

HOGYAN VIGYÁZZAK A BEÜLTETETT SZERVEMRE?

Életmódtanácsok szervátültetetteknek



ÉTREND

Kiegyensúlyozott, rendszeres étkezés



Használjon a lehető legkevesebb sőt, cukrot és zsiradékot az ételek elkészítéséhez!



Fogyasszon rendszeresen teljes értékű gabonát!



Válasszon változatosan a fehérjeforrások közül!

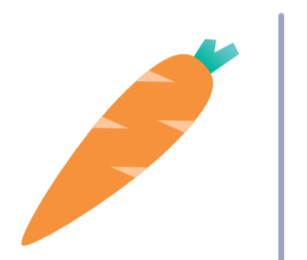


Egyen mindennap friss zöldségféléket, gyümölcsöt!



Igyon bőségesen ivóvizet!

Megfelelő étel-előkészítés



Alapos, folyó vizes mosás



Elkülönítés

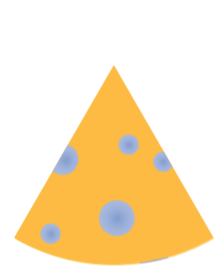


Megfelelő hőkezelés

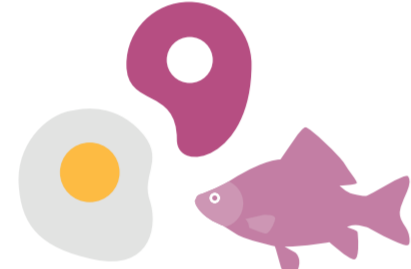


Hűtés

Mit ne fogyasszon?



Penészes sajt



Nyers tojás, nyers hús, nyers hal



Alkohol



Nem pasztőrözött tej



Csípős ételek



Citrusfélék

TESTMOZGÁS

Miért hasznos?

- ✓ Javítja a közérzetet.
- ✓ Erősíti a szervezetet.
- ✓ Segít a testsúly megőrzésében.

Hogyan?

Fokozatosan és rendszeresen.

Mit?



kerékpározás

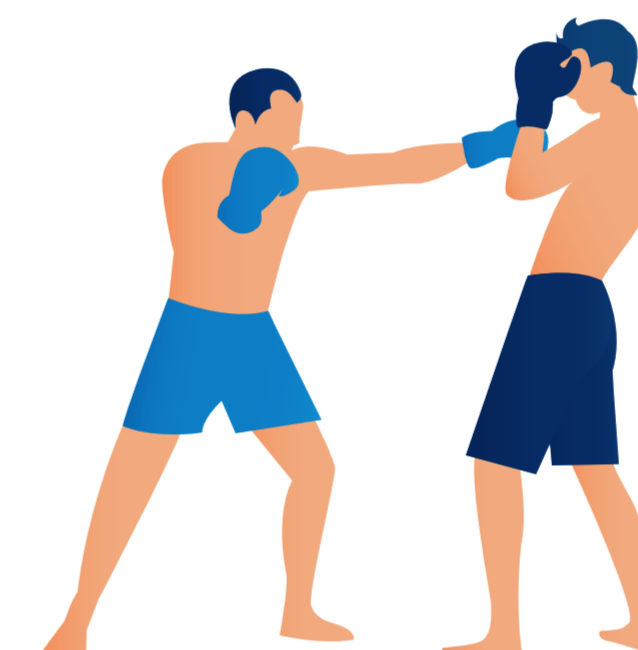


úszás



gyaloglás

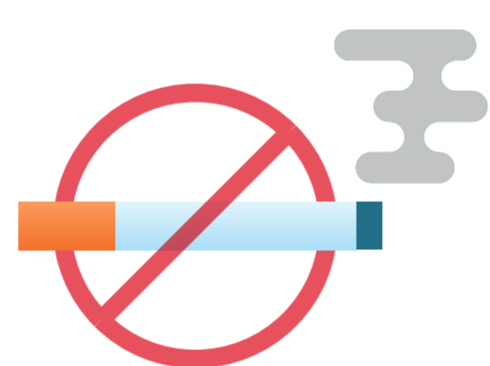
Mit ne?



kontaktsportok, pl. küzdősportok, futball



DOHÁNYZÁS



Ha eddig dohányzott, szokjon le!

- ⊗ A dohányzás jelentős szerepet játszik számos daganatos betegség kialakulásában.
- ⊗ Hajlamosít szív- és érrendszeri megbetegedésekre.
- ⊗ A dohányzás negatív hatásai fokozottabban jelentkeznek a szervátültetetteknek.

HIGIÉNYIA

Általános higiénia



Zuhanyozzon rendszeresen!



Használjon folyékony szappant!

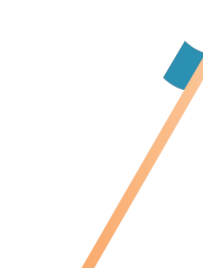


Mosson gyakran és alaposan kezét!

Szájhigiénia



Mosson fogat étkezést követően!



Használjon puha fogkefét!



Félévente járjon fogorvosi ellenőrzésre!

Takarítás



Takarítsa rendszeresen a fürdőszobát és a konyhát!



Cseréljen gyakran ágyneműt, törülközőt!



Viseljen gumikesztyűt takarításhoz!

HÁZIÁLLATOK TARTÁSA

Tartsa háziállatai tárgyait is tisztán, és lehetőleg minél távolabb a saját saját dolgaitól!



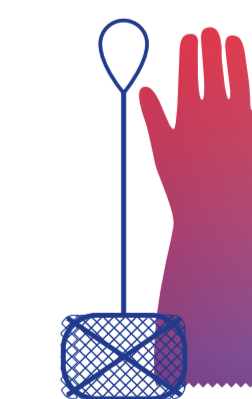
Ne engedje, hogy háziállata megnyalja a kezét vagy az arcát! Ha ez mégis megtörténik, mossa le az érintett területet szappannal!



A háziállatokat ne engedje be a hálószobába!



Mindig viseljen gumikesztyűt, ha az állatok almát, terráriumát tisztítja! De a legjobb, ha ezt más végzi el Ön helyett.



NAPVÉDELEM



NE menjen a napra 11 és 15 óra között, amikor a napsugárzás a legerősebb!



Viseljen kalapot, védje bőrét ruhával, illetve magas (legalább 50-es) faktorszámú naptejjel!



Ne járjon szoláriumba!



Figyeljen a bőrreakcióire, járjon rendszeresen bőrgyógyászati szűrővizsgálatra!

 **astellas**

Azonosító: TX_2022_0006_HBR

Lezárás dátuma: 2022. 09. 01.

Astellas Pharma Kft. 1124 Budapest, Csörsz u. 43.

Tel.: (1) 577 8200 Fax: (1) 577 8210

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