

viên cấy ghép của bạn ngay. Bạn cần phải biết rõ về loại thuốc nên uống và thời gian cần uống.

- Bạn sẽ về nhà với toa thuốc giảm đau để uống. Bạn có thể uống thuốc này trong vài tuần đầu sau khi phẫu thuật nếu vẫn còn đau.
- Không nên uống bất cứ thuốc nào tự mua (không cần toa của bác sĩ) - như vitamin, dược thảo hay thuốc bổ - mà không đọc kĩ hướng dẫn sử dụng “Thuốc Không Cần Toa” trong hồ sơ ghép của bạn. Vui lòng gọi cho đội ngũ ghép thận nếu bạn có câu hỏi thắc mắc.
- Không bao giờ ngưng thuốc chống thải ghép và không bao giờ được điều chỉnh liều thuốc mà không tư vấn với điều phối viên ghép thận hoặc bác sĩ. Nếu bạn bị ói mửa sau khi uống thuốc và không thấy thuốc ra theo thì không nên uống tiếp liều thuốc. Nếu bạn thấy thuốc lúc ói ra, bạn có thể cố gắng uống viên khác với liều lặp lại. Nếu bạn

tiếp tục ói, nên gọi điện ngay cho điều phối viên ghép thận.

- Nhớ mang theo danh sách thuốc của bạn đến mỗi khi gặp bác sĩ để tất cả những thay đổi đều được ghi lại.

Theo dõi chăm sóc

- Bạn sẽ cần gặp một trong các bác sĩ của mình mỗi tuần liên tục trong 6 tuần. Lúc ra viện bạn sẽ có lịch hẹn cho 6 tuần tiếp theo. Bạn sẽ cần phải làm xét nghiệm ít nhất 2 lần/tuần trong vòng 6 tuần đầu sau khi được ghép thận.
- Điều quan trọng là bạn nhận được sự chăm sóc tốt, đều đặn và hết sức cẩn trọng khi nhận được sự chăm sóc sức khỏe. Vui lòng đọc phần quan trọng về Các Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Y Tế khác trong tập hồ sơ ghép thận bạn có.

Các dấu hiệu nguy hiểm

- Đôi khi bất thường có thể xảy ra. Tùy theo loại phẫu thuật mà bạn có, vui lòng theo dõi các “dấu hiệu nguy hiểm” sau: Nếu có các dấu hiệu này, nhớ phải gọi điện ngay cho điều phối viên cấy ghép. Nếu ngoài giờ làm việc, sẽ có người trực 24/7 ngày, 7 ngày một tuần, gọi số: 617-632-9700. Tổng đài sẽ liên lạc với Bác sĩ hoặc Y tá trực cho bạn nói chuyện. Nếu khẩn cấp, bạn gọi 911.

Ghép Thận, Gan, hoặc Tuyến Tụy

- Sốt 101 độ hoặc cao hơn
- Tiêu chảy nhiều, buồn nôn, đau bụng hoặc ói mửa
- đường mổ sưng đỏ, hoặc đau
- Chất dịch màu đỏ tươi hoặc có mùi hôi chảy ra từ vết thương
- Có vết sưng trên mặt, tay, chân, và / hoặc khó thở
- có nhiều triệu chứng giống cảm cúm như cảm thấy lạnh, đau khớp, đau đầu, mệt mỏi
- đi tiểu khó khăn, như tiểu đau rát, nóng bỏng khi đi tiểu, và đi tiểu thường xuyên
- Lượng đường huyết lên cao trên 400 (nếu bạn ra viện cần chích insulin, vui lòng đọc hướng dẫn mà y tá đưa cho bạn)
- ho nhiều cộng với sốt và lạnh run
- khó thở cộng thêm tức ngực (gọi ngay 911)

Ghép gan

- Bạn có thể không có các triệu chứng gì về việc thải ghép gan

Ghép thận

- Sưng ở bàn tay hoặc mặt
- Giảm lượng nước tiểu
- đau ở vùng xung quanh thận

Ghép tuyến tụy

- đường máu trên 200
- Đau vùng quanh tuyến tụy (vùng bụng)

Transplant
Institute



Beth Israel Deaconess
Medical Center



Hướng Dẫn Xuất Viện Chung

Phim giáo dục cho bệnh nhân ghép thận

Ban Giáo Dục Cấy Ghép của BIDMC muốn chia sẻ về các thông tin giáo dục để giúp bạn và nhóm những người hỗ trợ của bạn, những người chăm sóc bạn, hoặc đã nhận được việc ghép thận, đều khuyến khích nên xem đĩa DVD này do bệnh viện cung cấp và/hoặc vào trang mạng của Viện Ghép của BIDMC, chọn đường dẫn có tên “Transplant Patient Education Videos” để có thêm thông tin.

www.bidmc.org/transplantvideos

Hãy nói về việc Ghép: Kỹ năng sống với cơ quan nội tạng mới

Mục tiêu chính của đoạn phim này là giúp cho bạn có các “kỹ năng sống” lúc bạn trở về nhà sau khi được ghép. Chúng tôi khuyến khích bạn xem những phần này với gia đình và bạn bè của mình. Chủ điểm bao gồm hướng dẫn chung cho việc xuất viện sau phẫu thuật, thuốc men và chế độ ăn cho tất cả những người nhận ghép nội tạng.

Chương trình này được xây dựng để giúp bạn học hỏi thêm Chương trình không bao gồm hết mọi thứ. Nó chỉ được dùng thêm cùng với hồ sơ giáo dục cho bệnh nhân được ghép, “Chăm sóc việc ghép nội tạng của bạn”, và chương trình giáo dục mà đội ngũ cấy ghép đã cung cấp cho bạn. Đội ngũ bao gồm bác sĩ điều trị, bác sĩ phẫu thuật, y tá, dược sĩ, nhân viên công tác xã hội và trong nhiều trường hợp, chuyên gia về dinh dưỡng, nhân viên vật lý trị liệu và những người khác.

Đội ngũ ghép hi vọng sẽ hướng dẫn và hỗ trợ cho bạn và gia đình bạn khi bạn tiến hành việc ghép.

Vui lòng gọi điều phối viên cấy ghép nếu bạn có bất kì câu hỏi hay có lo lắng gì. Rất cảm ơn thời gian của bạn. Chúc bạn nhiều điều tốt lành!

Ban giáo dục Việc Ghép của bệnh viện BIDMC

Trực 24/7, nếu có nhu cầu liên hệ với Viện Ghép
Lowry tại Medical Office Building, lầu 7th
110 Francis Street, Boston, MA 02215
617-632-9700

Sau khi phẫu thuật ghép

Tờ hướng dẫn này có nhiều câu hỏi thường gặp hoặc lo lắng mà bạn hoặc gia đình bạn có sau khi phẫu thuật ghép. Nếu bạn có thêm câu hỏi nào hoặc không hiểu gì về ca phẫu thuật của mình, vui lòng gọi y tá điều phối ca phẫu thuật cho bạn.

Tiếp tục hồi phục

Tập “Hồ Sơ Ghép” có nhiều thông tin chi tiết về việc hồi phục sau phẫu thuật cấy ghép. Vui lòng dành thời gian để đọc kĩ Một ai đó trong gia đình bạn hoặc ai đó có thể giúp bạn ở nhà có thể đọc tài liệu này nữa. Một vài điều quan trọng cần nhớ để giúp cho việc hồi phục thành công bao gồm:

- Bạn cần có máy theo dõi huyết áp, máy đo nhiệt độ, và cái cân để chuẩn bị xuất viện.
- Cần phải theo dõi cân nặng, đo nhiệt độ, và huyết áp vào cùng thời điểm mỗi ngày. Lưu lại kết quả mỗi ngày. Gọi điện cho bác sĩ nếu nhiệt độ lên đến 101 hoặc cao hơn, hoặc nếu cân nặng hơn 3 pound trong vòng 2 ngày.
- Chúng tôi sẽ cho bạn biết nếu bạn có cần phải kiểm tra lượng máu ở nhà và hoặc cần tiêm insulin không. Người nhận ghép gan sống cần phải dùng Prednisone trong vòng 2 tháng sau khi ghép gan. Một vài người nhận ghép thận có thể cần phải dùng prednisone sau khi phẫu thuật. Prednisone có thể gây ra cao đường máu.
- Nhớ gọi điều phối viên cấy ghép nếu có bất cứ dấu hiệu gì bất thường hoặc lượng máu tăng.
- Cần phải có kế hoạch để chắc chắn là bạn không bao giờ hết thuốc chống thải ghép. Điều tốt nhất là gọi điện cho dược sĩ của bạn 5-7 ngày trước khi thuốc hết để đảm bảo bạn luôn còn thuốc uống trước khi hết hẳn.
- Gọi điện cho điều phối viên cấy ghép, Thứ hai - thứ sáu trong giờ làm việc để yêu cầu người ta cho thêm thuốc. Tuy nhiên, nếu bạn cần thêm thuốc chống thải ghép vào ngày cuối tuần, vui lòng liên hệ với điều phối viên cấy ghép trực ca - không nên chờ cho đến thứ 2. Cần nhớ là - thỉnh thoảng rất khó lấy thuốc vào ngày cuối tuần vì bảo hiểm. CẦN PHẢI LÊN KẾ HOẠCH TRƯỚC.
- Cho bác sĩ biết ngay nếu bạn không uống thuốc. Ví dụ, nếu bạn cảm thấy buồn nôn hoặc nếu vì bất cứ lí do gì bạn không thể uống thuốc thì phải cho bác sĩ biết ngay.

- Nếu bạn cần phải tiếp xúc với người bị cảm lạnh hoặc cảm cúm, nhớ phải rửa tay thường xuyên vì đây là cách tốt nhất để ngăn việc vi trùng lây lan. Cả bạn và người bệnh nên rửa tay thường xuyên, bằng xà bông và nước, hoặc - nếu không thấy chất bẩn trên tay - thì có thể rửa bằng chất rửa tay khô có chất cồn.
- Không được hút thuốc. Hút thuốc làm cho bạn bị nhiễm trùng đường hô hấp dễ dàng hơn và làm cho cơ quan mới của bạn không hoạt động được trong tương lai.
- Nếu bạn cần tiêm chủng ngừa (để đi du lịch hoặc để chăm sóc sức khoẻ thông thường, phải đảm bảo là bạn không được tiêm ngừa với các thuốc có vi khuẩn sống. Bác sĩ và y tá sẽ tiêm ngừa cho bạn có thể cho bạn biết được là thuốc tiêm ngừa có vi khuẩn sống không. Phải luôn liên hệ với đội ngũ cấy ghép
- Bạn không nên chích ngừa trong vòng 3 tháng sau khi ghép và/hoặc trong vòng 3 tháng sau điều trị bằng thuốc chích. Thuốc ngừa cảm cúm hàng năm nên được khuyến cáo tiêm sau 3 tháng bạn được cấy ghép.
- Bạn có thể có chế độ ăn uống nhất định. Vui lòng xem phần hướng dẫn về dinh dưỡng để có thêm thông tin. Vì bạn uống thuốc này nên bạn có thể dễ bị nhiễm trùng từ các nguồn thức ăn.
- Điều quan trọng là bạn cần phải nói với bác sĩ để biết bạn có thể uống rượu. Người được ghép gan thường không thể uống rượu được vì rượu có thể làm tổn hại đến gan mới được ghép. Người nhận thận ghép hoặc tụy ghép thì đôi khi cũng có thể uống rượu chút ít sau 3 tháng ghép. Luôn luôn phải nói chuyện với bác sĩ.
- Không được ăn bươi hoặc uống nước ép từ trái bươi vì điều này có thể ảnh hưởng đến tế bào được ghép.

Hoạt động

- Không được lái xe cho đến khi bạn ngưng thuốc giảm đau và cảm thấy bạn có thể phản ứng trong các tình huống khẩn cấp.
- Bạn có thể lên xuống cầu thang.
- Bạn có thể đi ra ngoài. Tránh đi du lịch đường xa.
- Không nhắc gì nặng hơn 10-15 pound trong vòng 6

tuần. (Đây là cân nặng của một va li xách tay hoặc một túi rau củ) Việc bồng con cái cũng không nên, nhưng con bạn có thể ngồi trong lòng của bạn.

- Bạn có thể bắt đầu các bài tập thể dục nhẹ nhàng khi bạn cảm thấy thoải mái. Nhớ đọc phần Hướng Dẫn Tập thể dục trong tập hồ sơ để có thêm thông tin.
- Trong tất cả các trường hợp thì bạn có thể đi bơi được sau 4 hoặc 6 tuần, khi mà vết thương đã lành hẳn. Trước khi đi bơi, vui lòng nói chuyện với đội ngũ cấy ghép để chắc chắn là bạn đi bơi được.
- Bài tập nặng có thể bắt đầu sau 6 tuần, nhưng cần phải nhớ là phải bắt đầu chậm rồi mới tăng dần lên.
- Bạn có thể sinh hoạt tình dục lại bất cứ lúc nào bạn cảm thấy bạn đã sẵn sàng.
- Với bất cứ ai, việc ngồi dưới ánh nắng mặt trời quá nhiều có thể làm cho bạn bị ung thư da. Thuốc mà bạn đang uống có thể làm cho bạn bị ung thư da dễ hơn từ các tổn thương do ánh nắng mặt trời. Tránh không ngồi dưới nắng mặt trời quá lâu. Khi bạn ngồi dưới ánh nắng mặt trời, nhớ dùng kem chống nắng. Nhớ đội mũ có vành rộng và áo dài tay.

Bạn cảm thấy thế nào

- Bạn có thể cảm thấy yếu hoặc “không có sức” trong vòng 6 tuần. Bạn có thể cần phải ngủ trưa thường hơn. Việc làm nào nhẹ có thể làm bạn mệt.
- Bạn có thể bị đau họng vì do bác sĩ phải đặt ống thở vào cổ họng của bạn khi làm phẫu thuật.
- Bạn có thể gặp khó khăn hoặc không tập trung ngủ được. Bạn có thể bị trầm cảm.
- Bạn có thể thấy là mình ăn không ngon miệng hoặc là thức ăn không có vị giống như trước. Điều này liên quan đến thuốc mới của bạn. Sau vài tuần thì mọi thứ sẽ tốt hơn.
- Tất cả các cảm giác này và phản ứng đều bình thường và có thể mất sau một thời gian ngắn. Nếu không mất đi thì bạn phải báo cho y tá hoặc bác sĩ.

Vết thương của bạn

- Vết thương của bạn có thể hơi đỏ xung quanh đường chỉ may. Điều này cũng bình thường.

- Bạn có thể nhẹ nhàng rửa đi các chất khô xung quanh vết thương của bạn.
- Nếu bạn dùng steri-strips (băng mỏng ngay trên vết thương), không được gỡ nó ra sau 2 tuần. Nhưng nếu chúng tự rơi ra trước đó, thì không sao.
- Cảm giác có đường cứng dọc theo vết thương, là điều bình thường. Đường này sẽ tự mất đi.
- Bạn có thể cảm thấy không có cảm giác ở xung quanh chỗ vết thương. Điều này cũng bình thường.
- Tránh không để vết thương tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng trong vòng 6-12 tháng.
- Không dùng bất cứ loại dầu hay bột trên vết thương trừ khi bác sĩ yêu cầu.
- Bạn có thể thấy vết bầm màu đỏ nhạt dính vào áo quần của bạn. Nếu vết bầm này quá nhiều, vui lòng gọi điện cho người điều phối viên cấy ghép.
- Bạn có thể tắm rửa. Không được tắm trong bồn tắm đến khi nào vết thương của bạn lành hẳn. Vui lòng gọi cho y tá nếu bạn có câu hỏi thắc mắc.
- Trong 6-12 tháng tiếp theo, vết thương của bạn sẽ mờ đi và sẽ ít lồi hơn.

Việc đi đại tiện của bạn

- Bị bón là phản ứng phụ thông thường của thuốc Precocet hoặc Codeine. Nếu cần, bạn có thể dùng thuốc để làm mềm phân hoặc laxative. Vui lòng đọc thêm tài liệu hướng dẫn “Thuốc không cần toa của bác sĩ” trong tập hồ sơ.
- Nếu bạn gặp khó khăn hoặc đau khi đi đại tiện, vui lòng gọi điều phối viên cấy ghép ngay.
- Nếu bạn đi tiêu chảy, không nên uống thuốc chống tiêu chảy. Uống nhiều nước nhưng tránh Gatorade hoặc các thuốc bổ có chất điện giải vì chúng sẽ gây ra kết quả xét nghiệm bất thường nghiêm trọng . Nếu sau 1-2 ngày bạn vẫn còn tiêu chảy, vui lòng gọi điện ngay cho điều phối viên cấy ghép.

Tên thuốc

- Theo lịch uống thuốc như đã định trên danh sách thuốc bệnh viện đưa cho bạn. Không nên uống thuốc bạn uống trước đây trừ khi bạn không có lịch uống thuốc mới. Nếu bạn không chắc về loại thuốc nào nên hay không nên uống, gọi cho điều phối