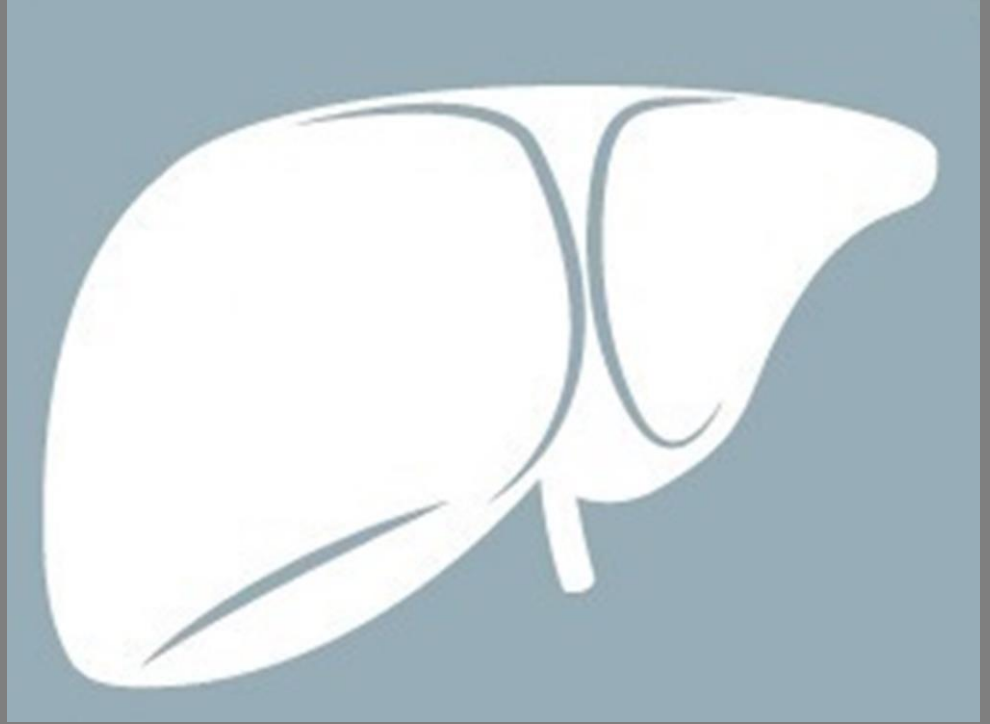


KARACİĞER NAKLİ SONRASI

-SAĞLIKLI YAŞAM REHBERİ-

FR-HYE-04-609-01



ÖNSÖZ

Merhaba;

Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Organ Nakli Merkezi, Karaciğer Nakli Birimi' nin bir hastası olarak öncelikle kendinizi güvende hissetmelisiniz. Şimdiye kadar gerçekleştirdiğimiz yüzlerce başarılı karaciğer nakli bunun en büyük güvencesidir. Bu kitapçık sizlerin karaciğer nakli öncesi ve sonrasında yaşamını kolaylaştırmak amacıyla hazırlanmıştır. Bu kitapçığın hazırlanmasında emeği geçen başta Organ Nakli Öğretim Görevlisi Kübra Bağcı olmak üzere, her ekip üyesine teşekkür ederim.



Son dönem karaciğer rahatsızlığı ya da siroz sadece hastayı değil aynı zamanda aileyi ve yakınlarını da maddi ve manevi olarak tüketen bir hastalıktır. Bu hastalıkla baş etmek hem hasta hem de sağlık personeli için ancak iyi bir ekip çalışması ile mümkündür. Hastanemizdeki karaciğer nakil ekibi bu amaçla seçilmiş kişilerden oluşmaktadır.

Karaciğer nakli oldukça masraflı bir tedavi yöntemidir. Devletimiz T.C. vatandaşları için tüm masrafları karşılamaktadır. Dolayısıyla kurumumuzda bu tedavi için T.C. vatandaşlarından herhangi bir ücret talep edilmemektedir.

Bu kitapçıkta öncelikle karaciğer nakline hazırlık ve nakil sonrası süreçlerde başa gelebilecek problemler detaylı anlaşılır ve basit bir dille ifade edilmektedir. Faydalı olması dileği ile...

Organ Nakli Merkezi Müdürü

Prof. Dr. Ekrem KAYA

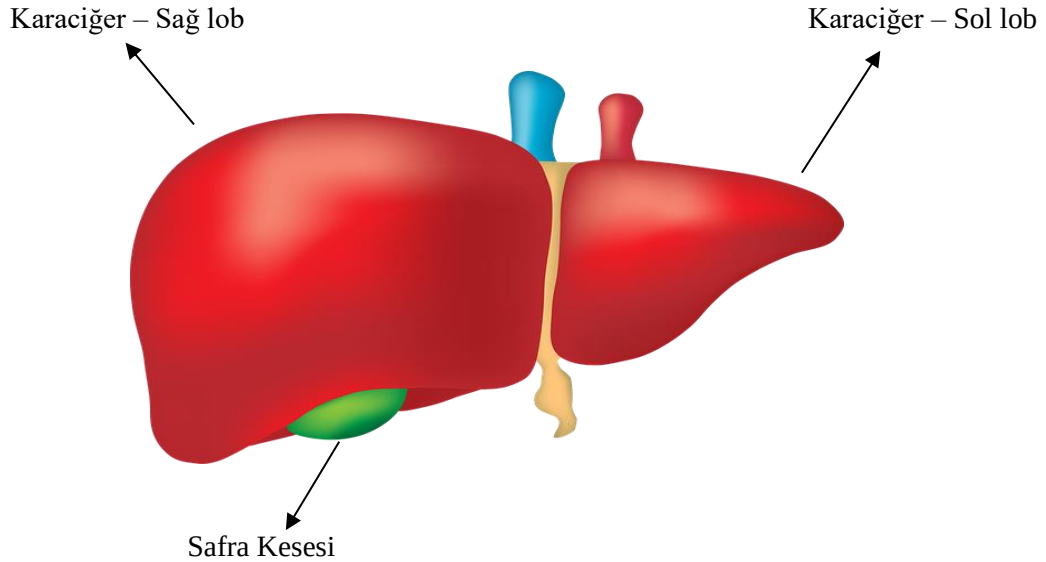
İçindekiler

KARACİĞERİN YAPISI VE GÖREVLERİ.....	4
KARACİĞER YETMEZLİĞİ	5
Akut Karaciğer Yetmezliği:	6
Kronik Karaciğer Yetmezliği:	7
KARACİĞER NAKLİ	8
Karaciğer Nakli İçin Organ Temini	8
KARACİĞER NAKLİ SONRASI YAŞAM.....	9
Ameliyat Sonrası Hastane Süreci;	9
Ameliyat Sonrası Evde Bakım;	10
Ameliyat Yarasının Bakımı	10
Ateş, Nabız ve Kan Basıncı Takibi	11
Nakil Sonrası İlaç Kullanımı	12
Karaciğer Nakli Sonrası Kullanılan İlaçlar;.....	14
KARACİĞER NAKLİ SONRASI GÜNLÜK HAYAT VE DİKKAT EDİLECEKLER.....	21
Kişisel Bakım ve Hijyen;	21
Cinsel Sağlık.....	24
Karaciğer Nakli Sonrası Beslenme.....	24
Karaciğer Nakli Sonrası Genel Sağlık Önlemleri	27
KARACİĞER NAKLİ SONRASI GÖRÜLEBİLECEK SORUNLAR.....	29
Organ Reddi (Rejeksiyon).....	29
Enfeksiyon.....	30
Böbrek Fonksiyonlarında Bozulma	31
Diyabet	32
Yüksek Kan Basıncı - Hipertansiyon	32
Kemik Sağlığınızda Bozulma.....	32
Nörolojik ve Psikiyatrik Sorunlar.....	33
Nakil Sonrası Yaşam Kaliteniz;	33
Karaciğer Nakli Ekibi	34

KARACİĞERİN YAPISI VE GÖREVLERİ

Karaciğer, insan vücudunun en büyük organıdır, karnın sağ üst tarafında, kaburgaların arkasında ve sağ akciğerlerin altındadır. Alt-iç kısmında safra kesesi bulunur. Karaciğerin görünümü koni şeklindedir. Erişkinlerde vücut ağırlığının %1,5-2'si kadardır. Rengi koyu kırmızimsı-kahverengi tonlarındadır.

Karaciğer sağ ve sol lob olmak üzere iki lobdan oluşur.



Karaciğer, kandaki birçok kimyasal maddeyi düzenler ve karaciğerden atık maddelerin taşınmasına yardımcı olan "safra" adı verilen bir ürün salgılar. Mide ve bağırsaklardan çıkan kanın tamamı karaciğerden geçer. Karaciğer bu kanı işler ve besin ve ilaçları parçalayarak vücudun geri kalanı için kullanımı daha kolay olan formlara ayırır.

Karaciğerin görevleri;

- Bağırsağa salgıladığı safra ile yağların sindirilmesinde ve ayrıca atıkların vücuttan atılmasında görev alır.
- Kanı pıhtılaştırmada ve vücudun sıvı dengesini sağlamada görevli proteinleri üretir.
- Yemeğinizi sindirmenize yardımcı olur ve yiyecekleri vücudumuzun kullanabileceği besin maddelerine çevirir.
- Protein, yağ, karbonhidrat, bazı vitaminleri, mineralleri ve enerji için kullanılan şekerleri (glikojen) depolar.
- Vitaminleri depolar ve kullanılmasına yardımcı olur.
- Enfeksiyonlara karşı koruma sağlar.
- Kan şekerini düzenlemede görev alır.
- Vücuda zarar verebilecek ilaç, kimyasal madde ve alkolü temizler.

Karaciğer bunlar gibi 500 den fazla yaşamsal fonksiyonda görev alır.

Bunların yanında;

- ✨ *Karaciğer, büyük bölümleri alındıktan sonra kendisini yenileyebilen vücuttaki tek organdır. Bu nedenle, yaşayan donörlerden ve karaciğer tümörlü kişilerden büyük karaciğer parçaları güvenle çıkarılabilir. Sağlıklı genç bir bireyden karaciğerin %70'i alınsa bile karaciğer fonksiyonları normal kalır (geriye kalan %30'unun sağlıklı olması koşuluyla).*
- ✨ *Bu durum, karaciğerin kısa sürede büyüyerek normal boyutuna ulaşması nedeniyle, karaciğerin yarısının karaciğer yetmezliği olan hastalara başarıyla nakledilmesini de açıklamaktadır.*

KARACİĞER YETMEZLİĞİ

Karaciğerin kendini yenileyemediği, geri dönülmez şekilde hasar gördüğü durumlara karaciğer yetmezliği denir.

- ✨ Karaciğer hastalıklarının en belirgin özelliklerinden biri **sarılıktır** (gözlerin ve derinin sararması). Sarılığa kanda bilirubin seviyesinin yükselmesi sebep olur.

Karaciğer hastalığının belirtileri;

- İlk belirtiler; mide bulantısı, halsizlik, rahatsızlık hissidir.
- Koyu renkli idrar,
- Uykuya eğilim, ellerde titreme, bilinç bulanıklığı, koma,
- Kan kusma,
- Vücutta kolayca morluklar oluşması ve kanamaya eğilim,
- Kaşıntı ve terleme
- Gri ya da kil rengi dışkılar,
- Karında su toplanması (asit) şeklindedir.

Karaciğer yetmezliği iki şekilde karşımıza çıkabilir;

Akut Karaciğer Yetmezliği:

Daha önceden bilinen karaciğer hastalığı olmayan bir kişide ani gelişen ve karaciğer fonksiyonlarının neredeyse tamamına yakınının kaybına sebep olan acil bir durumdur.

En sık sebepleri:

- Virüsler (Hepatit A, B, C, D, E),
- İlaçlar,
- Tedavi amacıyla kullanılan bazı otlar, eritici madde ve mantar zehirlenmeleri



Akut karaciğer yetmezliğinde belirtiler ani ve etkileyici biçimde başlar. 2 ve 10 gün aralığında kişi tamamen sağlıklı iken bir anda bilincini yitirme durumuna gelebilir.

Kronik Karaciğer Yetmezliği:

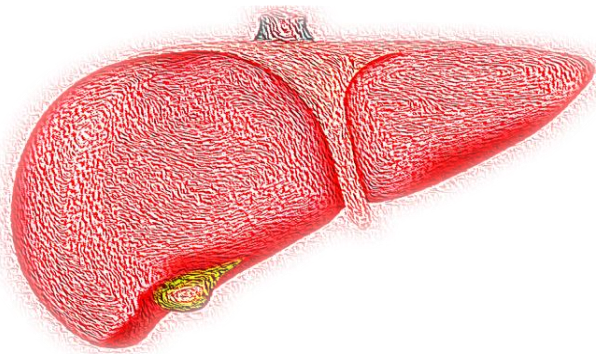
Çeşitli nedenlerle uzun dönem karaciğer hasarına maruz kalan kişilerde geri dönüşümsüz karaciğer yetmezliğinin ortaya çıkmasıdır.

En sık sebepleri:

- Yetişkinlerde en sık sebep ülkemizde hepatit B virüsüdür (HBV), batı dünyasında hepatit C virüsü (HCV) daha sık görülür, bizde ikinci sıradadır.
- Alkol,
- Karaciğer kanseri,
- Otoimmün hastalıklar (otoimmün hepatit, primer biliyer siroz, primer sklerozan kolanjit),
- Wilson hastalığı,
- Budd-Chiari sendromu,
- Kriptojenik siroz (nedeni bilinmeyen) olabilir.
- Özellikle çocuklarda kalıtsal / ailesel / genetik anormallikler.

Bebeklik ve çocukluk çağında en sık sebep, doğuştan safra yollarının olmamasıdır (biliyer atrezi), bunu diğer metabolik ve kalıtsal hastalıklar izler (wilson hastalığı, PFIC: progresif familyal intrahepatik kolestaz, hepatoblastom: çocukluk çağı karaciğer kanseri, diğer genetik enzim eksiklerine bağlı hastalıklar).

Siroz: Karaciğerin sertleşerek küçülmesi ve üzerinde irili ufaklı nodüllerin (şişliklerin) oluşmasına siroz adı verilir. Karaciğer sirozu; varis kanamaları, sarılık, karında su toplanması (asit), enfeksiyon ve toksik atıkların birikmesi ile koma gibi ölümcül sonuçlara yol açabilir.



Bu noktada hayat kurtarıcı tek seçenek hastalıklı karaciğerin alınıp yerine sağlıklı bir karaciğeri nakletmektir. Ancak bu şekilde yapılan bir organ nakli ile hastanın hayatı kurtarılabilir.

KARACİĞER NAKLİ

Organ nakli; hasta organının yerine ameliyatla sağlamların takılmasıdır. Günümüzde birçok kronik organ hastalığında uygulanan rutin, geçerli ve ileri bir tedavi yöntemi olarak kabul edilmektedir.

Karaciğer nakli de karaciğer yetmezliği olan hastalara yapılır. Bize göre ‘en iyi karaciğer hastanın kendi karaciğeri’ olduğundan ancak son dönem, geri dönüşümsüz karaciğer hastalıklarında organ naklini tavsiye ediyoruz. Akut karaciğer yetmezliği durumunda karaciğer nakli acil olarak planlanır. Kronik olarak adlandırılan uzun dönem karaciğer yetmezliğinde; hasta çeşitli görüntüleme ve biyokimyasal tetkiklerle sürekli doktor takibinde tutulur ve nakil yapılmak üzere bekleme listesine alınır.

Karaciğerin fonksiyonlarını yerine getirebilecek böbrek yetmezliğindeki diyaliz benzeri bir destek sistemi olmadığı için karaciğer yetmezliği olan hastalar hayati tehlike taşımaktadırlar.

Karaciğer nakli olmaksızın yaşam oranı %10 ve altında olan hastaların karaciğer nakli ile %90 oranlarında yaşama tutunma şansları vardır.

Karaciğer Nakli İçin Organ Temini

- Kadavradan (beyin ölümü durumunda) karaciğer nakli
- Canlı vericiden karaciğer nakli

Kadavradan karaciğer nakli; trafik kazası, kalp krizi, gibi nedenlerle hastanede yatarken beyin ölümü gerçekleşen kişilerin organlarını bağışlaması ile yapılan nakildir.

Canlı vericiden karaciğer nakli; karaciğer hastalığı olan ve organ nakline ihtiyaç duyan kişilere yaşayan bireyden alınan karaciğerin nakledilmesidir. Bunun için ya 4. dereceye kadar akraba olmak ya da naklin gerçekleştirileceği ilin etik kurulundan izin almak gerekliliği vardır.

1. Derece akraba: anne, baba, çocuk
2. Derece akraba: kardeş, dede, nine, torun
3. Derece akraba: hala, teyze, amca, dayı, yeğen
4. Derece akraba: üçüncü derece akrabaların çocukları

KARACİĞER NAKLİ SONRASI YAŞAM

Ameliyat Sonrası Hastane Süreci;

Karaciğer nakli büyük bir ameliyattır ve ilk günlerde çok itinalı bir takip gerektirir. Nakil ameliyatından sonra size yapılacak olan her türlü tedavi ve girişim organ nakli ekibini oluşturan tecrübeli doktor ve hemşireler tarafından uygulanır.



Ameliyatın nakledilen karaciğerin iyi çalışıp çalışmadığının ilk değerlendirmesi için ilk birkaç gün yoğun bakımda geçer.

Yoğun bakımda gözlerinizi açtığınızda;

- ➔ Boğazınızda nefes almanıza yardımcı olacak bir tüp olabilir. Tamamen uyanık olduğunuzda ve kendi başınıza nefes alacak kadar güçlü olduğunuzda bu tüp çıkarılır.
- ➔ İdrarınızı boşaltabilmeniz için bir idrar sondanız, ayrıca ameliyat yerinizde safra kanalına konulan bir T-tüp ve boşaltım tüpleri (drenler) olacaktır. Bunlar ameliyat esnasında ve sonrasında içeride biriken sıvıları dışarıya alabilmek için konulmuştur ve dışarıya akan sıvı miktarı sağlık personelleri tarafından düzenli olarak takip edilir, sıvı miktarı azaldığında çıkarılır. Tüplerin bakımı ve pansumanınız hastanede yattığınız sürece görevli sağlık personeli tarafından yapılır.
- ➔ Üzerinize yapıştırılacak elektrotlarla bağlı olduğunuz monitörlerden kalp ritminiz, nabzınız, kan basıncınız (tansiyon) ve ateş takibiniz ilgili sağlık personeli tarafından takip edilir.
- ➔ Her gün kan tahlili yapılır, doktorunuz gerek gördükçe röntgeniniz çekilir.

Yoğun bakımda ortalama birkaç gün geçirdikten sonra doktorunuz tarafından uygun görülen zamanda organ nakli servisine geçişiniz sağlanır.

Organ nakli servisinde (yine durumunuza göre iki-üç haftalık iyileşme döneminde); yüksek ateş, ağrılar, sarılık, sıvı birikimi, ilaç yan etkileri ve artan karaciğer fonksiyonları gibi olabilecek riskler yönünden izlenirsiniz.

Organ nakli ünitesinde kaldığınız sürede ilgili personel eşliğinde yürümeye ve yeme içmeye başlarsınız. Fizik tedavi alabilirsiniz, çünkü aktif olmak iyileşmenize yardımcı olur. Ameliyat sonrası iyileşme döneminde aktif bir şekilde kendi sağlığınız için çaba göstermeniz çok önemlidir.

Yeni karaciğer yabancı bir organ olduğu için vücut kendi bağışıklık sistemi ile bunu reddetmeye çalışacaktır. Buna organ reddi denir. Bağışıklık sisteminin yeni organı reddetmesini engellemek için bağışıklık baskılayan ilaçlar gereklidir (immünsüpresif ilaçlar). Bunlar düzenli bir şekilde ve tam zamanında alınmalıdır.

Doktorlarınız vücudunuzun yeni karaciğeri reddettiğini düşünürse, bir karaciğer biyopsisi yapılabilir.

Ameliyat Sonrası Evde Bakım;

Yaklaşık 2-3 hafta hastanede kaldıktan sonra taburculuğunuz planlanacaktır. Taburculuk eğitiminde ameliyat yaranızın bakımı, ilaçlarınızı nasıl alacağınız, beslenmeniz ve günlük aktiviteleriniz hakkında bilgilendirileceksiniz.



Ameliyat Yarasının Bakımı

Yara bölgenizi antiseptik bir sabun ve su kullanarak temiz tutmaya gayret edin. Giysilerinizin temizliğine özen gösterin ve günlük değiştirin. Yara bölgenizde şişlik, kızarıklık, sıvı oluşumu görürseniz hemen doktorunuzla iletişime geçin.

T-tüpünün Bakımı

Safranın boşaltımı için yerleştirilmiş bir T-tüpünüz varsa, T-tüpünün girdiği bölgede derinin iltihaplanması (enfekte olması) mümkündür.

Yapmanız gerekenler:

Tüpün etrafındaki alanı bir antiseptik sabun ve su ile temizleyiniz.

Yaraya zarar verebilecek ya da T-tüpünü yerinden çıkartabilecek şiddetli hareketlerden kaçınınız.

Aşağıdakileri fark ettiğinizde hemen doktorunuzu ya da karaciğer nakil ekibinizi arayınız:

- T-tüp çevresindeki deride kızarıklık, ısınma, akıntı
- T-tüpe bağlanan dikişin kopması
- T-tüpünün görünebilir uzunluğunda bir değişiklik

Ateş, Nabız ve Kan Basıncı Takibi

Ameliyat sonrası evde ateş ve kan basıncı ölçümünüzü takip edebilmeniz için bir ateş ölçer ve tansiyon aleti edinmeniz önerilir.



Eğer susama, titreme, halsizlik, ağrı şikâyetleriniz olursa hemen ateşinizi kontrol edin. **Ateşiniz** günde 1 kereden fazla 38 derecenin üzerinde olması durumunda hemen mümkünse nakil olduğunuz hastanenin, değilse en yakın sağlık kuruluşunun acil servisine başvurunuz. Bu bulguların enfeksiyon veya organ reddi habercisi olabileceğini unutmayınız.

Normal kan basıncı ve nabız değerlerinizi bilmeniz önemlidir. Nabzınızı el bileğinizden veya şah damarınızdan ölçebilirsiniz.

- Taburcu olduktan sonra ilk 1 ay haftalık (gerekirse daha sık), 2. Ayda 10 günde bir, 3. Ayda 15 günde bir poliklinik kontrolünüz (organ nakli merkezimizde) olacaktır. Kontrollerde kullandığınız tüm ilaçları yanınızda getirin.
- Nakil ekibinize ilaçlarınızı hangi saatlerde ve nasıl kullandığınızı eksiksiz bir şekilde söyleyin. İlaçlarınızdan birinin yan etkisini hissediyorsanız, nakil ekibinize bildirin. Evde aklınıza takılan konuları not alın. Bu poliklinik muayenesi esnasında unutmanız durumunda yardımcı olacaktır.

ÖNEMLİ

- *İlaçlarınızı doktorunuz değıştırmedikçe her gün aynı dozda ve aynı saate alın.**
- *İlaç kullanımı konusunda doktorunuz ve hemşirenizden bilgi alın, anlamadığınız yerleri tekrar tekrar sormaktan çekinmeyin.**
- *İlaç kullanımı konusunda kendi sorumluluğunuzu alın. Aldığınız her ilacın adını, miktarını ve neden aldığınızı bilin.**
- *İlaç almayı unutma, saatini geciktirme veya fazla doz alma gibi durumlarda derhal nakil ekibinizle iletişime geçin.**
- *Kapsüller ve tabletler açılmamalı, ezilmemeli veya çiğnenmemelidir. Bol suyla yutulmalıdır.**
- *İlaçlarınızın bitmesini beklemeden daima yeterli miktarda yedek ilacı hazırda bulundurun. Reçete, eczane kaynaklı sebeplerden ilaca ulaşamazsanız nakil ekibinizden yardım alabilirsiniz.**
- *İlaçlarınızı düzenli kullanmamanız durumunda, bağışıklık sisteminiz yeni karaciğerinize karşı savaş başlatır ve karaciğerinizin kaybıyla sonuçlanabilir.**

Karaciğer Nakli Sonrası Kullanılan İlaçlar;

Kortikosteroidler (Deltacortril®, Prednol®)

Bu ilaçların tümüne kortizon adı verilir. Organ reddini önlemek için kullanılırlar. Kortizon içeren ilaçlar nakilden sonra ilk günlerde yüksek dozda başlanır. Daha sonra giderek azaltılarak devam edilir.



Tok karnına, doktorun önerdiği sıklıkta kullanılmalıdır.

Sabahları ilk olarak kortikosteroid ilacınızı almalısınız. Eğer tek doz kullanıyorsanız sabah kahvaltıda almalısınız.

Olası Yan Etkileri:

- Yüzde ve tüm vücutta sivilcelere, tüylenme ve ciltte kolay morarma, güneş ışınlarına karşı hassasiyet,
- Enfeksiyonlara yatkınlık,
- Kan şekerinde yükselme,
- Fazla mutluluktan depresyona yatkınlığa kadar ruh hali değişiklikleri,
- Vücutta su ve tuz tutarak kan basıncı yüksekliği,
- Kemik erimesi, kas güçsüzlüğü, (bunun için kontrollerde belli aralıklarla kemik ölçümü yapılacaktır.)
- İştah artışı, sonuçta kilo almaya yatkınlık,
- Mide şikayetleri (Bunun için beraberinde mide koruyucu verilecektir.)
- Vücut yağ dağılımında dengesizlik (yanaklarda şişkinlik, ensede kalınlaşma).
- Aşırı terleme,
- Görme bulanıklığı,
- Kemik ve kasların zayıflaması, özellikle kalça ekleminde ağırlı hareket kısıtlılıkları, kas ağrıları yapabilir.

☀ Yan etkilerin doktorunuz tarafından ilaç dozu düşürüldükçe ortadan kalkacağını unutmayın.

Takrolimus (Prograf®, Advagraf®)

Takrolimus piyasada 0.5 mg' lık, 1 mg' lık ve 5 mg' lık kapsüller halinde bulunmaktadır. Genellikle günde iki kez, 12 saat arayla, yemeklerden 1 saat önce ya da 2-3 saat sonra alınmalıdır. Her gün aynı saatte almanız önemlidir. Doktorunuzun reçete ettiği aralıkta ve dozda kullanmaya dikkat ediniz.

- Advagraf®, takrolimusun günde tek doz verilen şeklidir.



Takrolimusun kontrollerde vereceğiniz kan testleriyle kandaki seviyesi kontrol edilecektir. Kanda istenen seviyenin altında ya da üstünde olması durumunda ilaç miktarınız doktorunuz tarafından ayarlanacaktır. Seviyesi istenenin altında olursa vücudunuz karaciğerinizi reddedebilir.

Kontrole gideceğiniz sabah takrolimus almadan kan vermeniz, kan verdikten hemen sonra tok karnına almanız gerekir.

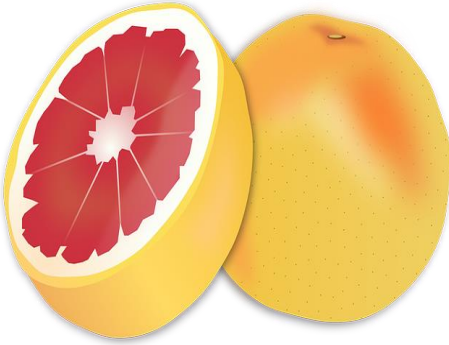
Takrolimusa bağlı olası yan etkiler:

- Azalmış böbrek fonksiyonu
- Ellerde titreme ve vücutta uyuşukluk
- Baş ağrısı
- Uyku problemi
- Yüksek potasyum
- Düşük magnezyum
- Yüksek tansiyon

- Yüksek kan şekeri
- Saç dökülmesi veya saçlarda inceltme

Yan etkilerin her hastada görülmesi beklenmez. Uzun dönemde ilaç dozajında azalma ile yan etkilerin azalacağı da unutulmamalıdır.

Başka bir nedenden dolayı bir ilaç kullanmanız gerekirse nakil doktorunuza danışmanız gerekir. Takrolimus diğer ilaçlarla etkileşime girebilir.



Takrolimus kullanırken greyturttan ve greyturtt suyu içeren içeceklerden kaçının. Greyfurt, takrolimus seviyenizi potansiyel olarak zehirli bir seviyeye yükseltebilir.

Siklosporin (Sandimmun®, Neoral®)

Piyasada iki ayrı ambalajda mevcuttur; 25 veya 100 mg' lık kapsül şekli, 1 mililitrede 100 mg içeren sıvı (solüsyon) şeklinde.

İlacın sıvı formu önerildiyse, önerilen miktarda ilaç özel enjektörüyle çekilir, yarım çay bardağı süt veya evde yapılmış meyve suyuyla bekletmeden, tek seferde içilir. Karıştırmak için metal bir kaşık kullanın ve asla plastik veya strafor bir bardakta karıştırmayın.

İlacın sıvı veya kapsül formunu aç veya tok karnına alabilirsiniz, önemli olan eşit aralıklarla kullanmanızdır.



Siklosporin de kan testleriyle seviyesine bakılan ve kanda belli bir seviyede tutulması gereken bir ilaçtır. Miktarının yükselmesi daha fazla yan etki hissetmenize, azalması ise vücudunuz nakledilen organı reddetmesine neden olabilir. İlacın hangi dozda alınacağına kandaki düzeyi ile karar verilir. İlacınızı kan vereceğiniz günün sabahı kullanmayınız. Kan örneği verdikten hemen sonra önerilen dozda kullanınız.

Siklosporin pek çok ilaçla etkileşime girebilir. Bu nedenle başka bir hekimin önerdiği herhangi bir ilacı kullanmadan önce nakil doktorunuza danışınız.

Olası yan etkileri:

- Böbrek fonksiyonlarında azalma
- Uyku problemi
- Yüksek tansiyon, baş ağrısı
- Yüzde, kollarda ve bacaklarda aşırı kıllanma
- Dişeti şişmesi
- Yüksek kolesterol
- Aşırı tüylenme, ciltte yağlanma
- Ellerde ve ayaklarda karıncalanma, yanma, uyuşma hissi

Bu yan etkilerin çoğunun az sayıda hastada ortaya çıktığını ve ilaç dozunun azalması ile kaybolacağını unutmayınız.

Mikofenolat Mofetil (Cellcept®, Tarbetax®)

Mikofenolat mofetil piyasada 250 mg kapsül, 500 mg tablet formunda bulunur. Günde iki defa 12 saat arayla alınır. Yemeklerden 1 saat önce veya yemeklerden 2 saat sonra alınmalıdır.



Yan etkileri;

- Kabızlık ya da ishal, karın ağrısı
- Bulantı, kusma
- Baş ağrısı
- Deri döküntüleri
- Akne

İshal, mide bulantısı veya kusma rahatsız edici olursa nakil ekibinizle iletişime geçin.

Hamilelik Uyarısı: mikofenolat motefil, doğumsal anomalilere ve ilk aylarda düşüklere sebep olabilir, hamilelik planlamanız olduğunda mutlaka doktorunuza bildirmelisiniz.

Everolimus (Certican®)

Everolimus 0,25 mg, 0,5 mg ve 0,75 mg tabletler halinde bulunur.



Everolimus 12 saat ara ile günde iki kez alınır. Her gün aynı saatte alın. Kontrollerde kandaki miktarına göre kullanım miktarınız ayarlanacaktır. Kontrole gittiğiniz gün testten önceki sabah everolimus almayın. Yanınızda götürün, kan verdikten sonra alın.

- Bu ilacın kullanımına genellikle ameliyattan 1,5-2 ay sonra başlanmaktadır.

Yan Etkileri:

- Bulantı, ishal
- Kan yağlarında artış
- Kanın pıhtılaşmasını sağlayan hücrelerde azalma
- Baş ağrısı
- Sivilcelenme
- Kas krampları
- Ağızda aftlar
- Deri döküntüleri

Entekavir (Baraclude®, Quantavir®), Tenofovir (Viread®, Evasir®, Hiverac®, Voxus®)

Hepatit B virüsünün aktifleşerek karaciğerinizin kaybına yol açmasını engellemek amacıyla kullanılır.

Aç ya da tok alınması fark etmez. Günde bir kez aynı dozda ve saatte almanız gerekir.



Yan etkiler

- Baş ağrısı
- Ateş
- Titreme
- Bulantı, kusma
- Kas ağrısı
- Uykusuzluk

Yan etkileri nadiren görünür.

Nyastatin (Mikostatin®), Flukonazole (Fluzol®)

Nakil sonrası bağışıklığınızı baskılayan ilaçların neden olduğu pamukçuk enfeksiyonu gibi mantar enfeksiyonlarını önlemede kullanılır. Flukonazol tablet (50 mg, 100 mg, 150 mg ve 200 mg) veya sıvı (10 mg / mL ve 40 mg / mL) olarak bulunur.

Yan etkileri;

En sık görülen yan etkileri bulantı, kusma, ishal, baş ağrısı ve deri döküntüsüdür.

İlacınızı almayı unutursanız, hatırladığınız anda kullanabilirsiniz. Bunun, ilacınızın bir sonraki dozuna çok yakın olmamasına dikkat edin. Ardından, rutininize geri dönün.

Gansiklovir (Cytovene®), Valgansiklovir (Valcyte®), Asiklovir (Zovirax®)

Bu ilaçlardan biri sizi virüslerin neden olduğu enfeksiyonlardan korumak için verilecektir.

- Gansiklovir (Cytovene) günde iki defa, 14 gün boyunca kullanılır.
- Valcyte günde iki defa yaklaşık 100 gün boyunca kullanılır ve yemeklerle birlikte alınması önerilir.

- Zovirax hem merhem hem tablet formu bulunan bir ilaçtır. Tableti 4 saatte bir alınır. Merhemi ise genellikle uçuk çıkması durumunda 7-10 gün 4 saatte bir uçuğun üstüne sürülür.

Kanın pıhtılaşmasına etki edebilen bu ilaçlar kullanılırken diş çekimi gibi durumlarda hekiminize bildirin.

Bu ilaçlar kullanılırken en az 90 gün gebe kalmamanız önerilir.

Yan etkileri azdır; beyaz kan hücrelerinde azalma ve baş ağrısı olarak sayılabilir.

Unutmayın! Nakil doktorunuz bu ilaçların sizin için en uygun kullanım şeklini önerecektir.

Mide Koruyucu İlaçlar

Sucralfate (Carafate®), Famotidine (Pepcid®), Ranitidine (Zantac®), Nizatidine (Axid®), Omeprazole (Prilosec®), Lansoprazole (Prevacid®), Esomeprazole (Nexium®), Pantoprazole (Protonix®)

Steroidler gibi bazı nakil ilaçları ve nakil sürecinde yaşadığınız stres midenizde ve yemek borunuzda yanmaya veya hazımsızlığa neden olabilir. Bu yan etkileri tedavi etmek ve mide ülserlerini önlemek için ilaç almanız gerekebilir.

İlacınızı yemekten en az 1 saat önce almalısınız.

Çok yan etkisi olan bir ilaç değildir. Baş ağrısı, ishal, kusma, karın ağrısı nadiren görülebilir.

Tansiyon Düşürücü İlaçlar

Bazı nakil ilaçları kan basıncınızın yükselmesine neden olur.

Yeni organınız sağlıklı olsa bile bu olabilir. Nakilden önce tansiyon ilacı kullanıyorsanız, almaya devam etmeniz gerekebilir.

Nakil sonrası yüksek tansiyon öncelikle ilaçsız tedavi önerileriyle (tuzsuz diyet, egzersiz, kilo verme vb.) önlenmeye çalışılır. Sonuçlar istenen seviyede olmazsa doktorunuz size tansiyon ilaçları önerecektir.

➔ Tansiyon ilaçlarının sadece tansiyon yükseldiğinde değil sürekli kullanılması gerektiğine dikkat edin. Tansiyonunuz normalken ilacı bırakıp yükseldiğinde almanız yanlış bir davranış olur.

KARACİĞER NAKLİ SONRASI GÜNLÜK HAYAT VE DİKKAT EDİLECEKLER

Kişisel Bakım ve Hijyen;

Kullandığınız ilaçlar sizi enfeksiyona açık hale getirecektir. Bunu önlemenin altın kuralı da kişisel temizliktir.

Bunun yanında yaşadığınız ortamın temizliğine de özen göstermeniz önemlidir. Özellikle banyo ve tuvalet gibi nemli ortamlar uygun bir temizlik malzemesiyle sık sık temizlenmelidir.

1. El ve Tırnak Bakımı;

Ellerinizi yemeklerden önce ve sonra, tuvaletten sonra, para, telefon, kapı kolu gibi mikrop taşıyan cisimlere temastan sonra mutlaka yıkayın. Ellerinizi yıkarken kalıp sabun değil sıvı sabun kullanın. El ve yüz havlularınızı aile bireyleriyle ortak kullanmayın, günlük olarak değiştirin ya da sadece kâğıt havlu kullanın.

Tırnaklarınızı çok derin kesmemeye dikkat ederek düzenli olarak kesin ve bir tırnak fırçasıyla temizlemeye özen gösterin.

ELLERİMİZİ NASIL YIKAMALIYIZ?



Ellerimizi yıkarken,

- Bol su ve sabun kullanmalı,
- Ellerimizi en az 10-15 saniye iyice ovuşturmalı,
- Parmak aralarını ve tırnak altlarını iyice temizlemeli,
- Toplam el yıkama süremiz 40-60 saniye olmalıdır.



1 Ellerimizi suyla ıslatalım



2 Yeterince sabun alalım



3 Sabunu avuç içimizde iyice köpütelim



4 Sol elin üstünü sağ elle, sağ elin üstünü sol elle ovalayalım



5 Parmaklarımızı iç içe geçirip ovalayalım



6 Parmaklarımızı kenetleyip ovalayalım



7 Başparmaklarımızı ovalayalım



8 Parmak uçlarını avuç içimizde ovalayalım



9 Ellerimizi bol suyla durulayalım



10 Kağıt havluyla kurulayalım



11 Musluğu havluyla kapatalım

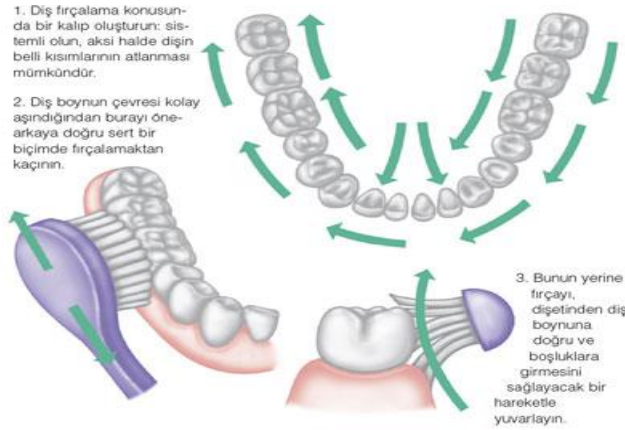


12 Ellerimiz artık tertemiz...

2. Ağız Ve Diş Bakımı;

Nakil sonrası ilk 6 ay vücut direnciniz düşük olacağından acil durumlar dışında diş tedavisi en aza indirilmelidir. Nakil hekiminize danışarak diş tedavisine başlayabilirsiniz.

- En doğrusu diş tedavinizi nakilden önce yaptırmaktır.



Dişlerinizi günde en az iki kez, diş etlerinize zarar vermeyecek yumuşak bir diş fırçası kullanarak fırçalayın. Yemek artıklarını temizlemek için diş ipi kullanın. Diş ipini nazikçe diş etlerinize zarar vermeden kullanmaya dikkat edin.

Takma dişleriniz varsa her yemekten sonra temizleyin.

Çürükleri önlemek ve diş eti enfeksiyonlarının önüne geçmek için her altı ayda bir diş doktorunuza kontrole gidin.

3. Banyo ve Duş

Dikişler alındıktan sonra duş şeklinde banyo yapabilirsiniz. Ancak ameliyat yaranızın olduğu bölgede akıntı, kızarıklık fark ederseniz suyla temas ettirmeden nakil ekibinizle iletişime geçin.

Düzenli olarak yıkanınız, duş almayı banyo yapmaya tercih ediniz.

4. Cilt ve Saç Bakımı;

Cilt temizliğine ve bakımına dikkat etmenin yanında kesik ve yaralanmalardan mümkün olduğunca korunmalısınız. Küçük kesik ve yaralarınız olması durumunda su ve sabunla bölgeyi temizleyin ve açık bırakarak kuru kalmasını sağlayın.

☀️ **Güneşe aşırı maruziyet** cildi kurutarak güneş yanıklarına, cildin su toplamasına ve soyulmasına neden olur. Güneşli günlerde evden çıkarken vücudunuzu koruyacak giysiler tercih etmeli ve açıkta kalan yerler için doktorunuzun önereceği güneş koruyucu bir losyon kullanmalısınız. Güneşin dik açıyla geldiği saatlerde sokağa çıkmamaya özen gösterin.



☀️ Vücudunuzda bulunan benlere dikkat edin, renk ve şekil değişikliği ve üzerinde tüylenme, kanama gözlerseniz veya yeni ben oluşumunda artış, kaşıntılı kabarıklıklar fark ederseniz hemen doktorunuzla iletişime geçin.

☀️ **Cildiniz kuru ise** çok sık ve gereksiz yere sabunla yıkamak kuruluğu artırır. Kuru ciltte çatlak oluşumu kolay olacaktır ve bu da vücuda bakteri girişini kolaylaştırır. Nemlendirici krem ve losyonlar kullanmanız önerilir.

☀️ **Yağlı cilt tipine sahipseniz** aşırı nem ve terleme ile mikropların üremesine elverişli bir ortam oluşur. Daha sık cilt temizliğine özen göstermelisiniz.



☀️ Kortizon kullanımı yüzünüzde, göğsünüzde, omuzlarınızda veya sırtınızda yağlanmayı artırabilir ve sivilcelere sebep olabilir.

Bu sivilceleri kesinlikle sıkmayın, koparmayın akne tedavisi için önerilen merhem ve pomadları kendi başınıza kullanmayın. Sivilcelerinizi kapatmaya yönelik kozmetik ürünler kullanmayın. Sivilcelerinizi katkısız, saf sabunla yıkayarak temiz tutmaya özen gösterin.

☀️ Sandimmun ve kortizon tüylenmeyi artırır, özellikle kadın hastalarda bu durum rahatsız edicidir. Tüylerinizi alırken cildinizi tahriş etmemeye özen gösterin. Tahrişe sebep olabilecek ağda veya tıraşlama işlemi yerine tüy dökücü krem kullanabilirsiniz.

☀️ Baş ve saçlı derinizin temizliği ve yağlanmaması için sık sık yıkanınız. Kullandığınız ilaçlar saçlarınızı etkileyebilir. Sandimmun ve kortizon tüylenmeyi artırırken, prograf saç dökülmesine neden olabilir. Saçlarınıza sık boya-perma gibi

işlemler yaptırmayın, bu işlemler dökülmeyi artırabilir. Dökülme çok fazla ise doktorunuz sizi bir cildiye uzmanına yönlendirebilir.

Cinsel Sağlık

Başarılı bir nakilden yaklaşık 6 hafta sonra kendinizi yeterince iyi hissettiğiniz zaman cinsel yaşamınıza dönebilirsiniz.

Partnerinizde soğuk algınlığı, grip veya uçuk olması durumunda yakınlaşmayın. Her iki tarafta ilişkiden önce ve sonra banyo yapmalıdır.

☀️ Güvenli ilişki için tek bir partneriniz olmalı, temizliğe önem vermelisiniz ve kondom (prezervatif) kullanmalısınız.

☀️ İlaçlar cinsel fonksiyonunuzu etkileyebilir, böyle bir sorunda nakil ekibinize danışabilirsiniz.

☀️ Kadınların adet günlerinde petlerinin sık sık değiştirilmesi ve genital bölge temizliği önem taşır. Genital temizliğin önden arkaya doğru yapılması gerektiği unutulmamalıdır. Bu bölgeyi suyla yıkamanız temizlik için yeterli olacaktır.

☀️ Nakil sonrası çocuk sahibi olmak hem erkek hem de kadın hastalar için mümkündür. Kadınlar hamilelik için 1 yıl beklemelidir. Hamilelik isteğini nakil doktoruyla mutlaka görüşmelidir. Doktor, bebek için zararlı olabilecek ilaçları değiştirecektir.

☀️ Nakil sonrası emzirme konusunda da kullandığınız ilaçların sütünüze geçip geçmeyeceğini mutlaka nakil doktorunuza danışın.

Karaciğer Nakli Sonrası Beslenme

Nakilden önce hastalığınıza bağlı olarak iştahsızlık ve kilo kaybı yaşamış olabilirsiniz. Nakilden sonra; kilo durumunuz, ek hastalığınızın olup olmaması, yaş ve cinsiyetiniz gibi faktörler göz önünde bulundurularak uygun bir diyet uygulaması önerilecektir.



Düzenli bir beslenme alışkanlığı kazanmalısınız. Düzenli beslenmeniz yaralarınızın iyileşmesi, enfeksiyonlardan korunma ve düzenli ilaç kullanımınız için de gereklidir. Kullanacağınız kortizon iştahınızda belirgin bir artışa yol açar. Bu nedenle kilo alabilirsiniz.

- Kilonuzu ve kan şekerinizi dengede tutmak için **az yağlı ve az şekerli beslenmelisiniz.**
- Kortizon vücutta tuz depolanmasına neden olur. Bu durum vücudunuzun su tutmasına ve yüksek kan basıncına neden olabilir. Bu nedenle **tuz alımınızı kısıtlamalısınız.**

- Her gün **en az 2 litre sıvı** almaya çalışın. İçtiğiniz miktarı takip etmek için ölçülü bir şişeniz olsun. Kuyu suları ve mümkünse çeşme suyu içmeyin. 10 dk kaynatılıp soğutulan çeşme suyu içebilirsiniz.
- Tükettiğiniz besinlerin temizliğine dikkat edin. Meyveleri iyice yıkayın, yeşillikleri en az 20 dk. sirkeli suda beklettikten sonra tüketin.
- Mümkün olduğunca evde, güvenilir malzemelerle, temiz yemek yapıp tüketmeyi tercih edin. Dışarıda yemeniz durumunda güvenilir restoran ve kafeleri tercih edin. Açıkta satılan ürünleri tüketmeyin.
- Çözdürdüğünüz donmuş gıdaları tekrar dondurmayın.
- Aldığınız ürünlerin son kullanma tarihine dikkat edin.
- Öğün aralarında kek bisküvi gibi şeker oranı yüksek besinler yerine meyve sebze gibi düşük kalorili yüksek lifli besinler tüketin.
- Tükettiğiniz tüm süt ürünleri pastörize edilmiş olmalı.

☀ Nakil sonrası bitkisel ilaçlar veya ürünler kullanmayın. Bunlar, kullandığınız ilaçlara etkileşip kan düzeyinize etki ederek karaciğerinize zarar verebilir.

Proteinler vücut hücrelerinin yapıtaşı olarak kullanılır ve zararlı etkenlere karşı vücudu korur. Protein içeriği yüksek yumurta, yağsız tavuk eti ve kırmızı et, az yağlı süt, peynir, yoğurt, balık gibi hayvansal gıdalar ve nohut, mercimek gibi kuru bakliyatları tüketmelisiniz.

Karbonhidratlar, ekmek, makarna, patates, mısır fasulye ve tahıllarda bulunur. Karbonhidratlı gıda tüketiminiz kilo durumunuza göre, şeker hastalığı varlığınıza göre vücudunuzun ihtiyacı doğrultusunda hastaneden ayrılırken diyetisyen tarafından gerekli miktarda önerilecektir. Sofra şekeri ve tahıllı yiyecekler (reçel, hamur işi

besinler vb.) karbonhidrattan zengindir ve kan şekerini hızla yükseltir. Bu nedenle sakıncalıdır. Özellikle kortizon kullanımı ile birlikte tüketimi en aza indirilmelidir.

Yağlar vücudumuza bitkisel ve hayvansal kaynaklı olarak alınır. Önemli bir enerji kaynağıdır. Ancak fazla yağlı yiyecekler şişmanlığa yol açabilir. Günlük yağ alımınızı azaltmanız için kızartma yerine, teflon tavada yağsız pişirme, ızgara, haşlama gibi yöntemler kullanmalısınız. Yağ alımınız kilo durumunuza göre, kandaki kolesterol seviyenize göre ayarlanır.

İlaçlarınız kolesterolünüzü yükseltebilir. Bu yüzden diyetle kolesterol alımının kısıtlamasında yarar vardır. Bunun için, beyaz eti kırmızı ete tercih etmeniz, sakatat tüketiminizi çok aza indirmeniz, sucuk, salam, sosis, pastırma, mayonez gibi yiyeceklerden ve hazır gıdalardan kaçınmanız, süt ve süt ürünlerini yağsız tüketmeniz önerilir.

Vitamin ihtiyacınız meyve ve sebzelerle temin edilir, bunun yanında doktorunuz size vitamin takviyesi de önerebilir.



Özetle her tür gıdadan yeterince, aşırıya kaçmadan tüketiniz. Kalori hesabı ve diyetinizi düzenlemek için diyet uzmanı sizinle görüşecektir.

☀ Kafein kan basıncınızı artırabilir, bu nedenle günde 1 bardaktan fazla kahve içmeniz önerilmez. Buna alternatif yeşil çay tüketebilirsiniz.

Sigara ve Alkol Kullanımı;

Vücudunuz yeni bir organa ve kullandığınız ilaçların etkilerine alışmaya çalışırken, dışarıdan zarar verebilecek her maddeden uzaklaşmalısınız. Nakil sonrası sigara kullanımından kesinlikle uzak durmalısınız.



Sigara, kalp damar sisteminize, akciğerinize, bağışıklığınıza zarar verir ve kansere sebep olur. Yardıma gereksinim duyuyorsanız nakil ekibinize bildiriniz.

Alkol karaciğer hasarına ve yetmezliğine sebep olabilir. Bu nedenle kesinlikle alkollü içeceklerden uzak durmalısınız.



Karaciğer Nakli Sonrası Genel Sağlık Önlemleri

1. Günlük Yaşam Aktiviteleri Ve Egzersiz;

Naklin ilk dönemlerinde kalabalık ve tozlu olmayan açık alanlarda, günlük 20-30 dakikalık yürüyüşler yeterli aktivite olacaktır.



Genel iyilik durumunuza göre nakil ekibinize de danışarak yürüyüş dışında egzersizler de planlayabilirsiniz.

Egzersize haftada 3 gün, 10 dakika ile başlayıp her hafta 5 er dakika artırarak 30 dakikalık setlerle devam edebilirsiniz. Egzersizlerinizin ağırlık kaldırma gibi zorlayıcı olmamasına, hafif düzeyde hareket içermesine dikkat edin.

☀ Spor salonları kalabalık ve havasız olabileceğinden tercih etmeyiniz.

Naklin ilk 3 ayını atlattıktan sonra bisiklete binme, temizliğinden emin olduğunuz bir deniz veya havuzda yüzme, orta tempoda dans, pilates ve yoga gibi egzersizler kas gücünüzü artırmak için yararlı egzersizlerdir.

☀ İlk 6 ay deniz veya havuza girmekten kaçınmalısınız ve genellikle havuz yerine mavi bayraklı denizleri tercih ediniz.

5. Araba Kullanımı ve Seyahat

Nakilden sonra ilk 2-3 ay araba kullanımınız önerilmez. Kullandığınız ilaçların yan etkisi nedeniyle dikkatsizlik, unutkanlık ve görme sorunları yaşayabilirsiniz.



İlk 3 ayı sağlıklı geçirmeniz durumunda seyahat etmenizde bir sakınca yoktur. Ancak uzun seyahatlerde hareketsizliğe bağlı kan dolaşımınızda bozulma ve dikişlerinizde ağrı olabilir. Nakil ekibinize seyahat planınızdan bahsedin. Seyahatlerinizde yanınızda yetecek kadar ilaç bulundurmaya ihmal etmeyin.

6. İşe veya Okula Dönüş;

Nakil sonrası 8-12 hafta yorgunluk ve ağrılarınız olabilir. Bu süreyi geçtikten sonra nakil ekibiniz işe veya okula dönmenize karar verebilir.

İş veya okul ortamınız tozlu, kalabalık ve enfeksiyona açıksa bu süre uzayacaktır.

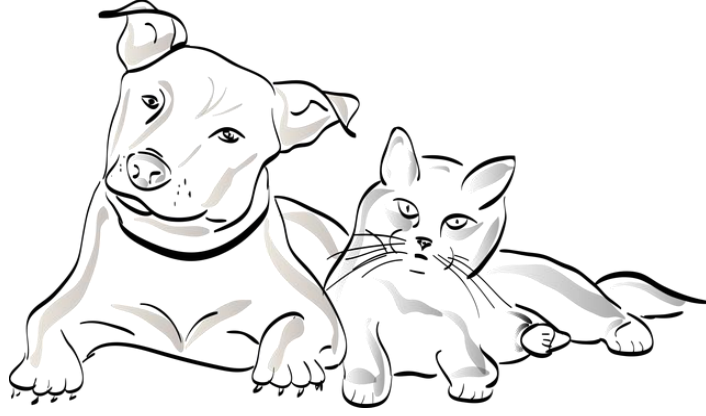
Çalışma koşullarınız yorucu ve ağırsa aynı işinize tekrar dönmeniz doktorunuz tarafından uygun görülmeyebilir. İş değişikliği yapmanız gerekebilir.

7. Evcil Hayvan ve Bitki Bakımı;

Enfeksiyon riskini artırdığı için evcil hayvan beslemeniz önerilmez.

☀ Eğer evcil hayvanınız doğumundan itibaren yanınızda ise, tüm muayene ve aşıları yapılmışsa, sağlıklı olduğundan eminseniz ve sizin için vazgeçilmez ise temastan kaçınarak, hiçbir bakım ve temizliğini sizin yapmamanız koşuluyla evinizin sizin odanızdan ayrı bir yerinde bulunması uygundur.

☀ Evcil hayvanınızın bulaşıcı hastalık riski taşıdığını bilin, dışkılarını siz temizlemeyin, yakın temastan, öpmekten ve salyalarıyla temas etmekten kaçının, aşılarını düzenli yaptırın. Tırmıklaması durumunda bölgeyi bol su ve sabunla yıkayın ve hemen nakil ekibinize bildirin.



☀ Özellikle su kaplumbağası, kuş, kemirgen, civciv, ördek gibi bulaş riski yüksek hayvanlar beslemeyin. Sokak hayvanlarıyla temastan kaçınin.

☀ Yine yüksek enfeksiyon riski nedeniyle özellikle ilk 3 ay bahçe, tarla, toprak işleriyle uğraşmamalısınız. Daha sonra da eğer yapmanız gerekiyorsa bu işleri eldiven kullanarak yapmalısınız.

8. Ev Temizliği;

İlk 3 ay temizlik gibi yorucu ev işlerinden uzak durmalısınız. Sonra iyi hissetmeniz durumunda kendinizi yormadan ev işleri yapabilirsiniz. Temizlik yaparken mutlaka eldiven kullanmalısınız. Evinizde özellikle mutfak, banyo ve tuvalet temizliği düzenli olarak yapılmalıdır. Temizlik için sıvı sabun ve sirke kullanımı yeterli olacaktır, yoğun kimyasallara maruziyetten kaçınmalısınız.

KARACİĞER NAKLİ SONRASI GÖRÜLEBİLECEK SORUNLAR

Organ Reddi (Rejeksiyon)

Vücudunuzun yeni karaciğerinizi yabancı olarak algılayıp reddetmesidir. Kanımızda bulunan akyuvarlar vücut savunmasında görevlidir. Vücudumuza yabancı maddeleri yok ederler. Önlem alınmazsa yeni nakil edilen organ da akyuvarlar tarafından zararlı gibi algılanıp, reddedilmeye çalışılır.

Organ reddinin belirtileri;

- ☀ Yüksek ateş
- ☀ Yorgunluk halsizlik
- ☀ Bulantı, kusma, iştahsızlık

- ✱ Karın ağrısı, baş ağrısı
- ✱ Gözlerde ve ciltte sararma
- ✱ Bilinç bulanıklığı
- ✱ Karında sıvı birikmesi
- ✱ Koyu sarı/turuncu renkli idrar
- ✱ Camcı macunu şeklinde dışkı



Bu belirtileri fark etmeniz durumunda hemen nakil ekibinizde görüşün, bu belirtilerden herhangi birinin ya da bir kaçının olması hemen reddi düşündürmesin, panik olmayın.

Organ reddi kanda karaciğer enzimlerinizin seviyesiyle ve karaciğer biyopsisi ile doğrulanır.

Organ reddi;

- Karaciğer nakil edildiği anda gerçekleşirse **primer nonfonksiyon**,
- Ameliyat sonrası ilk 3 ay içinde gerçekleşirse **akut rejeksiyon**,
- Nakilden aylar veya yıllar sonra gerçekleşirse **kronik rejeksiyon** adını alır.

Rejeksiyon ataklarını önlemenin en iyi yolu size verilen ilaçları önerilen şekilde kullanmanızdır. Tedaviye kısa bir ara vermeniz bile organ reddine yol açabilir.

Organ reddinde şüphelenildiğinde genellikle yüksek doz kortizon tedavisi başlanır. Tedavinin etkinliğine göre red hala mevcutsa daha güçlü organ reddi önleyici ilaçlar uygulanır ve etkinliği tekrar biyopsi ile değerlendirilebilir.

Enfeksiyon

Organ reddini önlemek için kullandığınız bağışıklık baskılayan ilaçlar vücudunuzun enfeksiyonlarla savaşma becerisini de zayıflatır. Ameliyattan sonraki 6 ay bu risk daha yüksektir.

Enfeksiyon riskini en aza indirmek için;

- İlk 3 ay bulunduğunuz yerde 2 ve üstü kişi olmanız durumunda maske takın. (3 aydan sonra etrafınızda hastalık bulaştırma riski olan kimseler yoksa maske takmanıza gerek yok),

- Kalabalık alışveriş merkezleri, sinema, tiyatro gibi yerlerden uzak durun.
- Grip, nezle, soğuk algınlığı belirtileri olan kişilerden uzak durun.
- Dışarıda hazırlanmış ve temizliğinden emin olmadığınız gıdaları tüketmeyiniz, iyi pişmiş yiyecekler tüketin.
- Ellerinizi temiz değilse ağzınıza, burnunuza, gözünüze dokunmayın.
- Havlu, tırnak makası, cımbız, törpü, gibi eşyaları bireysel kullanın.



➔ Sonbaharda grip aşısı olmanız önerilir. Diğer aşılari nakil merkezine bilgi vermeden yaptırmayınız.

Enfeksiyon belirtileri;

- 24 saatte 1 kereden fazla 38 derece ve üstü ateş
- İshal, bulantı, kusma
- Yorgunluk, iştahsızlık,
- Nefes darlığı, öksürük,
- İdrarda yanma,
- Karın ağrısı,
- Deri ve gözlerde sararma,
- Yutkunmada ağrı zorluk.



☀ Bu belirtiler fark edildiğinde hemen nakil olduğunuz hastanenin acil servisine başvurmalsınız.

Böbrek Fonksiyonlarında Bozulma

Siklosporin ve takrolimus kullanımı bazı hastaların böbrek fanksiyonlarında bozulmaya neden olabilir. Kanda üre ve kreatin değerlerine bakılarak böbrek sağlığınız hakkında değerlendirme yapılır. Bu değerler ilaçların böbreğe verdiği zararlarla yükselebilir. Bu durum genellikle ilaç dozuyla alakalıdır ve doktorunuz tarafından doz azaltılarak kontrol altına alınabilir.

Geceleri sık idrara çıkma, yeterli sıvı almanıza rağmen idrar renginde anormal koyuluk ve idrar miktarında belirgin azalma gibi durumlarda nakil merkezinizle iletişime geçin.

Diyabet

Aldığınız bazı bağışıklık baskılayan ilaçlar sizi diyabete yatkın hale getirebilir.

Artan susuzluk, bulanık görüş, sık idrar ihtiyacı gibi diyabet belirtileri hissederseniz doktorunuza iletin.

Diyabet, sabah aç karnına verdiğiniz kanla tespit edilebilir. Diyabet gelişmesi durumunda uygun bir anti diyabetik ilaç tedavinize eklenecektir ve kullanımı hakkında bilgilendirileceksiniz.



Nakil sonra sağlıklı beslenme önerilerine uymanız ve uygun egzersiz programı ile kan şekerinizi dengede tutabilirsiniz.

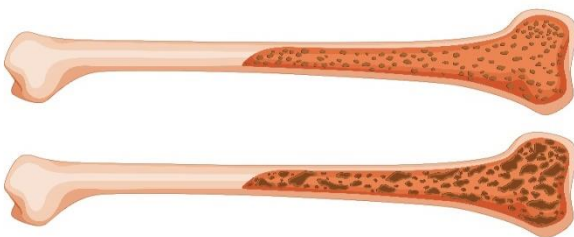
Yüksek Kan Basıncı - Hipertansiyon

Kan basıncınız, almak zorunda olduğunuz bazı ilaçların yan etkisiyle biraz yükselebilir. Kan basıncınızın yüksek seyretmesi kalp ve damarlarınıza zarar verir. Doktorunuz kan basıncınızı dengelemek için ilave ilaçlar önerebilir.

Az tuzlu perhiz ve stresten uzak bir yaşam ile kan basıncınızı kontrol altına almanız kolaylaşacaktır.

Kemik Sağlığınızda Bozulma

Kullanmak zorunda olduğunuz ilaçlarınızdan kortizonun yan etkisi ve hareketsizlik kemiklerinizi hassas, kırılğan ve ağrılı hale getirebilir.



Nakil sonrası beslenmenizde kalsiyum içeren besinler olması ve günde 15-20 dk yürüyüşe çıkmanız önerilir.

Düzenli egzersiz yapmalısınız.

İlk 5 yıl yılda 1 kez kemik taraması poliklinik kontrollerinizde yaptırılacaktır.

Doktorunuzun D vitamini ve kalsiyum önermesi durumunda düzenli kullanıma dikkat etmelisiniz.

Nörolojik ve Psikiyatrik Sorunlar

Organ nakli sonrası ani ruh hali değişiklikleri, depresyon ve kaygı pek çok hastada gözlenen bir durumdur. Zaman zaman sinirli, duygusal, endişeli hissedebilirsiniz. Bu durumun sosyal hayatınızı ve yaşam kalitenizi etkilemesi durumunda nakil doktorunuza bildiriniz, psikolojik destek almanızı önerebilir.

Konsantre olma ve hatırlama güçlüğü, ellerde ve ayaklarda titreme, karıncalanma gibi nörolojik komplikasyonlar da nakil sonrası erken dönemde ortaya çıkabilir ve genellikle ilaç dozunuzun ayarlanmasıyla kaybolur.

Nakil Sonrası Yaşam Kaliteniz;

Özetle nakilden sonra hayatınızda yapmak sorunda olduğunuz değişiklikler;

- İlaçlarınızı düzenli kullanmak,
- Günlük yaşam alışkanlıklarınızı önerildiği gibi düzenlemek,
- Poliklinik ziyaretlerinize devam etmek,
- Kendinizi enfeksiyonlardan korumaktır.

Nakil ameliyatı olmuş hastaların çoğunun bunlara dikkat edildiğinde, nakil öncesine göre yaşam kalitesinin çok iyi olduğunu ifade ettiğini unutmayınız.

Karaciğer Nakli Ekibimiz

Organ Nakli Doktoru; Prof. Dr. Ekrem KAYA

Doç. Dr. Halit Ziya Dünder

Gastroenterolog; Prof. Dr. Murat KIYICI

Organ Nakil Koordinatörleri; Sahriye KESKİN

Kerem SELİMOĞLU

Organ Nakli Öğretim Görevlisi; Kübra BAĞCI

Organ Nakli Poliklinik Sorumlu Hemşiresi; İlknur ARSLAN

Genel Cerrahi Servis Başhemşiresi; Sevim TOPÇU

Uludağ Üniversitesi Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi İletişim;

TEL: (0224) 295 00 00

Organ Nakli Merkezi Dâhili Numarası: 30 55