

MÁJ- TRANSZPLANTÁCIÓ

A-tól Z-ig



Kedves Páciensünk!

Ez a betegtájékoztató kiadvány a májtranszplantációra várók, illetve a már új májjal élők és családtagjaik számára nyújt hasznos tudnivalókat.

Májbetegségének gyógyítása a szervátültetés, a transzplantáció révén az új élet esélyét jelenti, ennek az útnak az állomásain vezetjük végig. A sikeres műtét a gyógyulás első lépcsőfoka, hiszen a következő időszakban Önnek is meghatározó szerepe lesz abban, hogy vigyázzon az új májára.

A szervátültetés élethosszig tartó orvos-beteg kapcsolatot jelent: mielőbbi gyógyulása érdekében – és az új máj védelmében – javasolt követnie a gyógyszerekre, a vizsgálatokra, valamint az életmódra vonatkozó előírásokat és javaslatokat. Az új szerv elvesztésének egyik gyakori oka az, hogy a beteg nem tartja be a helyes életmódra vonatkozó szabályokat, ezért is fontos, hogy bármilyen kérdéssel bizalommal forduljon az Önt kezelő orvosokhoz.

Beszélgessen betegtársaival, ismerje meg a szervátültetett betegek egyesületeit! Családja és barátai mellett ők is segítenek abban, hogy türelemmel várja a májriadót, tanácsokat adnak, hogyan várja felkészülten a műtét időpontját, és hogy könnyebb legyen az azt követő felépülés.

Mielőbbi gyógyulást és hosszú, boldog életet kívánunk.

Ez a kiadvány a májtranszplantációra váró, illetve az azon átesett felnőtt betegek tájékoztatására szolgál.

Az ismertetőben az információk csupán tájékoztató jellegűek, és semmiképpen sem hivatottak helyettesíteni az orvos vagy bármilyen más egészségügyi szakember által adott utasításokat, információkat, tanácsokat. Bővebb információért forduljon kezelőorvosához!

TARTALOM

MIKOR VAN SZÜKSÉG MÁJÁTÜLTETÉSRE?	4
Kezelési lehetőségek	5
ALKALMAS VAGYOK-E A MÁJÁTÜLTETÉSRE?	6
VÁRÓLISTA	7
A DONORSZERV	8
HOGYAN KÉSZÜLJEK FEL A MŰTÉTRE?	10
Transzplantációs riadó	11
A telefonhívás után	12
A KÓRHÁZBAN	12
Műteti előkészítés	12
A műtét menete	13
A műtét után	13
MIT KELL TENNEM A TRANSZPLANTÁCIÓ UTÁN?	14
MIRE FIGYELJEN, MIUTÁN HAZATÉRT A KÓRHÁZBÓL?	14
HÉTKÖZNAPI ÉLET A MŰTÉT UTÁN	16
Általános higiénia	16
Étrend és táplálkozás	18
Testmozgás	19
ÉLETMÓDTANÁCSOK	20
Dohányzás	21
Gépjárművezetés	21
Háziállatok	21
Napozás	21
Pszichés támogatás	22
Szexuális aktivitás, gyermekvállalás	22
Utazás, pihenés	22
Védőoltások	23
A HOSSZÚ TÁVÚ GONDOZÁS ÉS A SZŰRŐVIZSGÁLATOK	24
AZ IMMUNSZUPPRESSZÍV KEZELÉS	24
Ismerje fel korán a kilöködés jeleit!	24
Mikor van szükség májbiopsziára?	25
10 általános szabály a gyógyszereszedéssel kapcsolatban	26
Miért fontosak a kontrollvizsgálatok?	26
Miért fontos a gyógyszeres szint-monitorozás?	27
Általános mellékhatások	28
VIGYÁZZON MAGÁRA!	29
Hogyan vigyázzak magamra és az új májambra?	29
HASZNOS SZERVEZETEK	30
Transzplantációs központ	30
Betegszervezetek	30
Felhasznált irodalom és weboldalak	31

MIKOR VAN SZÜKSÉG MÁJÁTÜLTETÉSRE?

A máj nem csupán a méregtelenítésért felelős, de alapvető szerepet játszik az anyagcsere-folyamatokban, a koleszterin mellett fontos fehérjéket és véralvadási faktorokat is termel. Lényeges a szerepe a vérsírszint és a vércukorszint szabályozásában, a keményítőből cukrot képez, vasat, vitaminokat raktároz. A máj termeli az epét a zsírok lebontásához, kiszűri a vérből és lebontja a bélből felszívott tápanyagokat, ahogy – többek között – a gyógyszereket és az alkoholt is.

KEZELÉSI LEHETŐSÉGEK

A máj, amely testünk legnagyobb szerve, jól regenerálódik, és sok májbetegség gyógyszeresen is jól kezelhető. Azonban ha visszafordíthatatlanul károsodott, és májzsugor (cirrózis) alakult ki, sok esetben csak egy új máj nyújthat megoldást, hiszen végstádiumú májelégtelenség esetén nincs lehetőség hosszú távú szervpótló kezelésre.

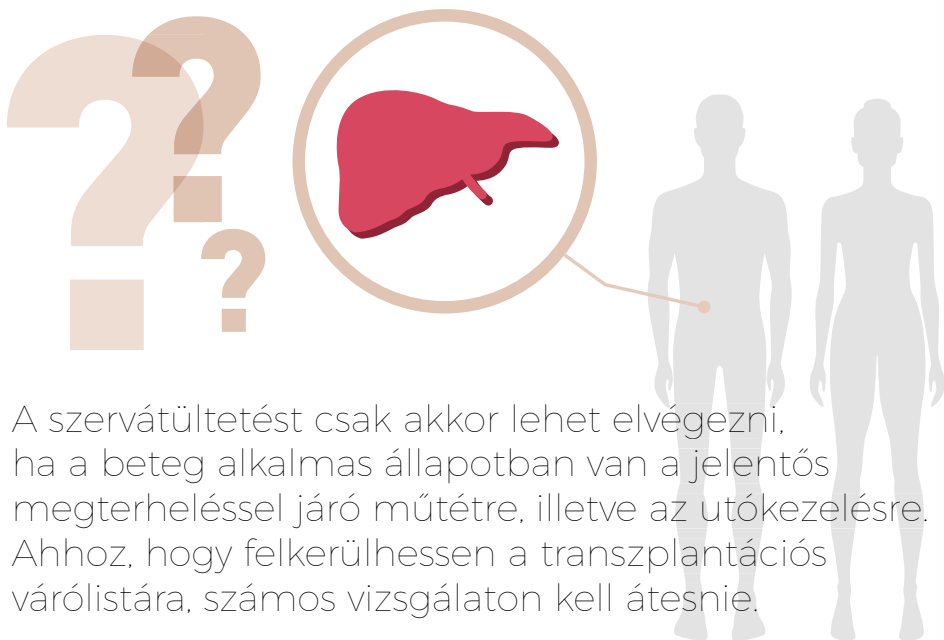
A transzplantáció a májbetegségeknek egy jól meghatározott körében jöhet szóba. Idetartoznak az olyan idült májbetegségek, mint például az előrehaladott C és B típusú vírusfertőzés, továbbá egyes anyagcsere- és autoimmun betegségek is. Sürgős májátültetésre lehet szükség hirtelen fellépő heveny májelégtelenség esetén, amit okozhat mérgezés, például gombamérgezés vagy gyógyszer is.

Az alkoholfogyasztás miatt kialakult májbetegség esetén a szervátültetés csak akkor jöhet szóba, ha a páciens a májbeteggondozó által igazoltan legalább egy éven át nem fogyasztott alkoholt. A daganatos megbetegedés ugyancsak kizáró tényező lehet, mert a műtét utáni gyógyszeres kezelés elősegítheti a daganat növekedését.

A májátültetés mára igen elterjedtté vált, évente több tízezer májtranszplantációt végeznek világszerte. **A műtéti technika és a gyógyszeres kezelés eredményessége nagyon sokat javult, ami a túlélési arányokban is megmutatkozik.**



ALKALMAS VAGYOK-E A MÁJÁTÜLTETÉSRE?



A szervátültetést csak akkor lehet elvégezni, ha a beteg alkalmas állapotban van a jelentős megterheléssel járó műtetre, illetve az utókezelésre. Ahhoz, hogy felkerülhessen a transzplantációs várólistára, számos vizsgálaton kell átesnie.

1 Miután a transzplantációs klinikán elbírálják, hogy indokolt-e az átültetés, az első fázisban részletes belgyógyászati kivizsgálást végeznek, hogy feltárják az esetleges kizáró körülményeket, felmérjék a szervezete és a máj általános állapotát. A májátültetés nem végezhető el kezelhetetlen súlyos fertőzés, szívbetegség, tüdőbetegség, áttétes daganat, továbbá alkohol- és drogfüggőség esetén.

2 A második fázisban az alábbi vizsgálatokat végzik el: aneszteziológiai kivizsgálás, transzplantációs szerológia, sebészeti kontroll, a máj anatómiájának képalkotó vizsgálatokkal (pl. ultrahang) történő feltérképezése.

VÁRÓLISTA

A kivizsgálás eredményeinek birtokában a Májtranszplantációs Várólista Bizottság a beteget várólistára helyezi. Az Országos Vérellátó Szolgálat égisze alatt működő Szervkoordinációs Iroda a páciens egyedi azonosítóval (véletlenszerűen generált számkód) látja el. A várólistára történő felvételtől, törléstől és minden egyéb várólistával kapcsolatos, a beteget érintő döntésről írásban tájékoztatja a beteget és kezelőorvosát.

A VÁRÓLISTÁRA CSAK A TRANSZPLANTÁCIÓRA MINDEN SZEMPONTBÓL ALKALMAS BETEGEK KERÜLHETNEK FEL, AKIKNEK A TOVÁBBIKBAN IS RENDSZERES KONTROLL-VIZSGÁLATOKON KELL RÉSZT VENNÜK.

Ám nemcsak általában kell az átültetésre alkalmas állapotban lenni, hanem a műtét időpontjában is. Hiába van a várólistán a beteg, a műtét nem végezhető el, például, baktérium vagy vírus okozta fertőzés esetén, vagy ha a páciensnek egyéb, az általános állapotát rontó átmeneti megbetegedése van. Ilyenkor a beteg szerepel ugyan a szervtranszplantációs várólistán, de transzplantációs riadója nem lehet addig, ameddig meg nem gyógyul, azaz ismét „átültetésre alkalmas” állapotban lesz. Ekkor visszakerül a transzplantálható státusba, és ez nem befolyásolja a várólistán töltött időt.

A szervátültetésre várakozás időtartama esetenként nagyon eltérő lehet attól függően, hogy rendelkezésre áll-e a megfelelő beültetendő szerv. **A transzplantációs várólistáról az Országos Vérellátó Szolgálat (www.ovsz.hu) honlapján talál naprakész információkat.**

Magyarország 2013-ban csatlakozott az **Eurotransplant** nemzetközi szervezethez, amely a rendelkezésre álló donorszervek lehető legjobb felhasználását és elosztását segíti. A donorszervek elosztása a várólistán szereplő páciensek között orvosi és etikai szempontok figyelembevételével történik, amelynek során négy fő alapelv érvényesül:

- **A TRANSZPLANTÁCIÓ VÁRHATÓ EREDMÉNYE**
- **A SÜRGŐSSÉG MÉRTÉKE**
- **MIÓTA VÁR SZERVRE A BETEG**
- **A RÉSZT VEVŐ ORSZÁGOK KÖZÖTTI EGYENSÚLY (A KIKÜLDÖTT ÉS FOGADOTT SZERVEK EGYENLEGE)**

Az Országos Vérellátó Szolgálat működteti a **Szervkoordinációs Irodát**, amely a magyarországi szervkivételi riadó és az Eurotransplantból érkező szervfelajánlások központi szervezését végzi. Hogy ezt hatékonyan tudja biztosítani, az iroda koordinátori hálózatot működtet. Az országos koordinátorok fogadják a hazai egészségügyi intézményekből érkező donorjelentéseket, továbbá az Eurotransplantból érkező szervfelajánlásokat is. A donorjelentő kórházakban megbízott kórházi koordinátorok dolgoznak, akik a transzplantációs központ munkatársaival szoros együttműködésben azon fáradoznak, hogy a szervátültetésre szoruló betegek közül minél többen szervhez jussanak, és megtörténhessen a transzplantáció. **Amint elérhetővé válik egy donorszerv, amelyik az Ön számára megfelelő lehet, a klinika koordinátora telefonon felveszi a kapcsolatot Önnel.**



A DONORSZERV

Az átültetett máj az esetek döntő többségében agyhalott donortól származik. Az agyhalott donoroknál az agy működése valamilyen hirtelen ok (általában baleset vagy agyi törtézés, sztrók) miatt véglegesen megszűnt, a szív még képes önállóan dobogni, azonban a beteg már nem tud önállóan lélegezni. Mesterséges lélegeztetéssel az alapvető életfunkciókat rövid ideig még fent lehet tartani. Az agyhalál beálltának megállapítása után akkor történhet szervkivétel, ha az elhunyt nem tett ez ellen tiltakozó nyilatkozatot, amíg élt.

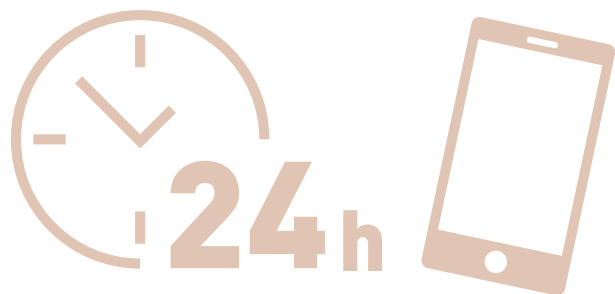
MIT JELENT A FELTÉTELEZETT BELEEGYZÉS ELVE?

A feltételezett beleegyezés elve azt jelenti, hogy ha valaki életében nem tiltakozott írásban az ellen, hogy halála esetén szerveit transzplantációs célokra felhasználják, akkor azt kell feltételezni, hogy beleegyezett ebbe. Tehát hazánkban a beleegyezés írásos kinyilvánítására nincs szükség, és nincs is arra lehetőség. Nagykorú donor esetén a hozzátartozókat nem kell bevonni a döntési folyamatba; ha a donor kiskorú, a törvényes képviselő írásos hozzájárulására van szükség.

A beültetendő máj származhat élő donortól is. Az élő donoros műtét során a donor májának egy kis részletét ültetik át a betegbe (lebenytranszplantáció). Optimális esetben ez nem okoz problémát a donornak, mivel a máj képes regenerálni önmagát, és hat hónapon belül visszanő az eredeti méretére.

„Ha valaki életében nem tiltakozott írásban az ellen, hogy halála esetén szerveit transzplantációs célokra felhasználják, akkor azt kell feltételezni, hogy beleegyezett ebbe.”

HOGYAN KÉSZÜLJEK FEL A MŰTÉTRE?



KÉSZEN ÁLL A MÁJÁTÜLTETÉSRE?

Tartsa bekapcsolva mobiltelefonját a nap 24 órájában!
Készítse össze táskáját a kórházba vonulásra!
Legyen egy helyen minden orvosi dokumentációja!

LEGYEN MINDIG ELÉRHETŐ!

Miután felkerült a transzplantációs várólistára, állandóan elérhetőnek kell lennie, hogy a transzplantációt végző központ azonnal kapcsolatba tudjon lépni Önnel. Kérjük, adja meg azokat a telefonszámokat, amelyeken elérhető, és mindig tájékoztassa a központot arról, hol tartózkodik. Adja meg valamelyik családtagja elérhetőségét is. Mobiltelefonját mindig tartsa bekapcsolva, és ha megváltozik a telefonszáma, jelezze!

Transzplantációs **riadó**

TIPP

Ha külföldre utazik, fontos, hogy ezt előre jelezze. Ha ez alatt az idő alatt lenne riadója, akkor automatikusan a listán következőt hívják be, ezért ebben az időszakban csak nagyon indokolt esetben javasolt, hogy távolabbra utazzon.

KÉSZÜLJÖN FEL A KÓRHÁZBA VONULÁSRA!

Készítse össze előre „riadótáskáját”, hogy ne veszítsen időt a csomagolással, ha indulnia kell a kórházba:

- pizsama, papucs, köntös
- elegendő fehérnemű, kényelmes cipő, ruházat
- fogkefe, borotva, kozmetikumok
- olvasnivaló
- orvosi dokumentációja: leletei, zárójelentései

A műtét után átmenetileg az intenzív osztályra kerül, ahová semmilyen személyes tárgyat nem lehet bevinni, de miután onnan kikerül, a felsorolt dolgokra szüksége lesz.



A TELEFONHÍVÁS UTÁN

Amint megfelelő donorszervet jelentenek, a transzplantációs koordinátor azonnal felhívja Önt. **Ez a nap 24 órájában bármikor megtörténhet, akár éjszaka is.** Miután értesült a hírről, ne egyen és ne igyon semmit még azért sem, hogy izalmát csökkentse. Kövesse a koordinátor utasításait, és várakozzon a megbeszélt helyen a mentő megérkezéséig.

MI A TEENDŐ, HA ÉPPEBETEG?

Előfordulhat, hogy amikor lehetősége lenne a szervátültetésre, Ön éppen lázas, nagyon náthás vagy valamilyen heveny betegségben szenved. Kérjük, ezt már a telefonban közölje a koordinátorral, hiszen előfordulhat, hogy ilyenkor a műtétet el kell halasztani. Az értékes donorszerv így késedelem nélkül átadható egy másik betegnek, Ön pedig továbbra is megtartja a helyét a listán.

AZ ÉRTESETÉS UTÁN:

- ✗ semmit se egyen vagy igyon
- ✗ ne dohányozzon
- ✓ várakozzon a megbeszélt helyen a mentő megérkezéséig
- ✓ a lehetőségekhez képest őrizze meg nyugalmát
- ✓ jól jön a segítség: ha lehet, kísérelje be valamelyik családtagja

TIPP

Friss szakorvosi leleteit tartsa időrendbe rendezve, összegyűjtve egy mappában, hogy riadókor, azaz a transzplantációs műtétről értesítő telefonhíváskor kéznél legyenek.

A KÓRHÁZBAN

MŰTÉTI ELŐKÉSZÍTÉS

Miután megérkezett a kórházba, a műtét előtt **el kell végezni néhány rutinvizsgálatot.** A fizikális vizsgálaton kívül vért vesznek, röntgenfelvételt, ultrahangot és EKG-t készítenek. Ezután meg kell mosakodnia fertőtlenítősappannal, majd leborotválják a műtégi területet. Beöntést is kap, hogy előkészítsék a műtétre.

A transzplantációs sebész és az altatóorvos megvizsgálja, elmagyarázza a műtét menetét és a lehetséges kockázatokat. Ekkor döntenek arról, hogy az aktuális állapota alapján alkalmas-e a műtétre. Megkérik, írja alá az operációba való beleegyezésről szóló nyilatkozatot.

A műtėti előkészítés közben egy másik orvoscsoporthoz kioperálja a donormáját, és megvizsgálja, hogy alkalmas-e a beültetésre. Előfordulhat, hogy ekkor derül ki: az adott szerv mégsem ültethető be.

Erről azonnal tájékoztatják, és a vizsgálatokat követően hazaengedik. Ebben a fázisban lelkileg nagyon megterhelő lehet, hogy a műtétet mégsem végzik el, de **a transzplantációra kizárólag akkor kerülhet sor, ha a beültetendő szerv minden szempontból alkalmas erre.**

A MŰTÉT MENETE

A májátültetés igen komplikált, a műtét időtartama 4 és 10 óra között változhat. Az operációt végző orvoscsapat a beteg májat eltávolítás előtt leválasztja a májat ellátó nagyerekről és az epevezetékéről, majd az új májat a jobb felső hasfélbe, az eredeti máj helyére ülteti be.

A MŰTÉT UTÁN

A műtétet követően 3-5 napra **az intenzív osztályra kerül.** A műtét után az első időben lélegeztetőgép segítségével lélegzik. A hasából kivezetett csövek vezetnek el a máj körül felgyűlt folyadékot. A csöveket az intenzív osztályon vagy később, a sebészeti osztályon eltávolítják. **A sebészetén további 2 hétig kezelik,** vizsgálják a korai kilökődési reakció jeleit, a folyadék felgyűlését a hasban, a mellkasban, illetve a fertőzések szövődményeinek kialakulását.

Fontos, hogy az orvosi utasításokat követve minél hamarabb próbáljon felkelni, mert így elkerülheti a vérkeringési problémák kialakulását. Az operáció utáni első időszakban fontos szerepet kap a gyógytorna és a kalóriadús táplálkozás. A műtét következtében gyorsan teltségérzés alakulhat ki, ennek ellenére fontos, hogy próbáljon meg enni.



MIT KELL TENNEM A TRANSZPLANTÁCIÓ UTÁN?

A májátültetés utáni felépülés néhány hónapos folyamat, amely akkor lesz sikeres, ha Ön is mindent megtesz gyógyulása érdekében: részt vesz a rendszeres orvosi vizsgálatokon, pontosan szedi a kapott gyógyszereket, betartja az életmódszabályokat és együttműködik kezelőorvosával.

Minden szervátültetés során számolnunk kell a donorszerv kilökődésének kockázatával. Az ezt megakadályozó kilökődésgátló gyógyszerek legyengítik az immunrendszert, a transzplantáción átesettek sebezhetőbbé válnak a fertőző betegségekkel szemben, ezért fokozottan kell figyelniük magukra. Amikor a transzplantáció utáni első érzékeny időszak eltelik, **a betegek nagy többsége visszatérhet a betegség előtti életviteléhez, munkájához, és aktív életet élhet.** Az alábbi tanácsok abban segítenek, hogy hosszú, teljes életet élhessen az új szervvel.

FONTOS

Figyeljen a fertőzésekre, illetve a szervkilökődés jeleire! Ezeket jelezheti hőemelkedés, láz, hidegrázás vagy fájdalom. Ha a testhőmérséklete egy teljes napon át 38 °C-nál magasabb, azonnal jelezze kezelőorvosának vagy a transzplantációs részlegnek. Az orvos beleegyezése nélkül semmilyen gyógyszert nem szabad bevennie.

MIRE FIGYELJEN, MIUTÁN HAZATÉRT A KÓRHÁZBÓL?



TARTSA TISZTÁN A MŰTÉTI SEBET!

A sebet érheti víz, és szappan segítségével tarthatja tisztán. Ha bármilyen változást észlel, például bőrpírt, duzzadást vagy váladékozást, azonnal értesítse kezelőorvosát. Ne kezelje önmagát semmilyen gyógyszerrel vagy krémmel a kezelőorvosa beleegyezése nélkül.



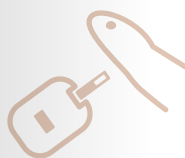
MÉRJE TESTHŐMÉRSÉKLETÉT!

Ha lázasnak érzi magát, rázza a hideg vagy fájdalmai vannak, ellenőrizze testhőmérsékletét. Ezek egy kezdődő fertőzés vagy a kilökődés első jelei lehetnek. **Ha testhőmérséklete 38 °C felett marad több mint egy napon keresztül, azonnal jelezze kezelőorvosának vagy a transzplantációs részlegnek.** Orvosa beleegyezése nélkül ne vegyen be semmilyen gyógyszert.



MÉRJE VÉRNYOMÁSÁT ÉS PULZUSÁT!

Mérje rendszeresen vérnyomását és pulzusát, vezesse a vérnyomásnaplót, és értesítse orvosát, ha jelentősebb változást észlel.



MÉRJE VÉRCUKORSZINTJÉT!

A cukorbetegséggel élők esetében a májátültetést követően átmenetileg növelni kell az inzulinadagot az alkalmazott gyógyszerek mellékhatásai miatt. Előfordulhat az is, hogy a műtét előtt csak diétát igénylő cukorbetegség kezelésére a transzplantáció után inzulint kell kapnia a betegnek. A gyógyulás során ezek a tünetek többnyire javulni szoktak. Kérjük, mérje a vércukorszintjét orvosi útmutatása szerint.

HÉTKÖZNAPI ÉLET A MŰTÉT UTÁN

Annak érdekében, hogy megakadályozzuk az újonnan beültetett szerv kilökődését, gyógyszeres immunszuppresszív (kilökődésgátló) kezelést kap majd. Ez legyengíti a szervezet természetes védekezési mechanizmusát, ezáltal fogékonyabbá válik a fertőzésekre. Jó hír, hogy jelentősen csökkentheti a megfertőződés veszélyét, ha betartja a higiéniai szabályokat, egészségesen táplálkozik és figyel az életmódjára.

ÁLTALÁNOS HIGIÉNIA

Fontos, hogy személyi higiéniájára nagy hangsúlyt fektessen, mert ezzel csökkenti a fertőzések veszélyét. Zuhanyozzon rendszeresen, használjon folyékony szappant a hagyományos helyett. Minden étkezés előtt és WC-használat után mindig mosson kezet. Körömkefével alaposan tisztítsa meg körmeit. Védekezzen a megfázás ellen, influenzaszegény idején kerülje a zsúfolt helyeket, és orvosával egyeztetve oltassa be magát a fertőző betegségek ellen.



BŐRÁPOLÁS

Egyes gyógyszerek pattanások (acne) képződését válthatják ki az arcán és testén. Mosakodjon rendszeresen. Ne használjon gyógyszerrel kevert hipóallergén kozmetikai készítményeket a pattanások elfedésére, mert a smink akadályozza azok gyógyulását. Ha bőre nagyon szárazzá válik, használjon testápolót.



NEM KÍVÁNT SZŐRNÖVEKEDÉS

Egyes gyógyszerek mellékhatásaként fokozott szőrnövekedés alakulhat ki az arcon és néha más helyeken is. Ez zavaró lehet, de semmi esetre se változtassa meg vagy hagyja abba gyógyszereinek szedését. Többféle hatóanyagú módszer is van a felesleges szőr eltávolítására (krémek, gyantázás stb.).



SZÁJHIGIÉNIA-FOGÁSZATI ELLÁTÁS

Puha fogkefét használjon, hogy ne sértse meg az ínyét. Mosson fogat közvetlenül étkezés után; ha műfogsora van, tisztítsa meg alaposan. Félévenként vegyen részt fogászati vizsgálaton, hogy megelőzze a fertőzéseket és a fogszuvasodást. A műtétet követő hat hónapon belül azonban csak abban az esetben menjen fogorvoshoz, ha súlyos fogászati problémája van. Kérje meg orvosát, hogy csak a transzplantációs központtal megbeszélte esetben alkalmazzanak antibiotikumot Önnél.



NŐI HIGIÉNIA

A nők menstruáció alatt cseréljék gyakran tisztasági betétjüket. Ne használjon tampont, mert a pangó vér ideális táptalaja a baktériumoknak. A női intimhigiéniai készítmények használata sem ajánlott, mert ezek elpusztítják a hüvely normális baktériumflóráját is, ami fokozott fertőzésveszélyhez vezet. Elegendő a szappannal történő rendszeres mosakodás.



TAKARÍTÁS

Takarítsa rendszeresen a fürdőszobát és a konyhát különös tekintettel a hűtőszekrényre. Cserélje gyakran ágyneműjét és törülközőit. Nem szükséges speciális tisztítószeret alkalmaznia, a hagyományos háztartási tisztítószerek elegendők. Viseljen gumikesztyűt, ha kertészkedik.

ÉTREND ÉS TÁPLÁLKOZÁS

A megfelelő táplálkozás nagyon fontos a gyógyulás szempontjából, az egészséges, kiegyensúlyozott étrend segít a felépülésben. Egyes gyógyszerek mellékhatása lehet a megnövekedett étvágy és az ezzel járó elhízás. A mértékletesség, a dietetikus által összeállított alacsony zsír- és cukortartalmú diéta segíthet kontroll alatt tartani testsúlyát és vércukorszintjét.



SZIGORÚ DIÉTÁRA A MÁJÁTÜLTETÉS UTÁN NEM LESZ SZÜKSÉG, DE FIGYELJEN ARRÁ, HOGY ÉTRENDJE TARTALMAZZA A KÖVETKEZŐKET:

- friss gyümölcsök és zöldségfélék (alapos folyó vizes mosást követően)
- teljes értékű gabonafélék és kenyerek
- alacsony zsírtartalmú tej és tejtermékek
- sovány hús, hal, baromfi vagy egyéb fehérjeforrás
- fogyasszon legalább 2 liter folyadékot naponta, például vizet, levest

✘ MIT NE EGYEN?

- Magas káliumtartalma miatt kevés banánt, spenótot egyen.
- Ne fogyasszon grépfrútot vagy gránátalmát (vagy ezek levét), mert befolyásolhatják a kilőkódésgátló szerek gyógyszer szintjét!
- Ne fogyasszon nem pasztőrözött tejtermékeket vagy penésszel érlelt sajtot.
- Kerülje a nagyon csípős ételeket.
- Fontos, hogy csökkentse a sóbevitelt, kerülje a sós készételeket, csipszeket, konzerveleket.

ALKOHOL?



Kerülje az alkohol fogyasztását! Az alkohol a májban bomlik le, és a gyógyszerekkel együtt fokozottan májkárosító hatása van.

TESTMOZGÁS

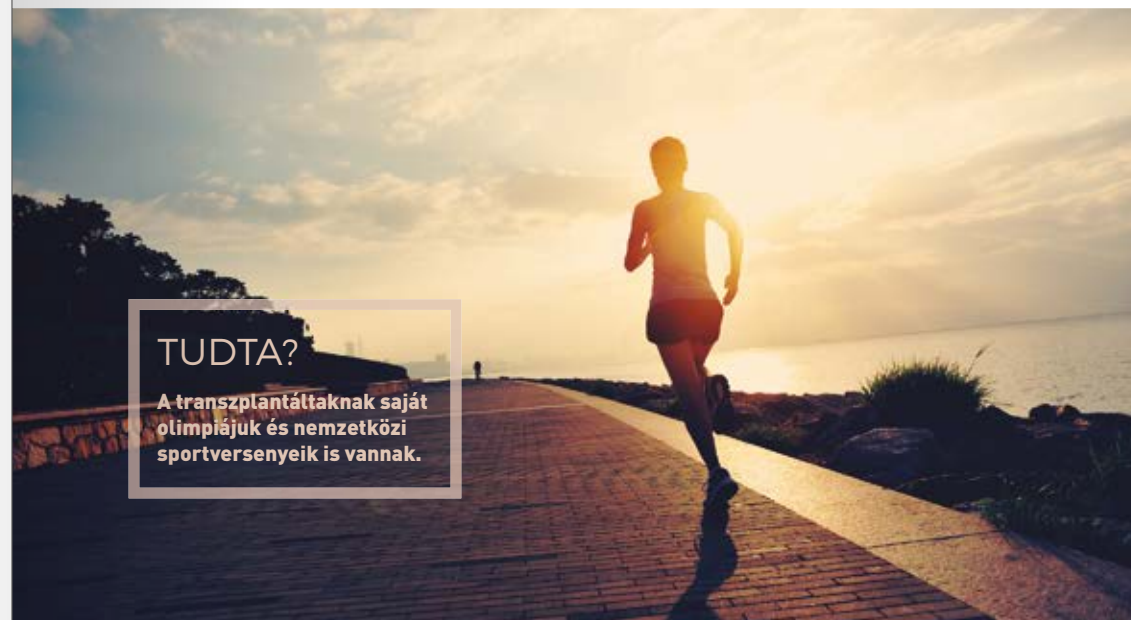
A rendszeres testmozgás javítja az általános közérzetet, motivációt ad a munkában és a hétköznapi életben egyaránt. Hozzájárul szervezetének megerősödéséhez, segít a testsúly megőrzésében.

A lábadozás hónapjai után meg kell erősíteni legyengült izomzatát, ezért azt javasoljuk, dolgozzon ki napi edzésprogramot. Fontos a fokozatos terhelés, hogy ne szenvedjen sérülést. Kezdje lépcsőzéssel, sétával a testmozgást, de körültekintően, hogy ne erőltesse meg magát, és pihenjen, ha elfáradt. A műtét után **három hónapig ne végezzen hasizmot igénybe vevő testmozgást**, hogy elkerülje a hasfali sérv kialakulását. Kezdetben javasolt a szobakerékpározás, az úszás és a hosszabb séták, majd ha már megerősödött és javul a kondíciója, három hónap után más sportokba is belekezdhet, mint például a teniszezés vagy a futás. A kontaktsportok (pl. labdarúgás, küzdősportok) azonban később sem javasoltak.

FONTOS

Ha a következő problémák bármelyikét észleli, tartson pihenőt, és beszéljen orvosával:

- túlzott fáradékonyság
- szokatlan légzési nehézségek
- szédülés, zavartság testmozgás után
- állandó szapora vagy szabálytalan szív működés a terhelés alatt vagy után
- mellkasában, nyakában vagy állkapcsában jelentkező nyomás vagy szorító fájdalom érzése



TUDTA?

A transzplantáltaknak saját olimpiájuk és nemzetközi sportversenyeik is vannak.

ÉLETMÓDTANÁCSOK



DOHÁNYZÁS

Hagyja abba a dohányzást! A dohányzás jelentős szerepet játszik több daganatos betegség kialakulásában is.



GÉPJÁRMŰVEZETÉS

A műtétet követően hosszabb-rövidebb ideig nem javasolt autót vezetnie. Beszélje meg kezelőorvosával, hogy mikor ülhet vissza a volán mögé.



HÁZIÁLLATOK

A szervátültetésen átesett betegek fogékonyabbak a fertőzésekre, és ez igaz a házi kedvencekkel kapcsolatban is. Bizonyos szabályok betartásával azonban a fertőzésveszély minimalizálható. Alacsonyabb fertőzésveszély a díszhalak, hörcsögök, lakásban tartott macskák tartása esetén. Kutyája lehet, de hullóket, kígyókat, teknőcöket, kalitkában tartott madarakat nem javasolunk.

Mindig viseljen gumikesztyűt, ha az állatok almát, terráriumát, akváriumát tisztítja, de a legjobb, ha ezt más végzi Ön helyett. Az alomtálcát ne tartsa a konyhában. Tartsa háziállata tárgyait is tisztán, távol az Ön saját dolgaitól. Ne engedje, hogy háziállata megnyalja a kezét vagy az arcát, ha ez mégis megtörténik, mossa le az érintett területet szappannal. A háziállatokat ne engedje be a hálószobába.



NAPOZÁS

A transzplantált betegekben nagyobb a bőrdaganatok kialakulásának veszélye, mivel az immunrendszerük kevésbé képes a bőrön áthatoló ultraibolya sugarak által okozott károsodások kivédésére. Egyes gyógyszerek fényérzékenységet okozhatnak, ezért minden alkalommal védje bőrét a napsugárzástól.

- Ne menjen a napra 11 és 15 óra között, amikor a napsugárzás a legerősebb.
- Viseljen kalapot, védje bőrét ruhával, illetve magas faktorszámú (legalább 50-es) naptejjel.
- A napsugarak a felhős napokon is károsak lehetnek, ilyenkor is gondoskodjon bőre védelméről.
- Ne járjon szoláriumba.

Figyeljen a bőrrák esetleges megjelenésére! Évente rendszeresen vegyen részt bőrgyógyászati szűrővizsgálaton. Ha azt veszi észre, hogy anyajegyének változik a színe, növekszik, viszketni kezd vagy a széle szabálytalanná válik, azonnal értesítse erről kezelőorvosát.

PSZICHÉS TÁMOGATÁS

Az éveken át tartó betegeskedés, az új szervre várás izgalmai és a transzplantáció lelkileg is megterhelő. Sok transzplantált beteg tapasztal szorongást, félelmet, időnként depressziót a műtét után. Sokan a kilöködés miatt aggódnak, elveszítik biztonságérzetüket; mások azért, hogy tudnak-e alkalmazkodni a megváltozott életvitelükhöz. A támogató családi környezet nélkülözhetetlen a felépülésben, de lehetőség van családterapeuta vagy tanácsadó szolgálatok segítségét is kérni az események lelki feldolgozásához. Kérjen tanácsot orvosától, hogy hová fordulhat pszichés támogatásért!

SZEXUÁLIS AKTIVITÁS, GYERMEKVÁLLALÁS

Amint már elég jól érzi magát, nincs akadálya, hogy nemi életet éljen. A szexuális aktivitás néhány hónapon belül általában javul, a férfiak nagy többsége visszanyeri nemzőképességét is. Partnerével figyeljenek arra, hogy neki se legyen fertőzése, például herpesze. Egyes gyógyszerek zavarhatják a szexuális működést, keresse fel kezelőorvosát, ha ilyen problémát tapasztal.

A fogamzásgátló tabletták hatékonyságát is befolyásolhatják egyes gyógyszerek, azokat csak orvosi ellenőrzés mellett szedje. A spirál alkalmazásáról egyeztessen kezelőorvosával. Az óvszer hatékony fogamzásgátló, és megakadályozza a fertőzések átvitelét is. Ha családot tervez, beszéljen erről előzetesen orvosával. Fontos, hogy a gyermekvállalás mindig tervezetten történjen, mert ehhez jól működő májra van szükség, illetve a kilöködés gátló gyógyszerek közül néhány magzati károsodást okozhat. Ezeket még a teherbe esés előtt le kell cserélni. **Májtranszplantáció után sok férfinak és nőnek született már egészséges gyermeke.** A legtöbb nő normális havi ciklusa rövidebb a műtét után visszatér, de a teherbe eséssel legalább egy évet kell várni.

UTAZÁS, PIHENÉS

Ha külföldre utazik nyaralni, kerülje azokat a helyeket, ahol a víz és az élelmiszer fertőzött lehet. Mindig vigyen magával az utazás egész időtartamára elegendő gyógyszert. Ha repülőgéppel utazik, gyógyszereit kézipoggyászként vigye magával. Ha gyógyszere elfogy vagy elvész, ne felejtse el, hogy a gyógyszerek kereskedelmi neve országonként változik. Beszélje meg orvosával az utazási tervét, és kérjen tőle igazolást arról, hogy májátültetése volt. Mindig hagyja meg a címet, ahol elérhető lesz. Gondoskodjon arról, hogy tudja, szükség esetén hová fordulhat segítségért a nyaralás helyén.



VÉDŐOLTÁSOK

Célszerű, hogy még a szervátültetés előtt védelemet szerezzen egyes betegségekkel szemben, és megkapja a védőoltást például a fertőző májgyulladás (Hepatitis A és B), a bárányhimlő és a kanyaró ellen. A beteg számára a családtagok átoltottsága is védelmet jelent. Ezért javasoljuk, hogy például az **influenza ellen Ön és családtagjai is kapjanak védőoltást még a műtét előtt.**

A szervátültetés után nem kaphat olyan védőoltást, amely élő kórokozót tartalmaz. Ilyen például a Sabin-csepp, valamint a rubeola, illetve a sárgaláz elleni oltás. A nem élő vagy inaktivált kórokozóval történő védőoltások engedélyezettek, de az oltás beadatása előtt tájékoztassa orvosát vagy a transzplantációs központ orvosait. Ha bizonytalan bizonyos betegségekkel szembeni védelemmel kapcsolatban, kérje meg orvosát, hogy végezzen szerológiai vizsgálatot.

TUDTA?

A családtagok átoltottsága a beteg számára is védelmet jelent. A fészekimmunitás azt jelenti, hogy beoltott családtagokkal védjük meg a beteget a fertőző betegségektől.

A HOSSZÚ TÁVÚ GONDOZÁS ÉS A SZŰRŐVIZSGÁLATOK

AZ IMMUNSZUPPRESSZÍV KEZELÉS

A szervezet védekezőmechanizmusa, az immunrendszer a felelős a szervezetünkbe kerülő baktériumok és vírusok elleni küzdelemért és a megfelelő védekezés kialakításáért. Fő feladata, hogy megkülönböztesse a test saját és idegen anyagait, és ez utóbbiakat megsemmisítse. Az immunrendszer az új szervet is megtámadhatja, mivel idegen testként érzékeli. **Immunszuppresszív gyógyszerekre azért van szükség, hogy azok gyengítsék az „idegen” szerv elleni immunválaszt, és megakadályozzák, hogy a szervezet kilökje az új májat.**

A szervátültetés után elengedhetetlenül fontos immunszuppressziós gyógyszerek miatt a betegek **fokozott mértékben ki vannak téve a fertőzéseknek és egyes daganatos megbetegedéseknek**, ráadásul a betegségek lefolyása is súlyosabb. A gyógyszeres kezelés során azért kell **egyénre szabottan megtalálni az egyensúlyt**, hogy miközben megelőzzük az új szerv kilökődését, ne növeljük jelentősen a fertőzések, a daganatok kialakulásának esélyét.

TARTSA ÉSZBEN!

Egyes immunszuppresszív gyógyszereket egész életében szednie kell, kezelőorvosa engedélye nélkül nem szabad kihagynia egy adagot sem, és nem csökkentheti a szedett gyógyszer mennyiségét, mert elveszítheti a beültetett szervet, így az életét is veszélyezteti. A műtét után 2-3 hónappal már kevesebb immunszuppresszív gyógyszerre lesz szüksége.

ISMERJE FEL KORÁN A KILÖKÖDÉS JELEIT!

Az immunszuppresszív kezelés célja, hogy megakadályozza az új máj kilökődését, de a műtétet követően előfordulhatnak kilökődési epizódok. A máj heveny (akut) kilökődése a műtét utáni hetekben jelentkezhet lázzal, sárgasággal, májfunkció romlásával, míg a krónikus kilökődés a műtétet követő későbbi időkben lassú májfunkcióromlás mellett észlelhető.

A gyógyszerek dózisének emelésével vagy új szerek átmeneti alkalmazásával azonban **a folyamat visszafordítható.**

A kilökődés nem mindig jár észlelhető vagy egyértelmű tünetekkel, de az alábbi panaszokra kiemelten figyeljen:

- rossz közérzet, indokolatlan feszültségérzés
- hastájéki fájdalom, feszülő érzés, émelygés
- 38 °C feletti láz
- a vizelet sötétebb
- a széklet világos, agyagszínű
- a szemfehérje sárgás színű

A kilökődési reakciót laboratóriumi vizsgálatokkal, esetenként májbiopsziával lehet igazolni. A hatékony gyógyszereknek köszönhetően csak a betegek kis százalékánál alakul ki befolyásolhatatlan kilökődési reakció.

FONTOS

Ha időben felismerik, a legtöbb kilökődési folyamat sikeresen visszafordítható.

Mikor van szükség májbiopsziára?

A máj állapotának megítéléséhez szövettani vizsgálat céljából mintát vehetnek az új szervből. Ez a mintavétel a biopszia, és az orvosok általában a kilökődés vagy más lehetséges problémák ellenőrzéseként végzik. Érzéstelenítés után a májba juttatnak egy speciális, nagyon vékony tűt, amelyet ultrahang vezérel. A kiemelt szövetet mikroszkóppal vizsgálják meg. A beavatkozás után legalább négy órán át ágyban kell maradnia.

10 általános szabály a gyógyszereszedéssel kapcsolatban

- ✓ Gyógyszereit mindennap lehetőleg ugyanabban az időben vegye be.
- ✓ Ne csökkentse, ne hagyja abba gyógyszerének szedését saját döntése alapján még akkor sem, ha jobban érzi magát.
- ✓ Ha véletlenül az előírtnál nagyobb adagot vett be, azonnal értesítse kezelőorvosát.
- ✓ Ha elfelejtette bevenni orvosságát, akkor a teendőkről olvassa el a betegtájékoztatót, vagy konzultáljon kezelőorvosával.
- ✓ Ne szedjen semmilyen vény nélkül kapható gyógyszert vagy gyógynövénykészítményt orvosa beleegyezése nélkül.
- ✓ Az adott gyógyszert Önnek rendelték. Ne adjon belőle másnak.
- ✓ Ne vegyen be gyógyszert a lejáratú idő után. Fel nem használt gyógyszerét vigye vissza a gyógyszertárba.
- ✓ Értesítse kezelőorvosát, ha a gyógyszereszedés alatt bármilyen nemkívánatos eseményt tapasztal függetlenül attól, hogy a szedett gyógyszernek tulajdonítja-e azt.
- ✓ Ne tartsa gyógyszereit hűtőszekrényben, hacsak orvosa nem így rendelte.
- ✓ Ellenőrizze, hogy elegendő gyógyszere legyen a hétvégére és az ünnepnapokra. Ha megváltozott az előírt adag, ellenőrizze, hogy van-e elegendő gyógyszere az emelt dózisok biztosítására.

Miért fontosak a kontrollvizsgálatok?

Miután hazatért a kórházból, kezdetben hetente, később kéthetente, majd havonta, háromhavonta kell követéses vizitekre járnia a májambulanciára. Mindig vegyen részt a kontrollvizsgálatokon, mert az orvosok így tudják nyomon követni állapotát változását, az esetleges szövődményeket pedig még korai szakaszukban felismerhetik. A vizeteken megvizsgálják májfunkcióit, gyógyszeres szintjét, és ellenőrzik, hogy nincs-e fertőzése. Szükség esetén módosítják a gyógyszereszedését is.

A kontrollvizsgálatok célja eltérő lehet: vannak, amelyek során az általános egészségi állapotát és a kilökődésgátló gyógyszerek szintjét ellenőrzik, vannak, amelyeken ezeken kívül célzott szűrővizsgálatokat is végeznek. A nem megfelelő gyógyszereszedés és az orvosi tanácsok figyelmen kívül hagyása az új szerv elvesztéséhez vezethet!

FONTOS

Mivel a kilökődésgátló gyógyszerek vérszintjének pontos beállítása nélkülözhetetlen a beültetett máj jó funkciójának megőrzéséhez, az utolsó bevétel után (gyógyszertől függően) pontosan 12 vagy 24 órával kell vért venni az esedékes következő gyógyszer bevétele előtt, ezért fontos, hogy pontosan érkezzen az ambulanciára.

Mivel bizonyos immunszuppresszív kezelések mellékhatásaként megnő a cukorbetegség, magas vérnyomás vagy csonttritkulás kialakulásának veszélye, valamint a szervezet természetes védekezőrendszerének visszaszorítása miatt a daganatos betegségek kialakulásának lehetősége is magasabb, járjon rendszeresen szűrővizsgálatokra.

A rákbetegségek gyógyításában kulcsszerepe van a korai felismerésnek. Félévente érdemes fogorvoshoz is elmennie, hogy elkerülhető legyen a fertőzések, a fogszuvasodás kialakulása. A betegségek megelőzése jóval egyszerűbb, mint a kezelésük. Tegyen egészsége megőrzéséért, vegyen részt rendszeresen a szűrővizsgálatokon!

Miért fontos a gyógyszeres szint-monitorozás?

Az immunszuppresszív gyógyszerek koncentrációját azért fontos mindig optimális szinten tartani, hogy megakadályozzák az új szerv kilökődését, de ne gyengítsék le túlzottan az immunrendszert. Ezt a gyógyszer-koncentráció gyakori mérésével lehet ellenőrizni. Az állandó gyógyszeres szint fenntartásához nem elég, ha állandó dózisban szedi a gyógyszereit, hiszen a gyógyszeres szint még azonos adagok szedésekor is ingadozhat. **Az optimális gyógyszerdózist az egyéni tulajdonságok figyelembevételével – személyre szabottan – kell beállítani**, mivel mindannyiunk szervezete eltérő módon veszi fel és üríti ki a gyógyszereket. A rendszeres monitorozással nyomon követhető, hogy az előírások szerint szedi-e a gyógyszereit, és kimutathatók az esetleges gyógyszerkölcsonhatások is.

FONTOS

- Ne vegye be kilökődésgátló gyógyszereit a kontrollvizsgálat előtt, mert azok befolyásolják az eredményt. Bizonyos gyógyszerek szedésekor – melyről kezelőorvosa fog bővebb tájékoztatást adni – a vérvétel optimálisan a következő dózis pontos bevételi idejét közvetlenül megelőzően történik.
- Hozza magával gyógyszereit, hogy közvetlenül a vérvételt követően be tudja venni őket.
- Hozza magával ambuláns lapját és utolsó klinikai zárójelentését.

ÁLTALÁNOS MELLÉKHATÁSOK

Az immunszuppresszív gyógyszerek is okozhatnak mellékhatásokat, de számukat csökkenteni lehet a különböző szerek kombinációjával úgy, hogy közben az immunszuppresszió optimális szintjét is fenntartjuk. A gyógyszerekre minden beteg másképp reagálhat, a kezelést az Ön speciális szükségleteihez szabják. Kezelőorvosa tájékoztatja majd az alkalmazott gyógyszerekről, azok alkalmazási szabályairól és az esetleges mellékhatásokról.

FONTOS

Ha bármilyen nemkívánatos tünetet tapasztal – függetlenül attól, hogy azt a szedett gyógyszernek tulajdonítja-e, vagy sem –, azonnal jelezze kezelőorvosának!



VIGYÁZZON MAGÁRA!

Az új máj egy új életre is esélyt jelent. Ebben a folyamatban lehetnek nehéz pillanatok: meg kell tanulnia együtt élni azzal, hogy mindennap gyógyszert kell szednie és rendszeresen orvosi ellenőrzésre kell járnia. A család, a barátok nagyon sokat segíthetnek a felépülésben, de a legnagyobb feladat Önre vár: vigyáznia kell magára.

Vezessen betegnaplót, készítsen feljegyzéseket naprakészen a következőkről: vérnyomás, pulzus, testsúly, testhőmérséklet, változás a gyógyszerekben vagy azok dóziséban, apróbb fertőzések, új tünetek vagy mellékhatások. A kontrollvizsgálatokra vigye magával ezeket. Tájékoztassa az Önt kezelő egészségügyi szakembereket arról, hogy májtranszplantált, és folyamatosan gyógyszert szed.

A szervátültetésen átesett betegek többsége életminőségének jelentős javulását tapasztalja a transzplantáció után. Az új máj Önnek is lehetőséget ad egy hosszú, aktív életre. Éljen vele!

Hogyan vigyázzak magamra és az új májamra?

- **Mindig vegyen részt a kontrollvizsgálatokon.**
- **Figyeljen magára, ellenőrizze testhőmérsékletét, vérnyomását.**
- **A gyógyszereit mindig pontosan szedje, az előírt dózist ne változtassa meg, ne hagyjon ki egyetlen adagot sem.**
- **Kezelőorvosa utasításait mindig kövesse pontosan.**
- **A higiéniai tanácsokat tartsa be, próbálja elkerülni a fertőzéseket.**
- **Járjon rendszeresen szűrővizsgálatokra, fogászati kezelésre.**
- **Táplálkozzon egészségesen, kerülje a túlzott só- és cukorbevittet.**
- **Ne igyon alkoholt, ne dohányozzon.**
- **Mozogjon, sportoljon rendszeresen, ügyeljen testsúlyára.**
- **Ha betegség, fertőzés vagy a kilökődés jeleit veszi észre magán, haladéktalanul értesítse orvosát.**

HASZNOS SZERVEZETEK

SZERVADONÁCIÓS KÖZPONTOK

Országos Vérellátó Szolgálat Szervkoordinációs Iroda

www.ovsz.hu

Eurotransplant

www.eurotransplant.org/cms/index.php?page=pat_hungary

TRANSZPLANTÁCIÓS KÖZPONT

Transzplantációs és Sebészeti Klinika

Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar

www.semmelweis.hu/transzplant/

BETEGSZERVEZETEK

Magyar Szervátültetettek Szövetsége (MSZSZ)

www.trapilap.hu

Transzplantációs Alapítvány a Megújított Életekért

transalap.hu/



Felhasznált irodalom és weboldalak

Betegtájékoztató a májátültetésről. Semmelweis Egyetem ÁOK Transzplantációs és Sebészeti Klinika
www.semmelweis.hu/transzplant/a-majatultetesrol/
 Országos Vérellátó Szolgálat Szervkoordinációs Iroda
www.ovsz.hu

<https://optn.transplant.hrsa.gov/data/organ-datasource/liver/>

<http://www.transplant-observatory.org/>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/321754.php>

<https://www.healthline.com/health/liver-transplant-survival>

<https://www.donatelife.net/types-of-donation/liver-donation/>

<https://healthcare.utah.edu/transplant/living-donor/liver/10-things-to-know-living-liver-donation.php>

<https://www.nhs.uk/conditions/liver-transplant/recovery/>

<https://www.mayoclinic.org/diet-nutrition/art-20037197>

<https://www.livertransplantindia.com/living-liver-transplant.asp>

<https://myhealth.alberta.ca/Health/aftercareinformation/pages/conditions.aspx?hwid=zc2592&#abu4826>

<https://www.britishlivertrust.org.uk/liver-information/life-liver-transplant/>

<http://columbiasurgery.org/liver/faqs-about-life-after-liver-transplant>

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

<https://medlineplus.gov/ency/article/003967.htm>

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

Thomas BR, et al., Patient perception of skin-cancer prevention and risk after liver transplantation. Clin Exp Dermatol. 2013

Dec;38(8):851-6. doi: 10.1111/ced.12159. Epub 2013 Jun 20. PubMed PMID: 23782061.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23782061>

Tájékoztató kiadvány szervátültetett és szervre váró embereknek. Magyar Szervátültetettek Szövetsége, Budapest

<https://labtestsonline.hu/tests/gyogyszerszint-monitorozas>

American Journal of Transplantation 2009; 9 [Suppl 3]: S14-S15 Table2

TX_2021_0023_HBR

Lezárás dátuma: 2021. 10. 28.

A kiadvány létrejöttét
az Astellas Pharma Kft.
támogatta.



Astellas Pharma Kft.

1124 Budapest, Csörsz u. 43.
Telefon: (1) 577 8200
Fax: (1) 577 8210