

術後照護與居家照護注意事項

影響器官移植近期存活主要原因不外乎感染與排斥二者，所以需降低暴露於感染源下與自我發現排斥的徵兆。腎臟移植術後照顧重點主要為配合用藥、排斥症狀處理、傷口護理、飲食限制、按時門診追蹤及返家照顧原則，及早發現問題及早治療，切勿自行調整藥物，需注意下列事項：

- ✓ **傷口護理**：需嚴格採取無菌技術執行傷口護理，每天更換傷口，換藥前後洗手，需配戴手套，並保持傷口清潔乾淨，觀察傷口外觀有無紅、腫、熱、痛，注意有無分泌物顏色、性質與量。手術傷口於手術後第 10 到 14 天視情況拆線，外層以美容膠帶覆蓋約一個月，拆線後可正常淋浴，美容膠脫落請自行補上。
- ✓ **引流管、導尿管、雙 J 導管**：引流管通常於術後一週內移除，但如果引流管感染、淋巴滲液的引流管需更長時間治療。導尿管多數於術後第十天移除，患者常有頻尿現象，此現象也與體內尚有雙 J 導管（請注意此管外觀不可見）有關。出院時應與醫師確認體內是否仍存留雙 J 導管，因為雙 J 導管對人體而言是屬於外來異物，必須於適當時機移除。通常於術後滿四週於門診安排膀胱內視鏡以移除雙 J 導管。

- ✓ **避免感染並觀察感染徵象：**應該避免接觸感染的病人，**減少**出入公共場所，**請戴口罩並勤肥皂洗手**。
- ✓ **注意維持個人生理衛生以及環境清潔**，以避免發生感染：家中不可養家禽，家畜等動物，並注意環境清潔。
- ✓ **觀察與處理排斥症狀**：如有下列症狀時，請儘快和醫師聯絡或到本院急診就醫：
 1. 發燒 38 度 C 以上
 2. 血尿、無尿、尿量減少(一天少於 1,000 C.C.)
 3. 移植部位紅、腫、熱、痛
 4. 移植部位有滲出液，其至有化膿現象
 5. 小便有灼熱感或有頻尿現象
 6. 血壓上升 30mm Hg 以上
- ✓ **認識移植藥物：****按時服藥**之重要性、了解服藥時間、藥物劑量、副作用，且**不可擅自停藥或調藥**。
- ✓ **每天固定時間測量與記錄體重、體溫、血壓與評估下肢水腫**
- ✓ **穿寬鬆衣物**，勿穿緊身衣、褲，以防止壓迫植入腎臟。
- ✓ **安排規律運動**及養成規律的作息**與充足睡眠**
 - 運動宜採漸進式活動，**移植後 3 個月內勿提重物 (超過 3 公斤)**及劇烈活動，同時應避免便秘，以免造成腹壓上升。

➤ **適當的運動可幫助血液循環和傷口的癒合**，剛開始應採用**漸進式**。無論做什麼運動，最初 5 分鐘要暖身，並在停止前的 3-5 分鐘要緩和下來，依個人體能來調整運動強度及時間，並避免碰撞移植的腎臟。

✓ **性生活**:至少於手術後六週或較舒適後才可開始性生活。但要注意移植腎的位置，勿壓迫到腎臟。女性移植病患建議等穩定下來再考慮懷孕。男性移植病患術後很快就可恢復生殖能力。

✓ **避免長時間曝曬陽光**，外出時**需防曬**

■ **心情**有時會焦慮不安，有時會容易生氣這是正常現象，其中有部份是因為藥物引起的。會因藥物的調整後慢慢減輕。

■ **注意飲用水的潔淨**，勿使用地下水、山泉水或來源不明的水，**應使用自來水或檢驗合格的水亦需「煮沸」才可以飲用**。此外，食物及裝盛的食具也需注意衛生清潔。

■ **避免吃生食或未煮熟的食物**：注意食品的衛生與安全，宜食用**全熟食物或低溫滅菌的奶製品**。勿食生冷、半熟或不熟之食物。如生菜、生蠔、生魚片、壽司、沙拉以及未煮過的涼拌菜(如泡菜、醃漬小黃瓜、醃蘿蔔)

■ **避免食用中藥大補特補或宣稱增強免疫力的保健食品**。

■服用免疫抑制劑藥物前後 1 小時，禁食葡萄柚(汁)、柑橘類及柚子，因為會影響免疫抑制劑藥物血中濃度。

■水果盡量選擇可以削皮去皮。

■飲食應採新鮮食物，勿置放於室溫下太久，冰存亦以一日為限。

■若有其它疾病則遵循該疾病的飲食規範，如血壓較高，減少鹽份的攝取；血糖太高，限制甜食等。