

TÜDŐ- TRANSZPLANTÁCIÓ

A-tól Z-ig



Kedves Páciensünk!

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

Előrehaladott állapotú tüdőbetegségének 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 tüdejére.

A szervátültetés élethosszig tartó orvos-beteg kapcsolatot jelent: mielőbbi gyógyulása érdekében és az új tüdő védelmében követnie kell a gyógyszerekre, a vizsgálatokra és az életmódra vonatkozó előírásokat és javaslatokat. Fontos, hogy bármilyen kérdéssel forduljon bizalommal az Önt kezelő orvosokhoz.

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

Mielőbbi gyógyulást és hosszú, boldog életet kívánunk.

Ez a kiadvány a tüdőtranszplantációra 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 TÜDŐÁTÜLTETÉSRE?	4
Kezelési lehetőségek	5
ALKALMAS VAGYOK-E A TÜDŐÁTÜLTETÉSRE?	6
VÁRÓLISTA	7
A DONORSZERV	8
AZ EUROTRANSPLANT	9
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
Fertőzések	14
Kövesse az orvosi utasításokat	15
Újra otthon: fontos a higiénia!	15
SZEMÉLYES HIGIÉNY	16
ÉTREND ÉS TÁPLÁLKOZÁS	18
TESTMOZGÁS	19
ÉLETMÓDTANÁCSOK	20
Dohányzás	21
Gépjárművezetés	21
Háziállatok	21
Napozás	21
Szexuális élet	22
Pihenés, utazás belföldön és külföldön	22
Pszichés támogatás	22
Védőoltások	23
A HOSSZÚ TÁVÚ GONDOZÁS ÉS A SZŰRŐVIZSGÁLATOK	24
AZ IMMUNSZUPPRESSZÍV KEZELÉS	24
Szervkilöködés	24
Miért fontosak a kontrollvizsgálatok?	25
10 általános szabály a gyógyszereszedéssel kapcsolatban	26
Mikor van szükség tüdőbiopsziára?	26
Miért fontos a gyógyszer szint-monitorozás?	27
Általános mellékhatások	28
VIGYÁZZON MAGÁRA!	29
Hogyan vigyázzak magamra és az új tüdőmre?	29
HASZNOS SZERVEZETEK	30
Transzplantációs központok	30
Betegszervezetek	30
Felhasznált irodalom	31

MIKOR VAN SZÜKSÉG TÜDŐÁTÜLTETÉSRE?

A tüdőkárosodás sok esetben jól kezelhető gyógyszeres terápiával vagy speciális belégzőszerekkel, bizonyos esetekben maszkos légzéstámogatásra is szükség lehet. Ezek a terápiás módszerek azonban nem minden esetben segítenek. Vannak olyan súlyos, előrehaladott vagy végstadiumú tüdőbetegségek, amikor a beteg számára az egyetlen lehetőség az új tüdő beültetése. **Erre 2015 óta már Magyarországon is lehetőség van, évente 20-30 tüdőtranszplantációt végeznek itthon**, bár néhány orvosilag indokolt esetben ezt Bécsben végzik el.

A tüdőátültetés célja, hogy javítsa a páciens életminőségét, kedvezőbb életkilátásokat biztosítson, illetve meghosszabbítsa a végstadiumú betegek életét. A sebészi technika és az új szerv kilökődését gátló gyógyszeres kezelés fejlődésének köszönhetően a tüdőtranszplantáció világszerte bevett gyakorlattá vált, évente több ezer műtétet végeznek.

KEZELÉSI LEHETŐSÉGEK

Nem minden tüdőbetegség, légzési nehézség esetén van mód szervátültetésre, az esetek többségében **a műtét a következő betegségek esetén jöhet számításba:**

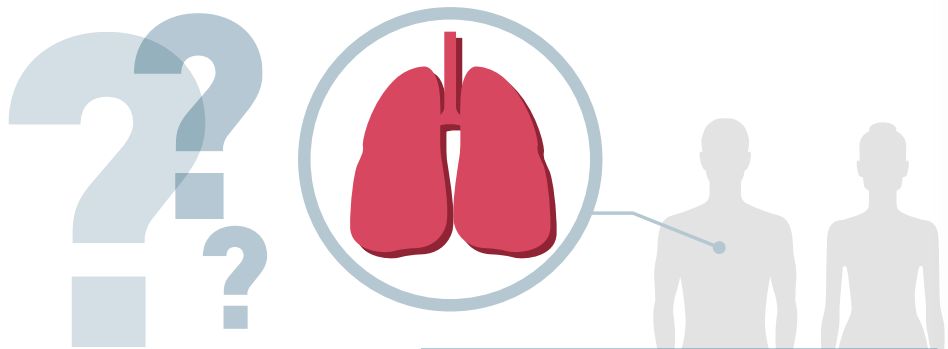
- pulmonális fibrózis;
- cisztás fibrózis;
- krónikus obstruktív légúti betegség (COPD), beleértve a tüdőátulatot (emfizéma);
- pulmonális hipertónia (magas vérnyomás a tüdőerekben);
- ritka intersticiális tüdőbetegségek (a tüdő kötőszövetes vázának megbetegedései).

A műtét sikeressége sok tényezőtől függ, érdemes megfontolni néhány gondolatot.

- **A tüdőtranszplantáció nem ér véget a műtétben: új életmódot is jelent,** a műtét után is kezelések és vizsgálatok várnak Önre.
- Szoros együttműködésre, **partneri kapcsolatra van szükség a kezelőorvosokkal,** az egészségügyi szakemberekkel, hogy új tüdeje sokáig egészségesen működjön.
- Kiemelten fontos az Ön **hozzáállása és elszántsága,** valamint a család, a barátok támogatása.



ALKALMAS VAGYOK-E A TÜDŐÁTÜLTETÉSRE?



A szervátültetés csak akkor végezhető el, ha nem áll fenn kizáró tényező, és ha a beteg állapota alkalmas a jelentős megterheléssel járó műtetre, illetve az utókezelésre. Ezt vizsgálatok sokasága alapján lehet eldönteni, hiszen minden beteg esete különböző.

A tüdőátültetés nem javasolt, ha például

- valamilyen fertőzése van;
- rosszindulatú daganatos betegségben szenved;
- súlyos vese-, máj- vagy szívbeteg;
- előrehaladott tüdőbetegsége miatt túlzottan legyengült;
- nem működik együtt az orvosokkal, különösen a dohányzás és az alkoholfogyasztás tilalmát illetően;
- nincsen támogató környezete, a gondozásában részt vevő stabil családi háttere.

Kivizsgálják, hogy a fizikai kondíciója (testsúly, létfontosságú szervek működése, izmok állapota, stb.) alapján alkalmas-e a műtetre. **A szokásos vizsgálatok** (góckutatás, alapvető tüdőgyógyászati kivizsgálás) **mellett speciális és invazív vizsgálatok is szükségesek lehetnek**, mint például a szívkatéterezés, csontsűrűség-vizsgálat, perifériás Doppler-vizsgálat, PET-CT* életkorhoz kötötten, illetve hörgőtükrözés.

Előfordulhat, hogy a beteg annyira sovány, hogy az operáció előtt szondát ültetnek be a bőrön keresztül (**PEG – perkután endoszkópos gasztrosztóma**), hogy azon keresztül mesterségesen táplálják, és a műtetre alkalmas állapotba kerüljön.

Miután valamennyi vizsgálat elkészült, a Tüdőtranszplantációs Bizottság elbírálja, hogy elvégezhető-e a szervátültetés. **A várólistára csak azok a betegek kerülhetnek fel, akik minden szempontból alkalmasak a transzplantációra. Nekik továbbra is rendszeres vizsgálatokon kell részt venniük.**

VÁRÓLISTA

Az Országos Vérellátó Szolgálat (OVSZ) a központi várólistán teszi közzé a beteg egyedi azonosítóját, és aktualizálja az állapotában bekövetkezett változásokat. A Tüdőtranszplantációs Bizottság folyamatosan tájékoztatja a beteget, kezelőorvosát, valamint az OVSZ-t a várólistára történő felvételről, a törlésről és minden egyéb, a beteget érintő döntésről. **A transzplantációs várólistáról az Országos Vérellátó Szolgálat (www.ovsz.hu) honlapján talál naprakész információkat.**

A várakozás időtartama nagyon eltérő: néhány naptól több hónapig terjedhet, az átlagos várakozási idő fél év, de speciális helyzetekben ez akár éveket is jelenthet. Kiszámíthatatlan, hogy mikor lesz a műtét, ezért **a várakozási idő alatt állandóan elérhetőnek kell lennie**, hogy a transzplantációt végző központ azonnal kapcsolatba tudjon lépni Önnel, amint rendelkezésre áll a vércsoportban és méretben megfelelő tüdő.

A várakozás sokak számára lelkiileg is megterhelő időszaka alatt **a kezelőorvosok folyamatosan nyomon követik a légzőszerv állapotát, hogy kizárják az életkilátásokat rontó társbetegségeket**, például a daganatos betegséget, illetve az esetleges tünetmentes fertőző góccokat. A jobb egészségi állapotban lévő betegek otthonukban töltik a várakozási időt; ha erre a beteg állapota miatt már nincs lehetőség, a kórházban kell megvárni az alkalmas tüdőt.

A várólista nem jelent transzplantációs sorrendet. A rosszabb légzőszervi állapotban lévő betegek a várólistán előrébb kerülhetnek.

HA A BETEG VALAMILYEN OKNÁL FOGVA, PÉLDÁUL EGY FERTŐZÉS MIATT AKTUÁLISAN NINCS TRANSZPLANTÁLHATÓ ÁLLAPOTBAN, A VÁRÓLISTÁN EZT „NT”-VEL JELÖLIK. EZ NEM RONTJA A SZERVHEZ JUTÁS ESÉLYEIT, GYÓGYULÁSA UTÁN A BETEG VISSZAKERÜL A TRANSZPLANTÁLHATÓ STÁTUSZBA.

TIPP

Ha a várakozás időszakában láza, légúti fertőzése van, jelentkezzen kezelőorvosánál, hogy a szükséges vizsgálatokat elvégezhesse. Ha az eredmények alapján a transzplantáció átmenetileg nem végezhető el, kezelőorvosa értesíti erről a koordinátorokat. Azért fontos, hogy minél előbb elkezdődjön a kezelése, hogy minél hamarabb újra transzplantálható státuszba kerüljön.



A DONORSZERV

Az átültetett tüdő agyhalott donorból származik. Az agyhalott donorok esetében az agy működése valamely hirtelen ok (általában baleset vagy agyi történés, sztrók) miatt véglegesen megszűnt, de a szív még képes önállóan dobogni, azonban a beteg már nem tud önállóan lélegezni. A mesterséges lélegeztetéssel a vérkeringés fenntartható, s ezáltal a többi szerv működése is biztosítható. Magyarországon az agyhalál beálltának megállapítása után akkor történhet meg szervkivétel, ha az elhunyt – még életében – nem tett ez ellen tiltakozó nyilatkozatot.

AZ EUROTRANSPLANT

Az Eurotransplant Alapítvány nyolc ország transzplantációs központjait, laboratóriumait és donorkórházait tömörítő szervezet, amelynek Magyarország is tagja. Az együttműködés előnye az egyetlen donorjelentő rendszer és a központilag kezelt várólista, amely lehetőséget ad arra, hogy minden donorszervhez megfelelő recipienst találjanak. **A Magyar Nemzeti Tüdőtranszplantációs Várólistára felkerülő betegek számára az Eurotransplant mintegy 130 millió lakosa közül van elvi lehetőség donorszervet találni.**

A **donorszervek elosztása** a várólistán szereplő páciensek között orvosi és etikai szempontok figyelembevételével történik, melynek során négy fő alapelv érvényesül:

- **A TRANSZPLANTÁCIÓ VÁRHATÓ EREDMÉNYE**
- **A SÜRGŐSSÉG MÉRTÉKE**
- **MÍÓTA 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. A koordinátorok a transzplantációs központok munkatársaival szoros együttműködésben azért dolgoznak, hogy a szervátültetésre szoruló betegek közül mind többen kerüljenek transzplantációra. **Amint elérhetővé válik egy donorszerv, amelyik megfelel Önnek, a koordinátor fogja Önnel telefonon felvenni a kapcsolatot.**

HOGYAN KÉSZÜLJEK FEL A MŰTÉTRE?



KÉSZEN ÁLL A TŰDŐÁTÜLTETÉSRE?

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

LEGYEN MINDIG ELÉRHETŐ!

Miután felkerült a transzplantációs várólistára, állandóan elérhetőnek kell lennie, hogy amint rendelkezésre áll a beültetendő tüdő, a transzplantációt végző központ azonnal kapcsolatba tudjon lépni Önnel. Kérjük, adja meg azokat a telefonszámokat, amelyeken elérhető, és tájékoztassa a központot a hollétéről még akkor is, ha csak egy napra megy el. Adja meg valamelyik családtagja elérhetőségét is. Mobiltelefonját mindig tartsa bekapcsolva, és ha megváltozik a telefonszáma, jelezze.

Transzplantációs riadó

TIPP

Ha elutazik, 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 a távolabbi utazás.

KÉSZÜLJÖN FEL A KÓRHÁZBA VONULÁSRA!

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

- új pizsama, papucs, köntös
- elegendő fehérnemű, kényelmes ruha
- fogkefe, egyszer használatos borotva, kozmetikumok
- olvasnivaló
- orvosi dokumentációja: leletei, zárójelentései

A műtét után átmenetileg az intenzív osztályra kerül, ahová semmilyen személyes tárgyat nem lehet bevinni, de később, az intenzív osztályról kikerülve a felsorolt dolgokra szüksége lesz.



KÉSZÜLJÖN FEL A MŰTÉTRE!

Fontos, hogy a várakozás ideje alatt is figyeljen fizikai kondíciójára. Ha van rá mód, **erősítse izomzatát**, és figyeljen arra is, hogy megfelelő mennyiségű kalóriát vigyen be izomzatának szinten tartásához. **Menjen el fogászati szűrővizsgálatra**, hogy idejében kezelhessék beteg fogait. **Ha még nem szerzett védettséget, javasolt a fertőző májgyulladás (Hepatitis B), a pneumococcus, a bárányhimlő és a kanyaró elleni oltást is beadatnia, továbbá célszerű Önt és családtagjait is beoltani influenza ellen.**

A TELEFONHÍVÁS UTÁN

Amint elérhetővé válik a megfelelő donorszerv, a transzplantációs koordinátor azonnal felhívja Önt. **Erre a nap 24 órájában bármikor sor kerülhet, akár éjszaka is!** Miután értesült a hírről, ne egyen és ne igyon semmit még azért sem, hogy izalmát csökkentse. A koordinátorok megszervezik, hogy mentő szállítsa a klinikára. A mentőben egy hozzátartozó utazhat kísérőként.

MI A TEENDŐ, HA ÉPPEBETEG?

Előfordulhat, hogy amikor lehetőség lenne a szervátültetésre, Ön éppen lázas, nagyon náthás, vagy valamilyen heveny betegségben szenved. Kérjük, ezt már a telefonban közölje az orvosokkal, hiszen előfordulhat, hogy a műtétet el kell halasztani. Az értékes donorszervet késedelem nélkül így egy másik beteg kaphatja meg, Ön pedig továbbra is megtartja a helyét a várólistán.

AZ ÉRTESETÉS UTÁN:

- ✗ semmit ne egyen vagy igyon
- ✓ várakozzon a koordinátorral megbeszélte helyen
- ✓ a lehetőségekhez képest őrizze meg nyugalmát
- ✓ jól jön a segítség: ha lehet, kísérje 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

Amint a klinika értesítést kap egy elérhető donortüdőről, két orvoscsapat kezdi meg a műtét előkészítését. A csapat egyik fele a szervdonáció helyére utazik – akár több száz kilométerre –, hogy kiemelje a donorszervet, és megvizsgálja, hogy az alkalmas-e a beültetésre. Amennyiben igen, a kiemelését követően 4-5 óra áll rendelkezésre a műtétre, ezért sokszor szállítják a tüdőt helikopterrel.

Az orvoscsapat másik fele eközben elkezd a transzplantációra váró beteg előkészítését az operációra. Miután megérkezett a kórházba, **a műtét előtt el kell végezni néhány rutinvizsgálatot.** A fizikális vizsgálat mellett vért vesznek, röntgenfelvételt és EKG-t készítenek. **Előfordulhat, hogy a vizsgálatok eredménye alapján aktuálisan nincs a műtétre alkalmas állapotban. Az is előfor-**

dulhat, hogy az orvoscsapat úgy ítéli meg, az adott donorszerv nem alkalmas a transzplantációra.

Mivel a beavatkozás során a legfontosabb szempont, hogy a beteg a legbiztonságosabb kezelésben részesüljön, ezért ilyen esetben a műtétet nem végzik el. Ebben a fázisban lelkiileg nagyon megterhelő lehet, hogy a műtétre mégsem kerül sor, de a transzplantációt csak akkor lehet elvégezni, ha a szerv és a beteg is minden szempontból alkalmas rá.

A MŰTÉT MENETE

Kétoldali tüdőtranszplantáció esetén először az egyik oldali tüdőt veszik ki és ültetik be helyére az újat, majd a másik oldalon is elvégzik a beavatkozást. A beteg mellkasába szívódrént helyeznek, hogy elvezessék a műtét során termelődő savós váladékot és a bennrekedt levegőt.

Szükség lehet egy úgynevezett ECMO-készülék (testen kívüli membránoxigenizátor) használatára is, amely „mütdőként” képes a testen kívülre vezetett vér ellátására oxigénnel, és a vérben lévő szén-dioxid eltávolítására. (Egyes esetekben az ECMO-készülékre a műtétet követő napokban is szükség lehet, hogy elősegítsék az új tüdő működését.) A tüdőt ezután összekapcsolják a megfelelő légutakkal és vérerekkel, és bezárják a mellkast. A teljes műtét idő 4 és 6 óra között változhat. Műtét közben vagy utána erős vérzés léphet fel, ezt vérkészítményekkel, illetve újabb operációval lehet kezelni.

A MŰTÉT UTÁN

Az operációt követően a beteg **1-4 hétre az intenzív osztályra kerül**, hogy a szervezet működését stabilizálják. A gépi lélegeztetést fokozatosan megszüntetik, eltávolítják a szájon át bevezetett tubust, az érbe vezetett kanülöket és a mellkasi dréneket. Bizonyos komplikált vagy szövődényes esetekben az intenzív osztályos kezelés hónapokat is igénybe vehet. Ha a beteg állapota stabil, **további néhány hétre a tüdőgyógyászati klinikára kerül**, ahol folytatódik a műtét utáni gyógyszeres kezelés. Ezt a további rehabilitáció és gondozási időszak követi, amelynek során beállítják a páciens gyógyszereit, felkészítik az otthoni életre. A minél gyorsabb felépülést gyógytornász segíti. A kórházban töltött idő egyénenként meglehetősen változó, nagyban függ a betegnek a transzplantációt megelőző állapotától is.



MIT KELL TENNEM A TRANSZPLANTÁCIÓ UTÁN?

A tüdőátültetés utáni felépülés hosszú folyamat, amely akkor lesz sikeres, ha Ön mindent megtesz a gyógyulás érdekében: részt vesz a rendszeres orvosi vizsgálatokon, pontosan szedi a kapott gyógyszereket, betartja az életmódszabályokat és együttműködik kezelőorvosával. A transzplantáció után hozzá kell szoknia új életmódjához, ami Öntől és családjától is türelmet és kitartást igényel. Az alábbi tanácsok abban segítenek, hogy hosszú, teljes életet élhessen az új szervvel.

FONTOS

Figyeljen a fertőzésekre, illetve a szervkilökődés jeleire: hőemelkedés, láz, hidegrázás vagy romló terhelhetőség, légszomj, mellkasi feszülés érzése, pulzusszám-emelkedés. Ha ezek közül bármelyiket tapasztalja, azonnal jelezze kezelőorvosának vagy a transzplantációs részlegnek. Az orvosok beleegyezése nélkül semmilyen gyógyszert nem szabad bevenni.

MIRE FIGYELJEN, MIUTÁN HAZATÉRT A KÓRHÁZBÓL?



FERTŐZÉSEK

Minden szervátültetésnél számolnunk kell a donorszerv kilökődésének kockázatával. Az ezt megakadályozó kilökődésgátló gyógyszerek azonban gyengítik az immunrendszert, emiatt a transzplantáción átesettek sebezhetőbbekké válnak a fertőzésekre, és fokozottan kell figyelniük magukra.

Azonnal értesítse kezelőorvosát minden olyan tünetről, amely fertőzés jele lehet! Rendkívül fontos, hogy a lehető leggyorsabban a megfelelő antibiotikumos kezelésben részesüljön. Ha az alábbi tünetek jelentkeznek, ne várja meg a szokásos kontrollvizsgálat idejét, hanem késlekedés nélkül azonnal jelezze kezelőorvosának:

- 37,5 °C feletti testhőmérséklet (ha a hörgőtükrözés utáni este belázasodik, az normális jelenség)
- megfázásra jellemző tünetek: végtag- és ízületi fájdalom, torokfájás, fejfájás stb.
- köpettel járó köhögés vagy ingerköhögés
- fokozódó légszomj
- ha a nyelve vagy a torka lepedékessé válik, és a nyelés fájdalmassá
- hasmenés (több mint egy napig tartó)
- húgyúti fertőzés tünetei: égő fájdalom vizelésnél, gyakori vizelési inger
- bőrváltozások, kiütések, új sebek megjelenése

- ▶ **A műtétet követő első 3 hónapban – otthona kivételével – mindenhol viseljen cérnakesztyűt és maszkot.** Ezekre később is szüksége lesz, amikor olyan helyre megy, ahol fokozott a fertőzésveszély.
- ▶ **Kerülje a különösen fertőzésveszélyes helyeket:** a tömegközlekedést, a bevásárlóközpontokat, orvosi rendelőket, kórházakat, iskolát, óvodát, a nagy porral járó építkezéseket. Védekezzen a megfázás ellen, influenzaszezon idején mindenképpen kerülje a zsúfolt helyeket.
- ▶ **A megnövekedett fertőzésveszély miatt kerülje a földmunkát, a kertészkedést!**
- ▶ **Ha a családban valaki megbetegszik,** kerülje a vele való érintkezést. Ilyenkor fokozottan kell ügyelnie a higiéniaára.
- ▶ **Nemcsak a külvilág felől fenyegethet fertőzés, hanem a saját – pl. az arcüregekben, orrmelléküregekben található – baktériumflóra is veszélyt jelenthet. Vegye hát komolyan a legkisebb fertőzésre utaló jelet is, és ilyen esetben forduljon azonnal kezelőorvosához.**



KÖVESSE AZ ORVOSI UTASÍTÁSOKAT

Mérje rendszeresen mindennap vérnyomását és pulzusát. Vezessen naprakész feljegyzéseket állapotáról: testsúlyának változásáról, a gyógyszerdózisok módosításáról, a fertőzésekről és azok kezeléséről, az esetleges új tünetekről, mellékhatásokról. Ezeket a feljegyzéseket az orvosi papírokkal együtt vigye magával a kontrollvizsgálatokra is. Értesítse kezelőorvosát, ha vérnyomása vagy pulzusa tartósan eltér a normál értékektől.



ÚJRA OTTHON: FONTOS A HIGIÉNY

A transzplantációt követő első 3 hónapban – otthonát kivéve – mindenhol viseljen maszkot és cérnakesztyűt, a későbbiekben elegendő a fentebb említett fokozottan fertőzésveszélyes helyeken és helyzetekben alkalmaznia. A család feladata, hogy az Ön hazaérkezése előtt otthonukban alapos takarítást végezzen. A járól felületeket és a bútort minden helyiségben fertőtlenítőszerrel kell megtisztítaniuk. **Mivel a fertőzések komoly kockázatot jelentenek, cél-szerű az Ön szobáját is felkészíteniük a hazaérkezésére.**

- ✓ Végezzenek tisztasági festést, vagy tapéttázzák újra.
- ✓ Szőnyeg helyett célszerűbb a parketta, fontos a rendszeres porszívózás.
- ✓ Ne Ön takarítsa a sáros, avaros cipőket.
- ✓ Függetlenül helyett inkább relaxát használjon, a meglévő függönyöket havonta kétszer kell mosni.
- ✓ A szobát rendszeresen, legalább kétnaponta kell portalanítani.
- ✓ Az esetleges penészesedést, gombásodást (például a fürdőszobában) azonnal meg kell szüntetni.
- ✓ Ne használjon a lakásban levegőpárásítót.
- ✓ A háziállatok ne járjanak be a szobába. Lehetőleg ne tartson a lakásban házi kedvenceket.
- ✓ Az állóvíz (akvárium, díszszökőkút) fertőzésveszélyt hordoz, ezért nem javasolt.
- ✓ Ne tartson cserepes növényt a szobában, kerülje a földdel való érintkezést.
- ✓ Ha a családnak közös a fürdőszobája és a vécéje, az ott lévő tárgyakat (vécéülőke, kád, csaptelep, kilincs) minden használat után töröljék át fertőtlenítő kendővel, és Ön is tegye meg ezt minden alkalommal.

SZEMÉLYES HIGIÉNYIA

Annak érdekében, hogy az új tüdőt ne lökje ki az immunrendszere, gyógyszeres immunszuppresszív kezelést kap. Ez azonban gyengíti a szervezet természetes védekezési mechanizmusát, ezáltal fogékonyabbá válik a fertőzésekre. Hogy csökkentse a megfertőződés veszélyét, Önnek és családjának is be kell tartania a higiéniai szabályokat.



ÁLTALÁNOS HIGIÉNYIA

Fontos, hogy személyi higiénijára különösen nagy hangsúlyt fektessen! Minden tevékenység előtt és után mosson kezet, körömkefével alaposan tisztítsa meg a körmeit. Zuhanyozzon rendszeresen, használjon folyékony szappant a hagyományos helyett.



SZÁJHIGIÉNYIA-FOGÁSZATI ELLÁTÁS

Fogkeféjét, akárcsak a többi fürdőszobai személyes használati tárgyát, tárolja külön a családtagok dolgaitól. Puha fogkefét használjon, hogy ne sértse fel az ínyét. Mosson fogat közvetlenül étkezés után, használjon fertőtlenítő



hatású szájöblítőt, szájvizet. Ha műfogsora van, tisztítsa meg alaposan minden étkezés után. Fogkeféjét cserélje rendszeresen (1-3 havonta).

Félévenként vegyen részt fogászati vizsgálaton, hogy megelőzzék a fertőzéseket és a fogszuvasodást. A műtétet követő hat hónapon belül azonban csak akkor menjen fogorvoshoz, ha súlyos fogászati problémája van. Minden nagyobb fogászati beavatkozás előtt 24 órával olyan megelőző antibiotikumos és gombaellenes kezelésre van szükség, amely a beavatkozás után legalább 48 óráig tart. A fogászati beavatkozásról tájékoztassa kezelőorvosát, aki javaslatot tesz a megelőző kezelésre.



BŐRÁPOLÁS

Egyes gyógyszerek pattanások (acne) képződését válthatják ki az arcán és a testén. Mosakodjon enyhe antibakteriális hatású szappannal. Ne használjon gyógyszerrel kevert hipoallergén kozmetikai készítményeket az acne elfedésére, mert a smink akadályozza a pattanás(ok) gyógyulását. Ha bőre nagyon szárazzá válik, egy ideig ne mossa szappannal az adott területet, és használjon testápolót. Haját hajápoló samponnal és balzsammal óvja a kiszáradástól. Bizonyos gyógyszerek mellékhatásaként fokozott szőrnövekedés alakulhat ki az arcon és néha más helyeken is. Ez zavaró lehet, de semmi esetre ne változtassa meg vagy ne hagyja abba gyógyszereinek szedését. Többféle hatásos módszert talál a felesleges szőr eltávolítására (krémek, gyantázás stb.).



NŐI HIGIÉNYIA

Menstruáció alatt a nők cseréljék gyakran a tisztasági betétjüket. A tampon használata nem javasolt, mert a pangó vér ideális táptalaja a baktériumoknak. Ne használjon női intimhigiéniai készítményeket, mert azok elpusztítják a hüvely normális baktériumflóráját is, ami fokozott fertőzésveszélyhez vezet. Elegendő a rendszeres mosakodás szappannal.

ÉTREND ÉS TÁPLÁLKOZÁS

A megfelelő táplálkozás nagyon fontos a gyógyulás szempontjából, az egészséges kiegyensúlyozott étrend segíti a felépülést. 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.



HOGY MINIMÁLISRA CSÖKKENTSE AZ ÉTELEKSEL KAPCSOLATOS FERTŐZÉSEK KIALAKULÁSÁNAK VESZÉLYÉT, FONTOS, HOGY ÜGYELJEN AZ ALÁBBI SZABÁLYOK BETARTÁSÁRA.

- ▶ **Friss ételeket fogyasszon**, ellenőrizze a szavatossági időt, lehetőleg ne egyen kiolvasztott, állott, fagyasztott ételeket.
- ▶ Csapvizet kizárólag forralás után ihat, fogyasszon inkább szénsavmentes ásványvizet.
- ▶ Fogyasztható tea, kakaó, maláta-kávé, karamella, de kávé csak az orvosával megbeszéltek szerint. Gyümölcsleveket is ihat a grépfrútlé kivételével. **A grépfrút és egyéb citrusfélék fogyasztása is kerülendő**, mert a gyógyszerekkel kölcsönhatásba lép.
- ▶ **Kizárólag pasztőrözött tejet** és ebből készült italokat fogyaszthat (pl. kakaó). Előre csomagolt sajtokat (lapka, kocka) ehet, ám penészes és lágy sajtokat nem. Nyers túró az első hónapokban kerülendő, joghurt fogyasztható. Probiotikus, élőflórát tartalmazó termékeket (joghurt, kefir, kombucha) azonban ne fogyasszon.
- ▶ Frissen sültöt vagy gyári csomagolású kenyeret egyen.
- ▶ **Húst frissen sűtve, főzve fogyaszthat, nyers formában kerülni kell.** A műtét utáni első időszakban kerülje a felvágottak fogyasztását, később a vákuumcsomagolású felvágottak frissen fogyaszthatók. A tenger gyümölcseit nyersen, füstölt készítményeket, pácolt, nemespenész-bevonatú szalámit, kolbászt nem fogyaszthat. Kerülje a gyorsan romló, belsőséget tartalmazó készítményeket is.
- ▶ **Tojást kizárólag keményre főzve vagy sűtve, ételekbe főzve szabad fogyasztani.** Ne fogyasszon a tojást nyersen is tartalmazó ételeket, ilyen például a majonéz, a lágytojás, a bundás kenyér, a rántotta, a tükörtojás és a madártej.
- ▶ **A gyümölcsöket és zöldségeket folyó vízzel mossa meg.** A műtétet követő első időszakban javasolt csak hőkezelt formában fogyasztani gyümölcsöt (befőttet, kompót), kivétel ez alól a banán. Az aprómagvas gyümölcsök (pl. málna, eper), az olajos magvak (dió, mogyoró, mák,

mandula) és az aszalt gyümölcsök nehezen tisztíthatók, gyakran erősen szennyezettnek kerülnek forgalomba, emiatt fogyasztásuk nem javasolt. Magolajak formájában azonban salátában fogyaszthatók.

- ▶ Főzött krémet vagy lekvárt tartalmazó süteményeket csak akkor fogyasszon, ha otthon készülték. Kerülje az olyan édességeket, amelyek nyers alapanyagot is tartalmaznak (például vajkrém, tejszínhab, tojás, friss gyümölcs).
- ▶ Kerülje a nagyon csípős ételeket, mérsékelten fűszerezzen. Fontos, hogy **csökkentse a só-bevitelt, kerülje a sós készételeket, a csipszeket, a konzervételeket.**
- ▶ Kerülje az alkohol fogyasztását. Az alkohol a májban bomlik le, és a gyógyszerekkel együtt fokozottan májkárosító hatású.

TESTMOZGÁS

A rendszeres testmozgás javítja az általános közérzetet, motivációt ad a munkában és a hétköznapokban egyaránt. Hozzájárul szervezet megerősödéséhez, segít a testsúly megőrzésében. Fontos a testmozgás **az izomzat** (főleg a mellkasi izmok, az alsó végtag izomzata) **megtartása és az izomerő növelése miatt is. Légzőszervi rehabilitációra, légzőtornára is szüksége lesz.**

Azt javasoljuk, dolgozzon ki napi edzésprogramot. Ebben a gyógytornász is segítségére lesz. Fontos a fokozatos terhelés, hogy ne szenvedjen sérülést. Kezdje a testmozgást vízszintes talajon, később áttérhet a lépcsőzésre, de ne erőltesse túl magát. Kezdetben javasolt a kerékpározás és a hosszabb séták, majd ha már megerősödött és javul a kondíciója, négy hónap után más sportokba is belekezdhet. A kontaktsportok (pl. labdarúgás, küzdősportok) azonban később sem javasoltak. A fertőzésveszély miatt ne járjon uszodába, szaunába vagy termálfürdőbe.

FONTOS

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

- túlzott fáradékonyság
- szokatlan légzési nehézségek
- szédülés, zavartság testmozgás után

TUDTA?

A transzplantáltaknak saját olimpiájuk és nemzetközi sportversenyeik is vannak.

ÉLETMÓD TANÁCSOK



DOHÁNYZÁS

Mivel már a tüdőátültetés előtt leszokott a dohányzásról, természetesen az új tüdővel is tilos a dohányzás, hiszen ez az új szervet is tönkreteszi, ráadásul a kilökődésgátló gyógyszerekkel együtt fokozza a tüdőrák kialakulásának kockázatát. Fontos hangsúlyozni, hogy felelősséggel tartozik a beültetett új szervért.



GÉPJÁRMŰVEZETÉS

A műtétet követően hosszabb-rövidebb ideig nem javasolt autót vezetnie, beszélje meg kezelőorvosával, hogy mikor ülhet vissza a volán mögé. Mindig használja a biztonsági övet, még akkor is, ha kényelmetlennek érzi.



HÁZIÁLLATOK

A szervátültetésen átesett betegek fogékonyabbak a fertőzésveszélyre, és ez igaz a házi kedvencekkel kapcsolatban is, ezért tüdőátültetés után nem javasolt a háziállatok tartása.



NAPOZÁS

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

- Ne menjen a napra 11 és 15 óra között, amikor a napsugárzás a legerősebb, és más időpontokban is árnyékos-félsárnyékos helyet válasszon.
- Viseljen kalapot, védje bőrét ruhával, illetve magas faktorszámú (legalább 50+) naptejjel.
- A napsugarak felhős időben is károsak, ilyenkor is gondoskodjon a fényvédelemről.
- Ne járjon szoláriumba.
- Ha napra megy mindig alkalmazzon fényvédő krémet.

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.

SZEXUÁLIS ÉLET

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. A legtöbb nő normális havi ciklusa pár hónappal a műtét után visszatér. Partnerével figyeljenek arra, hogy neki se legyen fertőzése, például herpesze. Egyes gyógyszerek zavarhatják a szexuális működést, keresse fel kezelőorvosát, ha ilyen problémát tapasztal.

Egyes gyógyszerek befolyásolhatják a fogamzásgátló tabletták hatékonyságát is, azokat kizárólag orvosi ellenőrzés mellett szedje. A spirál alkalmazása nem ajánlott, mivel megnöveli a fertőzésveszélyt. Az óvszer hatékony fogamzásgátló, és megakadályozza a fertőzések átvitelét is. Az anya és a magzat egészségének védelme érdekében a gyermekvállalás általában nem javasolt.

PIHENÉS, UTAZÁS BELFÖLDÖN ÉS KÜLFÖLDÖN

A műtétet követő hetekben, hónapokban orrszájmaszkot és cérnakesztyűt kell majd viselnie, ha elhagyja lakását. Ezeket addig kell használnia, ameddig kezelőorvosa szükségesnek tartja. Fokozatosan egyre többet tartózkodhat a szabadban, sétáljon, pihenjen, de kerülje a tömeget, a rendezvényeket, a tömegközlekedési eszközöket.

Ha külföldre akar utazni, kérjen tanácsot kezelőorvosától, és 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 elvesz, ne felejtse el, hogy a gyógyszerek kereskedelmi neve országoként változik. Beszélje meg orvosával az utazási tervét, és kérjen tőle igazolást a transzplantációról. Mindig hagyja meg a címet, ahol elérhető lesz. Gondoskodjon arról, hogy tudja, szükség esetén hová fordulhat segítségért a nyaralás helyén.

PSZICHÉS TÁMOGATÁS

Az éveken át tartó betegeskedés, az új szervre való várakozás izgalmi és maga a transzplantáció lelkileg is megterhelő. Sok transzplantált beteg tapasztal szorongást, félelmet, időnként depressziót a műtét után. Sokan az új szerv kilökődése miatt aggódnak, elveszítik biztonságérzetüket; mások azért, hogy tudnak-e alkalmazkodni a megváltozott életvitelükhöz. A szervátültetésen átesetteknek ambivalens érzéseik lehetnek, egyszerre érezhetik magukat tehernek és kiszolgáltatottnak.

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.



VÉDŐOLTÁSOK

Célszerű, hogy még a szervátültetés előtt védeltséget szerezzen egyes betegségekkel szemben, és megkapja a védőoltást például a fertőző májgyulladás (Hepatitis B), a pneumococcus, szezonálisan az influenza, a bárányhimlő és a kanyaró ellen. A beteg számára is védelmet jelent a családtagok átoltottsága. Ezért javasoljuk, hogy **influenza ellen Ön és családtagjai is védőoltást kapjanak a műtét előtt. Fontos, hogy a műtétet követő első évben semmilyen oltást nem kaphat.**

A szervátültetés után később sem kaphat olyan védőoltást, amely élő vagy gyengített kórokozót tartalmaz. Ilyen például a Sabin-csepp, a rubeola, illetve a sárgaláz elleni oltás. A nem élő vagy inaktivált kórokozóval történő védőoltások engedélyezettek, de az oltás beadása előtt tájékoztassa orvosát vagy a transzplantációs központ orvosait. Ha bizonytalan a védeltségében bizonyos betegségekkel szemben, 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 betegségekkel szemben.

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 saját és az idegen anyagokat, és ez utóbbiakat megsemmisítse. Az immunrendszer az új szervet is megtámadja, 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 tüdőt.**

Ezek a gyógyszerek azonban gyengítik az immunrendszert, emiatt a szervátültetés után a betegek fokozott mértékben ki vannak téve a fertőzéseknek és egyes daganatos megbetegedéseknek, ráadásul a betegségek lefolyása is súlyosabb. A kezelés során **egyénre szabottan kell megtalálni az egyensúlyt**, hogy megelőzzük a kilökődést, de a fertőzések ellen is védekezzünk.

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, különben elveszítheti a beültetett szervet, és ezzel az életét is veszélyeztetheti.

SZERVKILÖKÖDÉS

Az immunszuppresszív kezelés célja, hogy megakadályozza az új tüdő kilökődését, a műtétet követően azonban nem ritka, hogy így is megjelennek a kilökődés jelei. **Az enyhébb kilökődési epizódok általában tünetmentesek, vagy a panaszok nem mindig egyértelműek. Súlyosabb esetben azonban a következő panaszok léphetnek fel:** kifáradás már kisebb terhelésre is, légszomj, nyugtalanság, feszültség, pulzusemelkedés, vérnyomás-ingadozás. Nagyon fontos, hogy ezeket **azonnal jelezze kezelőorvosának.**

A gyógyszerek dózisének emelésével vagy új szerek átmeneti alkalmazásával **a folyamat a legtöbb esetben visszafordítható**, a betegek mindössze 1-2 százalékánál alakul ki befolyásolhatatlan kilökődési reakció. A kilökődés gyanúját általában bronchoszkópos tüdőmintavétellel, azaz tüdőbiopsziával igazolják.

FONTOS

Ha a kilökődés azért következik be, mert a páciens nem tartja be a gyógyszeres terápiát, a következmények életveszélyesek lehetnek. Ezért nagyon fontos, hogy a tüdőtranszplantált pontosan kövesse a kezelőorvos utasításait. A kontrollokat követően minden esetben egyeztessen kezelőorvosával, hogy szükséges-e módosítani a szedett kilökődésgátló gyógyszer adagolását.

Miért fontosak a kontrollvizsgálatok?

Miután hazatért a kórházból, rendszeresen kell majd követéses vizitekre járnia. **Mindig vegyen részt a kontrollvizsgálatokon**, mert az orvosok így tudják nyomon követni állapota változását, az esetleges szövődményeket pedig még korai szakaszukban felismerik. Azért létfontosságú, hogy a vizsgálatokat ne hanyagolja el, mert szervezete elkezdheti kilököni az új tüdőt anélkül, hogy ennek bármi jelét tapasztalná. **A kilökődést időben felismerni és kezelni kizárólag akkor lehet, ha rendszeresen részt vesz a kontrollvizsgálatokon**, ahol szükség esetén módosítják a gyógyszeresét, és Önnek is alkalma nyílik feltenni kérdéseit az életmóddal és bármilyen egészségi problémával kapcsolatban.

A műtétet követő első 6 hónapban viszonylag gyakran, majd egyre ritkábban, de legalább 3-4 havonta kell kontrollvizsgálatokra járnia. Ezekon vért vesznek, mellkasröntgent, szükség esetén CT-t, továbbá légzőfunkció- és vérgázvizsgálatot, illetve hörgőtükrözést végeznek.

A kontrollvizsgálatok célja eltérő lehet: vannak, amelyeken az általános egészségi állapotát ellenőrzik, vannak, amelyeken a kilökődésgátló gyógyszerek szintjét vizsgálják, illetve léteznek célzott szűrővizsgálatok is.

Mivel bizonyos immunszuppresszív kezelések mellékhatásaként megnő a cukorbetegség, a magas vérnyomás vagy a csontritkulás 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 elkerülje a fertőzések, a fogszuvasodás kialakulását.

A betegségek megelőzése jóval egyszerűbb, mint a kezelésük. Tegyen egészsége megőrzéséért, vegyen részt rendszeresen a szűrővizsgálatokon!

10 általános szabály a gyógyszereszedéssel kapcsolatban

- ✓ Gyógyszereit mindennap ugyanabban az időpontban 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 növelték az előírt adagot, ellenőrizze, hogy van-e elegendő gyógyszere az emelt dózisok biztosítására.

Mikor van szükség tüdőbiopsziára?

A tüdő állapotának megítéléséhez szövettani vizsgálat céljából mintát vesznek az új szervből. Ez a mintavétel **bronchoszkópia** (hörgőtükrözés) során történik, amelyet az orvosok általában a kilökődés vagy más lehetséges problémák ellenőrzéseként végeznek el, például ha a légzésfunkció romlását észlelik. **A vizsgálatra panaszmentes állapotban is szükség lehet.**

A helyi érzéstelenítésben vagy altatásban végzett hörgőtükrözéssel az orvos ellenőrzi a hörgőrendszer állapotát, az esetleges fertőzéseket, továbbá szövetmintát (biopsziát) vesz, hogy meg tudja ítélni, nem fenyeget-e a kilökődés veszélye. A vizsgálat végeztével a beteg rövid megfigyelés után hazamehet. A tükrözés miatt köpete 1-2 napig véres lehet, estére belázasodhat. Ezek normális jelenségek, ha azonban a láz másnapra sem múlik el, értesítse kezelőorvosát.

Tüdőbiopsziát végeznek a transzplantációt követő 2., 4. és 8. héten, illetve a 3., a 6. és a 12. hónapban protokoll szerint, a későbbiekben a CT-felvételen új árnyék megjelenése, romló légzésfunkció, valamint a szervkilökődés gyanújakor esetileg.

Miért fontos a gyógyszereszedés-monitorozás?

Az immunszuppresszív kezelések célja, hogy a gyógyszerek koncentrációját mindig optimális szinten tartsák a szervezetben: megakadályozzák az új szerv kilökődését, de ne gyengítsék le túlzottan az immunrendszert. Ezt a gyógyszer-koncentráció gyakori mérésével lehet ellenőrizni. Az állandó gyógyszereszedés fenntartásához kevés, ha állandó dózisban szedi a gyógyszereit, hiszen a gyógyszereszedés még azonos adagok szedésekor is ingadozhat. **Az optimális gyógyszereszedést az egyéni tulajdonságok figyelembevételével kell beállítani. Személyre szabottan,** 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 gyógyszerkölcsönhatások is.

FONTOS

- **Ne vegye be kilökődésgátló gyógyszereit a kontrollvizsgálat előtt, mert azok befolyásolják az eredményt. Az esti gyógyszer bevitelét követően 11-12 órával kell a gyógyszereszedést ellenőrizni, ehhez időben kell érkeznie az ambulanciára.**
- **Hozza magával a gyógyszereit, hogy közvetlenül a vérvételt követően be tudja venni őket.**
- **Hozza magával ambuláns lapját és utolsó klinikai zárójelentését.**
- **A más orvos által felírt antibiotikum vagy gombaellenes gyógyszer bevétele előtt konzultáljon kezelőorvosával.**

ÁLTALÁNOS MELLÉKHATÁSOK

Az immunszuppresszív gyógyszerek is okozhatnak mellékhatásokat, de számukat csökkenteni lehet egyes szerek kombinációjával úgy, hogy az immunszuppresszió optimális szintjét is fenntartsuk. Az egyes gyógyszerekre minden beteg másképp reagál, kezelését az Ön speciális szükségleteire 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 tüdővel együtt esélyt kapott egy új életre. 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 dózisában, apróbb fertőzések, új tünetek vagy mellékhatások. A kontrollvizsgálatokra vigye magával feljegyzéseit. Tájékoztassa az Önt kezelő egészségügyi szakembereket arról, hogy tüdőtranszplantált, és folyamatosan gyógyszert szed.

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

Hogyan vigyázzak magamra és az új tüdőmre?

- **Mindig vegyen részt a kontrollvizsgálatokon.**
- **Figyeljen magára, ellenőrizze testhőmérsékletét, vérnyomását.**
- **Gyógyszereit mindig pontosan szedje, az előírt dózist ne változtassa meg, ne hagyjon ki egyetlen adagot sem.**
- **Kezelőorvosa utasításait mindig pontosan kövesse.**
- **A higiéniai tanácsokat tartsa be, próbálja elkerülni a fertőzéseket.**
- **Járjon rendszeresen szűrővizsgálatokra, fogászati kezelésre.**
- **Táplálkozzon egészséges(ebb)en, kerülje a túlzott só- és cukorbevitt.**
- **Ne igyon alkoholt, ne dohányozzon.**
- **Mozogjon, sportoljon rendszeresen, ügyeljen a 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 KÖZPONTOK

Országos Onkológiai Intézet bázisán működő Semmelweis Egyetem Mellkassebészeti Klinika

semmelweis.hu/mellkassebeszet

Semmelweis Egyetem Pulmonológiai Klinika

semmelweis.hu/pulmonologia

BETEGSZERVEZETEK

Magyar Szervátültetettek Szövetsége (MSZSZ)

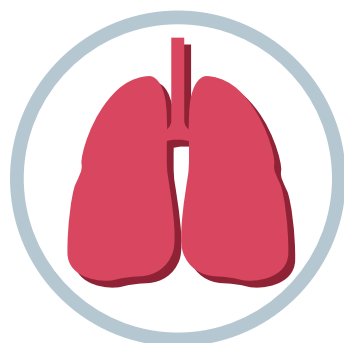
www.trapilap.hu

Transzplantációs Alapítvány a Megújított Életekért

transalap.hu

Felnőtt Cisztás Fibrózisos Betegek Egyesülete

www.cisztasfibrózis.hu



Felhasznált irodalom és weboldalak

Betegtájékoztató a tüdőtranszplantációról. Semmelweis Egyetem ÁOK, Országos Onkológiai Intézet bázisán működő Mellkassebészeti Klinika
<http://semmelweis.hu/mellkassebeszet/tudotranszplantacio/>
 Országos Vérellátó Szolgálat Szervkoordinációs Iroda; www.ovsz.hu
 Eurotransplant https://www.eurotransplant.org/cms/index.php?page=pat_hungary
 Országos Onkológiai Intézet <http://onkol.hu/content/tudotranszplantaciott-koveto-korhazi-kezelés-kontroll/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3869283/>
<http://www.transplant-observatory.org/>
<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/lung-transplant/about/pac-20384754>
<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/bronchoscopy/about/pac-20384746>
www.nhs.uk/conditions/lung-transplant/
<https://transplantliving.org/after-the-transplant/preventing-rejection/>
<http://columbiasurgery.org/lung-transplant/>
<https://www.who.int/cancer/prevention/en/>
<https://medlineplus.gov/ency/article/003967.htm>
<https://stanfordhealthcare.org/medical-treatments/h/heart-transplant/what-to-expect/life-after-transplant.html>
<https://www.skincancer.org/prevention/are-you-at-risk/transplants>
 Tájékoztató kiadvány szervátültetett és szervre váró embereknek (kiadta: Magyar Szervátültetettek Szövetsége)
 American Journal of Transplantation 2009; 9 (Suppl 3): S14-S15 Table2
<https://labtestsonline.hu/tests/gyogyszerszint-monitorozas>

TX_2021_0024_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