



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

بیمارستان کودکان حکیم
Hakim Children Hospital

راهنمای کاربردی بیماران پس از پیوند کبد



تهیه و تنظیم:

سیدعلیرضا اسلامبولی زاده

سوپروایزر آموزشی به بیمار

منبع:

مرکز تحقیقات هپاتوبیلیاری و پیوند کبد



جهت دسترسی به مطالب آموزشی بیشتر این بارکد را اسکن نمایید

021-67648000

www.hch.tums.ac.ir

یافت آباد، خیابان شهید رجایی، میدان امام علی (ع)، خیابان عمرانی



حیوانات خانگی

*در صورت مکان از نگهداری حیوانات در منزل خودداری نمایید.

*شستن مرتب دست ها بعد از تماس با حیوانات بخصوص قبل از غذا، اطمینان از سالم بودن حیوانات بخصوص قبل از غذا، اطمینان از سالم بودن حیوانات، شست و شو، معاینه مرتب و واکسیناسیون حیوانات توصیه می شود.

*از تماس با ترشحات حیوانات مثل بزاق (لیس زدن گربه و سگ) ادرار و مدفوع آن ها خودداری نمایید.

*شست و شو و تمیز کردن حیوانات و محل نگهداری آن ها توسط فرد پیوند شده، انجام نشود.

گل و گیاهان

*طی ۳ تا ۶ ماه بعد از پیوند، از تماس با گیاهان و خاک خودداری نمایید.

*بعد از ۶ ماه در صورت باغبانی، حتما دستکش و ماسک پوشیده و دست ها مرتب شسته شوند.

*در هر محیطی که گرد خاک، زباله و نخاله های ساختمانی است از ماسک استفاده کنید.

مصرف هرگونه داروهای بدون نسخه، مکمل ها، فرآورده های دارویی گیاهی و گیاهان دارویی بدون هماهنگی با تیم پیوند به دلیل احتمال تداخل دارویی یا عارضه ممنوع است.

میوه و سبزیجات

* مصرف گریپ فروت یا سایر نوشیدنی های حاوی آن ممنوع است.

* مصرف در حد نصف انار در روز منعی ندارد و از مصرف بیشتر از آن پرهیز شود.

* مصرف نارنج یا آب نارنج در حد طمع دار کردن غذا منعی ندارد.

* سایر مرکبات از جمله پرتقال، نارنگی، لیمو و ... سایر میه ها و سبزیجات قابل مصرف هستند.

* میوه ها قبل از مصرف به خوبی شسته شوند. میوه هایی که قابلیت پوست گرفتن دارند، ترجیحا پوست آن ها گرفته شود. میوه هایی که قابلیت پوست گرفتن ندارند، حتما با محلول های ضد عفونی کننده میوه و سبزیجات ضد عفونی شوند.

* میوه هایی مثل توت فرنگی، انواع توت ها و ... که ممکن است با این محلول ها به خوبی شسته نشوند ، ترجیحا در اوایل پیوند استفاده نشوند یا به صورت پخت خانگی استفاده شوند.

* همه سبزیجات با محلول های ضد عفونی کننده شسته شود. سبزیات متراکم مثل بروکلی، گل کلم و ... که ممکن است با این محلول ها به خوبی شسته نشوند ، به صورت پخته مصرف شوند.

* بیماران مبتلا به دیابت ، میوه ها را به صورت کتمل و تازه مصرف کنند. آب میوه و میوه های خشک شده مانند انجیر و توت خشک، حاوی قند فراوان است و پیشنهاد می شود مصرف آن ها بسیار بسیار محدود گردد.

* میوه ها با قند بالا شامل انبه، انگور، انار و خرما هستند و در بیماران دیابتی در یک روز از تمام این میوه ها به صورت همزمان استفاده نشود. مصرف خرما نیز به ۱ تا ۲ عدد در روز محدود شود.

لبنیات و پروتین

* در ماه های اول بعد از پیوند، استفاده از غذاهای حاوی پروتیین بالا توصیه می شود.

* لبنیات (شیر، ماست، پنیر و ...) فقط به صورت استرلیزه یا پاستوریزه و از نوع کم چرب استفاده شوند. از مصرف لبنیات سنتی یا خام پرهیز شود.

* ترجیحا از گوشت های بدون چربی به ویژه سینه مرغ، ماهی، میگو، بوقلمون و ... استفاده شود. گوشت به صورت کاملا پخته شود. از مصرف گوشت نیم پز، پرهیز شود.

* روزی ۳ الی ۴ عدد سفیده تخم مرغ مصرف شود. زرده تخم مرغ بیش از یک عدد در روز استفاده نشود. از مصرف تخم مرغ عسلی یا نیم پز ، پرهیز شود.

غلات و خشکبار و ادویه جات

* مصرف انواع مغزها مثل بادام، گردو، پسته، فندق و حبوبات در اکثر بیماران منعی ندارد.

* ترجیحا مغزها و آجیل به صورت بدون نمک و با پوسته کامل تهیه شود.

* مصرف زردچوبه، زنجبیل و سیر در حد ادویه و جهت طعم دار کردن غذا منعی ندارد ولی مصرف بیش از حد آن ها پیشنهاد نمی شود. از مصرف فرآورده های دارویی حاوی زنجبیل، زردچوبه و سیر که در داروخانه ها موجود بوده و حاوی مقادیر بالای مواد موثره این ترکیبات است پرهیز شود.

سلامت غذایی و سبک زندگی

* آب کافی نوشیده شود.

* مصرف محدود نوشیدنی های حاوی کافیین مثل قهوه و نسکافه و چای کم رنگ منعی ندارد.

* در بیماران دیابتی تعداد وعده های غذایی بیشتر ولی حجم مصرف غذایی در هر نوبت کمتر شوند.

* رژیم غذایی به صورت کم نمک و کم چرب باشد.

* بهترین روغن برای بیماران پیوندی، استفاده از روغن کلزا (کانولا) و روغن زیتون می باشد. از مصرف روغن های جامد نباتی و حیوانی و کره تا حد امکان پرهیز شود.

* از مصرف آبمیوه های صنعتی و نوشابه های گازدار پرهیز شود. از مصرف هر گونه دمنوش یا جوشانده های گیاهی بدون هماهنگی با تیم پیوند پرهیز شود

* از مصرف غذاهای ناسالم از جمله سوسیس و کالباس، تنقلات، فست فودها، غذاهای بیرون بر، غذاهای تهیه شده از دست فروش ها و کنسرویجات پرهیز شود.

* از آب شرب تصفیه شده شهری برای نوشیدن و شست و شود مواد غذایی استفاده شود.

* ۲ الی ۳ ماه اول بعد از پیوند، ورزش های سنگین و باند کردن اجسام سنگین پرهیز شود.

* پیاده روی متعادل و حداقل نیم الی یک ساعت در روز، بهترین ورزش در هفته های اول بعد از پیوند می باشد.

* از مصرف هر گونه سیگار، ماده مخدر و الکل پرهیز شود.

* رعایت بهداشت دهان و دندان، استفاده از مسواک های نرم و نخ دندان و در صورت امکان مراجعه هر ۶ تا ۹ ماه به دندانپزشک توصیه می شود.