***Centrum kardiovaskulární a transplantační chirurgie Brno***

***INFORMACE PRO PACIENTY PO TRANSPLANTACI SRDCE***

***a jejich rodinné příslušníky***

Vážený pane, vážená paní,

podstoupili jste náročný chirurgický výkon. Jedná se o velký zásah do Vašeho organismu, jednak samotnou operací, jednak i nutností doživotního užívání léků a dodržování určitého režimu. Nejzranitelnější jste první tři měsíce. I když je mnoho potenciálních problémů, většina lidí se po transplantaci srdce vrací do normálního života.

Připravili jsme pro Vás stručný přehled informací o tom, jak dále postupovat po propuštění domů.

**DOKUMENTACE**

* do 3 dnů po propuštění navštivte svého praktického lékaře a objednejte se telefonicky (z důvodu

Vaší ochrany před infekcí) u kardiologa

* informujte je o podstoupené transplantaci a každému lékaři předejte propouštěcí zprávu
* jednu propouštěcí zprávu si ponechte u sebe

**LÉKY**

* podle poslední ordinace lékaře obdržíte při propuštění recepty na léky
* imunosupresivní léky se musí užívat po celou dobu funkce orgánu
* Vaše léčba je speciálně upravena podle Vašich potřeb
* **bez svolení lékaře nesmíte nikdy přestat léky užívat ani měnit jejich dávky (mohlo by to**

**ohrozit funkci transplantovaného srdce)**

* neordinujte si volně prodejné léky bez povolení lékaře

**NÁSLEDNÁ PÉČE**

* v případě zdravotních komplikací (dušnost, bušení srdce, otoky,…) kontaktujte I. IKAK U sv. Anny - odd. 32
* v době mimo ordinační hodiny Vašeho lékaře se obraťte na pohotovost v místě bydliště
* v život ohrožujících stavech (bezvědomí, křeče, těžká dušnost) se obraťte na záchrannou službu **tel: 155**

**KONTROLNÍ NÁVŠTĚVY**

* docházejte pravidelně na kontrolní návštěvy, jejichž četnost určí Váš lékař
* budou Vám vyhodnoceny funkce Vašeho srdce a budete zkontrolováni z hlediska možné infekce

nebo rejekce (odhojení) srdce

* biopsie srdce budou obvykle prováděny dvakrát měsíčně v druhém měsíci po operaci, jednou

měsíčně v dalších čtyřech měsících a dále jednou za rok. Kromě toho Vám bude prováděno

echokardiografické (ultrazvukové) vyšetření srdce

* budete požádáni, abyste dali vzorek krve na stanovení hladin imunosupresivních léků cirkulujících ve Vaší krvi, a podle výše těchto hladin se upraví jejich dávky tak, aby nedošlo ani k poddávkování (riziko odhojení), ale ani k předávkování (riziko infekcí, toxicity)

DŮLEŽITÉ

* **neužívejte imunosupresiva (Prograf, Advagraf, Sandimmun Neoral, Rapamun, Certican,…) před odběrem krve - ovlivníte tím výsledek,** vezměte si je s sebou k lékaři a užijete je až po odběru
* na každou kontrolní návštěvu si s sebou vezměte seznam všech užívaných léků

**REJEKCE**

* odmítnutí, odvržení orgánu je proces, při kterém imunitní systém příjemce (systém zajišťující

obranyschopnost organismu) poškozuje transplantovaný orgán

* Imunosupresiva jsou léky, které jsou Vám podávány právě s cílem zabránit odhojení nového srdce
* pokud se vyskytnou některé z níže uvedených příznaků po transplantaci, oznamte to prosím co nejdříve Vašemu lékaři, abyste zabránili většímu poškození:
* slabost
* snadná unavitelnost
* teplota nad 37,5 °C trvající déle než několik hodin
* přibývání na váze během krátké doby (jeden až dva dny)
* dechové obtíže
* zadržování vody ve tkáních
* poruchy srdečního rytmu
* Rejekce však může probíhat i zcela bez příznaků, proto jsou důležité pravidelné kontroly

echokardiograﬁcké a zejména biopsie, které zatím nelze nahradit žádnou jinou, pro pacienta

příjemnější metodou

**PÉČE O RÁNU**

* po transplantaci srdce Vám zůstane jizva na hrudníku
* ránu lze osprchovat a namydlit, opláchnout a lehce vysušit
* **nemažte operační ránu mastmi (riziko mokvání a infekce rány), ani tělovým mlékem**
* do úplného zhojení rány jsou **zakázané sedavé a horké koupele**
* zpočátku může docházet k zarudnutí jizvy, rána je tím více nápadná. Nejde o trvalý stav. Jizva

postupně bledne a během několika týdnů nebo měsíců se vyvine do tenké bledé linie

* pokud máte v ráně ponechány stehy, navštivte Vaši spádovou chirurgickou ambulanci k jejich

odstranění dle termínu, který máte uvedený v propouštěcí zprávě

* pokud se objeví příznaky – zarudnutí, zvýšená teplota okolí rány, otok, sekrece z rány, bolest,

hnisání, mokvání, „přeskakování hrudní kosti“, navštivte co nejdříve ambulanci našeho pracoviště

* alespoň 3 měsíce po operaci je třeba jizvu chránit před působením slunečního záření
* pacienti po transplantaci mají zvýšené riziko kožních nádorů, proto Vám doporučujeme vždy chránit kůži před sluncem dostatečným oděvem a ochrannými prostředky

**POHYBOVÝ REŽIM**

* spojení kosti drátěným stehem se hojí jako běžná zlomenina (6-8 týdnů) – potřebuje k obnovení své pevnosti klid. K zásadám správného hojení hrudní kosti patří:
  + nenosit těžká břemena (více než 3 kg)
  + vyvarovat se jednostranné zátěži (nošení nákupních tašek v jedné ruce, sportovní aktivity apod.)
  + vyvarovat se tlaku zvenčí (např. bezpečnostní pásy, úrazy)
* po příjezdu domů budete moci vykonávat běžné práce, jako je mytí a úklid nádobí, vaření apod.
* nevykonávejte pohyby příliš zatěžující hrudník a ramena – sekání trávy, dříví, odstraňování sněhu apod., je lepší se po tuto dobu omezit, než se na několik týdnů vracet do nemocnice
* výborným tréninkem je chůze, působí velice dobře na krevní oběh, zpočátku volte kratší vycházky po rovnějším terénu několikrát denně a postupně je prodlužujte
* nezapomínejte na odpočinek a relaxaci

**OVLIVNĚNÍ RIZIKOVÝCH FAKTORŮ -** DŮLEŽITÉ

* vyvarujte se pobytu v přeplněných obchodech, divadlech, diskotékách, městské hromadné dopravě, kinech v chřipkovém období, Váš organismus je více ohrožený infekcí
* omezte kontakt s osobami s aktivní infekcí, jako je nachlazení nebo chřipka, spalničky u dětí a jiná dětská infekční onemocnění
* někdy však nelze zabránit vzniku infekce. Zkontrolujte si teplotu vždy, když budete mít pocit

horečky, svalový třes nebo bolesti. Může se jednat o první známku infekce nebo epizody rejekce. Pokud přetrvává teplota nad 38 °C déle než 1 den, měli byste ihned kontaktovat lékaře. Neléčte se sami žádným lékem bez svolení lékaře

* úplné nekuřáctví je samozřejmostí
* správná a důsledná léčba vysokého krevního tlaku
* vhodné dietní opatření tak, aby byla zajištěna Vaše optimální váha a hladina cholesterolu
* relaxace, odpočinek a minimalizace stresu

**KARDIOREHABILITACE**

* po transplantaci začíná období rekonvalescence a intenzivní rehabilitace, délka tohoto období je

individuální. Pohybuje se v rozmezí od několika týdnů do několika měsíců.

* kardiorehabilitace nekončí opuštěním nemocnice, její zásady je nutné dodržovat i v domácím prostředí
* zahrnuje v sobě:
  + - fyzický trénink
    - poučení o rizikových faktorech a možnostech jejich ovlivnění
    - nácvik zvládání stresu
* ze zákona máte po transplantaci srdce nárok na lázeňskou léčbu. Je na Vašem rozhodnutí, zda budete chtít této možnosti využít
* nárok na lázně musíte uplatnit do 6 měsíců od operace a podmínkou je stabilizovaná funkce srdce. Návrh na lázně Vám vystaví na Vaši žádost Váš praktický lékař + kardiolog
* na stavy po operacích srdce se specializují Lázně Teplice nad Bečvou ([www.ltnb.cz](http://www.ltnb.cz)) nebo Lázně

Poděbrady (www.lazne-podebrady.cz)

**PÉČE O CHRUP**

* používejte měkký zubní kartáček, abyste si nepoškodili dásně
* čistěte si zuby hned po jídle a vypláchněte si ústa antiseptickou ústní vodou. Nejvhodnější jsou zubní pasty protiparadentózní
* k zubaři byste neměli chodit dříve než za 6 měsíců po operaci (s výjimkou akutních stavů). Poté jsou důležité pravidelné kontrolní návštěvy u Vašeho zubního lékaře jednou za šest měsíců
* bez ohledu na to, jak dlouho jste po transplantaci srdce, musíte užívat antibiotika po dobu 24 hodin před každou zubní operací nebo výkonem a dalších 48 hodin po nich.
* možným vedlejším účinkem některých imunosupresivních léků je zbytnění dásní. Za žádných

okolností nesmíte měnit léky nebo je dokonce přestat užívat. Pokud Vás hyperplazie příliš obtěžuje, požádejte lékaře o změnu léčby

**DIETNÍ OPATŘENÍ**

* základním krokem je omezení tuků (hlavně živočišných), cukrů, soli a cholesterolu v potravě
* **zcela zakázaná je konzumace grepů, včetně džusů, pomela, granátového jablka, třezalky**

**a výrobků, kde jsou tyto druhy obsaženy!** - zvyšují koncentrace některých imunosupresivních léků v krvi

* **plísňové sýry jsou zakázány**
* všechny potravinové doplňky a byliny konzultujte se svým kardiologem
* **výběr potravin:** 
  + maso - libové - hovězí zadní, telecí, jehněčí, kuře bez kůže, krůta bez kůže, králík
  + ryby - sladkovodní i mořské, (pstruh, štika, lín, cejn, kapr, filé). Ryby by měly být zařazeny

1 - 2x týdně; uzeniny - používáme spíše výjimečně - libová šunka, libové dietní párky,

uzeniny bez viditelného tuku

* + mléko - nízkotučné nebo odstředěné sladké i kyselé
  + vhodné jsou zakysané mléčné výrobky - biokys, podmáslí, kefírové mléko, jogurtové mléko, jogurt bílý, jogurt s marmeládou dia, tvaroh měkký i tvrdý, nízkotučný
  + sýry tvarohové (Žervé, Lučina), tvarůžky, tavený sýr do 30 % t.v s.
  + výjimečně zařazujeme tvrdé sýry, které mají vyšší obsah tuku
  + vejce - bílky bez omezení, žloutek omezte vzhledem k vysokému obsahu cholesterolu
  + tuky - pouze rostlinné oleje a margaríny - tyto tuky obsahují nenasycené mastné kyseliny, které snižují ukládání cholesterolu v cévách
  + vylučujeme živočišné tuky - sádlo, máslo, lůj, slanina, škvarky, zabijačkové produkty…
  + sacharidové potraviny - vzhledem k otylosti jako rizikovému faktoru aterosklerózy je doporučeno v dietě omezit cukr, moučníky, cukrovinky
  + příkrmy - brambory, bramborová kaše, těstoviny, rýže, dieta nízkocholesterolová
  + vhodné tmavé pečivo, celozrnné mlýnské a pekárenské výrobky
  + ovoce - méně často ovoce, které je příliš sladké a přezrálé (banán, hrušky, hrozny, švestky)
  + zelenina - bez omezení
  + káva – v omezené míře
  + **nepřesolujte**
  + alkoholické nápoje se nedoporučují – ovlivňují účinek imunosupresivních léků, pití nadměrného množství alkoholu může rovněž přispívat ke zvýšení krevního tlaku a poškodit Vaše nové srdce
  + **dodržujte pitný režim (2–3 litry tekutin)** Nejvhodnější jsou balené vody, stolní minerální vody, různé druhy čajů
  + dostatečný a pravidelný příjem tekutin pomáhá odstraňovat odpadní látky z těla

**Užitečné internetové odkazy:**

[**www.cktch.cz**](http://www.cktch.cz)

[**www.transplantace.eu**](http://www.transplantace.eu)

[**www.ltnb.cz**](http://www.ltnb.cz)– Lázně Teplice nad Bečvou

[**www.lazne-podebrady.cz**](http://www.lazne-podebrady.cz)

[**www.druha-sance.cz**](http://www.druha-sance.cz) **-** internetová stránka pro pacienty a jejich blízké, která se specializuje

na zkušenosti a problémy pacientů před a po transplantaci srdce. Tvůrci webových stránek jsou dva

pacienti, kteří získali nové srdce

**To, že jste po transplantaci srdce, znamená obrat ve Vašem životě. Moderní medicína Vám**

**dala šanci žít dlouho a aktivním životem. Pečujte o své srdce – je velmi**

**cenné a budete ho ještě dlouho potřebovat!**

**Celý kolektiv lékařů a sester CKTCH Vám přeje brzké uzdravení a pokud máte jakýkoliv**

**dotaz, s důvěrou se na nás obraťte.**