导致出血恶化，移植患者 不应 服用。	
大麻 (THC/CBD)	大麻会与抗排斥药物互相作用。 吸食大麻的移植患者可能因一种称为曲霉菌的真菌而导致严重肺部感染。	需要更频繁的服药水平，以确保有所需药物量在您体内。 请在使用大麻前与您的移植团队讨论。也可在 BC Transplant 网站上获取更多信息： http://www.transplant.bc.ca/transplant-and-medications/general-medication
褪黑激素	此补充剂短期服用可能是安全的。但请在服用此补充剂前告知移植团队，并尽可能服用最低剂量。	
益生菌	服用含有益生菌的补充剂（药片或胶囊）对于移植患者并不 安全 。因为您的免疫系统已遭削弱，您变得更容易受到感染，把潜在的活细菌引入身体可能会导致感染。	食用含有益生菌的食物是安全的。但是，食品业对益生菌并无标准，您食用的食品实际上可能并不含有标签上的成分。
圣约翰草	不要 服用此类补充剂。它会干扰您的免疫抑制药物，如他克莫司和环孢霉素。	

癌症风险 (CANCER RISK)

服用抗排斥药物会提高罹患特定种类癌症的风险。最常见的癌症类型有：

- 淋巴瘤（一种血细胞癌），被称为移植后淋巴增生性疾病或 PTLD
- 女性宫颈癌
- 消化道癌
- 皮肤癌

PTLD 最常发生在移植后头几个月内，但也可能发生在数年后。PTLD 是严重的并发症，其治疗涉及减少服用或停止服用抗排斥药物，部分病例还需进行化疗或放疗。

宫颈癌 在女性移植受者中可通过子宫颈抹片检查来进行检测；因此，建议至少一年检查一次。该检查能够帮助检测异常细胞，以便快速治疗。早期发现通常可以治愈这类癌症。

消化道癌 通常难以仅靠征象和症状发现。向家庭医生或移植团队报告排便习惯的显著变化（如腹泻便秘交替或粪便带血）。早期发现和治疗至关重要。

移植受者和其他未接受移植的人有相似几率罹患**其它癌症**。女性应每年通过家庭医生进行乳房检查，并立即报告任何异常情况。常规乳房 X 光检查（针对乳房的一种特殊 X 光检查）通常在女性年满 50 岁时开始进行，有些时候也可能更早。男性应每月做一次睾丸检查，检查是否有异常肿块，如有，应立即报告。40 岁以上的男性也应与家庭医生讨论前列腺检查的必要性，包括用于筛查前列腺癌的 PSA（前列腺特异性抗原）血液检查和体格检查。

皮肤癌 (Skin Cancers)

皮肤癌在移植受者中非常普遍。但在早期发现的情况下治疗非常容易。您的家庭医生应为您进行皮肤癌筛查，必要时为您转介皮肤科医师。

您可采取以下措施来最小化皮肤癌风险：

- 使用防晒系数 (SPF) 30 或以上的防晒霜（记住经常被忽略的部位，例如嘴唇、耳后、发际线、手背和脚背）。游泳或大量出汗后重新涂抹。
- 即便在冬季，若需要在户外待上较长时间，特别是在高海拔地区（例如滑雪）或阳光充足，也应使用防晒霜。
- 在户外阳光下时，戴有帽沿的帽子，穿长袖衣裤。但请记住，普通衣物并不能阻止紫外线到达皮肤。只有特殊的防晒 (SPF) 衣物才能可靠地提供此类防护。
- 避开阳光，特别是在夏季的上午 11:00 到下午 3:00 之间。即便在凉爽、多云或阴暗天气下，仍有 70-80% 太阳紫外线 (UV) 能够到达地面。坐在阴影中或在水下游泳并不能完全为您提供保护。
- 皮肤检查和每月对痣进行检查都是明智的预防措施。查看是否有任何鳞屑、痣的颜色或形状改变或任何持续性瘙痒或液体渗出。
- 在外出前 10 分钟涂抹防晒霜，并且每两小时重新涂抹。参考以下信息，确保您获得所需的防护。
 - 在面部、头部和颈部涂抹 1 茶勺；
 - 在上身前后 2 茶勺；
 - 每侧大臂和小臂 1 茶勺；
 - 每侧大腿、小腿和脚部 2 茶勺。

为实体器官移植受者接种疫苗 (VACCINATIONS FOR SOLID ORGAN TRANSPLANT RECIPIENTS)

器官移植受者的感染风险提高，因为您需要服用抗排斥药物以保护移植器官。这类药物会削弱您的免疫系统。因此您必须始终及时接种疫苗，以避免特定类型感染。疫苗可在移植后 3 至 6 个月内接种。在您接受移植后，灭活疫苗是安全的，而活疫苗是不安全的。

请与移植团队讨论并索取一份手册，其中将概述接受移植后建议接种的疫苗。该手册也可于 BC Transplant 网站获取：

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