

肾和胰脏移植项目 为移植受者准备的资料：

接受移植后 需要知道的事



AMAZING
THINGS
ARE
HAPPENING
HERE



您有能力 *Donate Life*SM

与 Rogosin Institute 学院合作

目录

我们明白，近来的手术、新药物和新监控要求可能会让您的移植成为一场繁复庞杂的体验。

我们希望这本小册子可以回答一些您可能想知道的问题，同时也为您长久保持身体健康和移植器官正常运作提供一套基本的指导原则。

内容	页码
联系您的移植团队	3
移植后复诊时间表	4
复诊准备	5
免疫系统和器官排斥	6
防止感染	7
在家监测您的身体和移植器官	8-9
监视实验室检查结果	10
移植后的营养及液体摄入	11
移植后恢复正常生活	12-13
移植后的旅行	14
性生活和家庭计划	15
健康维护	16-17
药物治疗指导原则	18-21
抑制免疫系统的药物	22-24
预防感染的药物	25
何时需要联系移植诊所	26
参与我们的方式	27
一些有用的网站	28

祝贺您移植成功！

我们期待您在移植后前来复诊，这样我们可以共同努力，帮助您将新移植的器官在今后的许多年里保持良好的工作状态！

联系您的移植团队



地点：

**NewYork-Presbyterian Hospital/
Weill Cornell Medical Center
520 East 70th Street
Starr Building – 8th floor
(下电梯后右转 2 次)
New York, NY 10065**

诊所上班时间：

周一到周五早上 7:00 – 下午 4:30

联系我们：

- 如需安排或更改预约，请拨 (212) 746-3020
- 如需与诊所的医师助理 (PA) 或护士通话，请拨 (646) 962-2076
- 如果诊所已经下班，但您有立即需要处理的问题，请拨 (212) 535-1120
- 如果您遇到**医疗紧急情况**（例如胸痛、呼吸困难、出血等），请拨 **911**



您的移植团队会随时帮助您并为您提供健康管理指导原则。

但是，您自己才是团队中最重要的一员！您必须要为自己的健康负责，坚持服用药物、监测自身状况并按以下说明前来复诊。所有这些都有助于确保您的移植器官尽可能长久地正常运作！



移植后复诊

下面是您在接受移植后应该遵守的复诊时间表。

在您移植后**第一次复诊**时，您会见到移植后护理团队的以下成员：

- 外科医生
- 肾脏科医师
- 移植后医师助理 (PA)
- 营养师
- 药剂师
- 护士
- 静脉采血师（抽取您的血液以进行实验室检测的人）



在您移植后**其他所有复诊**时，您还会继续见到肾脏科医师、医师助理、静脉采血师和护士，根据需要还会见到营养师、药剂师和社工。**三个月后，您可以回去接受自己的肾脏医生的护理，但还是必须要定期回到我们的移植中心进行复诊。**三年后，您需要每年至少前来移植中心**一次**。

	1 第 1 个月	第 2 和 第 3 个月	第 4 到 第 6 个月	第 6 到 第 12 个月	第 1 到 第 3 年	第 3 年后
我们的 移植中心	一周两次	一周一次	一月一次	3 个月 一次	3 个月一 次，我们 的移植中 心或您的 医生均可	6 个月一 次，我们 的移植中 心或您的 医生均可
您的医生	-	-	每隔一周	一月一次		

复诊准备

1

请早上 7:30 到，您会在诊所停留 4 小时以上，特别是开始的几次复诊



2

如果在就诊前要求您禁食（不要进食），请带上一瓶水和早餐或点心，以便在抽血后进食



3

在前来就诊的早上，请不要服用他克莫司（普乐可复®），但请随身携带，以便在抽血后服用



4

每次前来就诊时，都请带上这本册子、您当前的服药清单、药盒和药瓶



5

请不要忘记每天记监测日记，这样移植团队就能了解您在家中的情况



6

如果要求您进行 24 小时尿液收集，请按照说明，将尿量记录在监测日记中



免疫系统和器官排斥



免疫系统的任务是保护您免受细菌和病毒等可能引起感染的外来入侵者。免疫系统会将移植器官也视为外来入侵者，正因如此，您需要服用抑制免疫系统的药物，以防止移植器官受到排斥。

免疫系统非常复杂，因此**您必须服用几种不同药物才能防止移植器官受到排斥**。每种药物的作用机制都不同，都对保护您的移植器官起着重要作用。



即使您遵照指示服用药物，有时还是会出现排斥。大多数排斥反应可以通过短时间内在现有药物基础上增加药物和/或提高剂量来逆转。出现排斥反应**并不意味着您会失去移植器官**，虽然在某些情况下，严重的排斥可能导致失去移植器官。然而，排斥的确会损伤移植器官，并且可能降低移植器官的长期存活率。



因此，您必须遵照指示服用所有药物，才能尽可能长久地保护移植器官！



您可以在 **22 页到 24 页** 找到有关将要服用的防止移植器官排斥药物的详细说明。

防止感染

移植受者可能更容易遭遇感染风险，因为他们服用的免疫系统抑制药物也会影响机体抵抗感染的能力。保护自己免受感染最好的办法有：

1 养成良好的手部卫生习惯

经常用肥皂和水或者含酒精的清洁剂（例如普瑞来 Purell）来洗手。



2 服用药物

在接受移植后的头几个月，您将会服用三种药物（如第 25 页所述），以防止您遭到移植受者中最常见的一些感染。

3 避开生病的人

我们知道要完全避开生病的人可能很难，但是通过避免密切接触和经常洗手，您可以降低患病的几率。



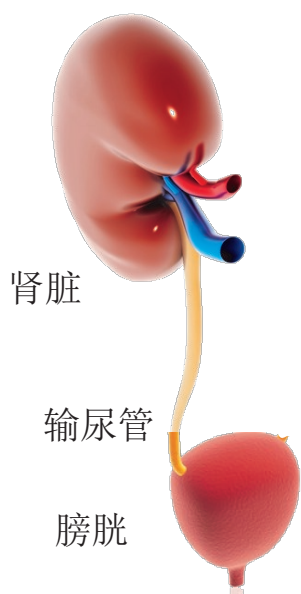
4 每年接种流感疫苗，不要使用活疫苗

移植受者应该认真考虑从接受移植后 6 个月开始每年注射流感疫苗，以预防流感病毒。此外，您还应该根据移植医生的指示，每隔几年接种一次肺炎球菌疫苗。**如需接种其他疫苗，请先与移植团队确认，因为某些疫苗含有活病毒，对于移植患者可能很危险。**例如，“flu mist” 流感疫苗鼻喷剂和带状疱疹疫苗都是活疫苗，应避免使用。您还要避免为两周之内接种过活疫苗（例如麻疹疫苗）的婴儿或幼童换尿布。



#5 与宠物相处时小心注意

向您的移植团队咨询与宠物相处的注意事项和手部卫生。接触某些动物，例如鹦鹉和蝙蝠，有感染的风险，应当避免。移植受者还应避免处理猫砂，在无法避免时则应使用手套。



支架是什么？

一些接受肾脏移植的患者会在体内置入**输尿管支架**，这是一根在移植手术期间安置的管子，可以帮助尿液从新的肾脏流到膀胱，并在您术后康复期间保持输尿管撑开。

在移植后大约 6 周，支架会由泌尿科医师取出 – 我们会协助您安排预约。但是，您必须知道体内是否有支架并在预约时间前来将其取出，因为将支架留置太长时间可能会导致感染。

在家监测您的身体和移植器官

最了解自己的人是自己，因此您需要发挥主导作用，在感到有什么“不对劲”的时候告诉您的移植团队。下面是一些您应该在接受移植后监测/留意的事项。

排尿量

您需要在家**监测每日排尿量**，这样在**排尿量突然发生改变**时就能看出来。例如，如果您正常排尿量为 1 升，突然变成几乎没有排尿，就应该联系诊所。如果您正常排尿量为 3 升，突然变为只有 1 升，也应该及时给我们打电话。

您还应该注意尿液的外观。正常尿液是清澈黄色的，但如果带血或转为深棕色，则应通知诊所。



体重

许多患者在移植术后会出现**体液滞留**，从而导致**暂时性的体重增加**。在另外一些情况下，患者可能会**由于液体摄入不足而脱水**，从而导致体重下降。由于透析而习惯了限制液体摄入的患者在移植后有时会发现很难满足液体需要。我们建议患者**每天早晨第一次起床后称体重并记录下来**，以便与团队一起检查。

遵守医疗护理团队关于适当液体摄入的指示非常重要。

如果您在限定时间内体重增加超过一定量，可能要求您服用水丸（通常为速尿灵 (Lasix®)）。



如果您在一天之内体重增加或下降 3 磅，则应通知您的移植团队。



血压

在接受移植后**监测血压**是很重要的，因为高血压和低血压都会对移植器官产生不利影响，**并可能需要改变您所服用的血压药物**。高血压可能是一些移植药物的副作用，也可能是由移植手术后的体液滞留导致。



在接受移植后的前几个月，您应该**每天测量并记录两次**血压，并在就诊时带上结果，以便我们对您的药物作出任何必要的调整。在此期间，您会了解您在移植后新的“正常”血压水平。**高血压的一个症状是头痛，而低血压则可能导致头晕或头昏。**

请将所有症状都报告给移植团队。如果您的收缩压（高压）低于**100**或高于**180**，应该联系移植诊所寻求进一步指示。



体温



您应该每天早晨测量一次体温，如果感觉不适则应增加测量频率。高于正常体温可能表示有感染。但是，由于您处于免疫抑制状态，可能不会发高烧，因此您应该密切注意其他症状（例如寒战、不适、咳嗽、恶心和/或呕吐，或者疼痛、尿急，和/或排尿频率）。**如果您的体温达到华氏 100 度或以上，应该联系移植诊所寻求进一步指示。**



血糖

如果您患有糖尿病，在接受移植后**可能需要更频繁地监测血糖**。即使您在移植之前并未监测血糖，也需要这样做。需要进行额外监测是因为一些**移植药物可能会致使血糖升高**。高血糖可能会导致伤口愈合不良和其他并发症，因此必须保持对血糖的良好控制。您可能需要开始口服新的药物，在一些情况下可能需要注射胰岛素以控制血糖。**如果您的血糖低于 70 或高于 400，应该联系移植诊所寻求进一步指示。**



监视实验室检查结果

下面是移植后的一些常见血液检查，以及这些监测之所以重要的原因。

您可以通过以下网址，在 **Weill Cornell Connect** 在线查看您的实验室检查结果。您的医生能够给出关于这些结果含义的最佳解释，因此如果您有任何疑问，请联系您的移植团队。

<https://mychart.med.cornell.edu/mychart/>

检查名称	为什么要进行这项检查？
肌酐	肌酐是身体产生的一种废物，由肾脏滤过排出。通过测量您血液中的肌酐含量，我们可以检查您移植肾脏的功能状况。
电解质	在您进行移植之后，我们会对几种电解质（如镁、磷和钙）实行密切监视，因为肾功能提升可能会导致这些电解质含量降低，因而可能需要服用一段时间这些电解质的补充剂。
葡萄糖	葡萄糖是血糖的另一种说法。接受移植后，一些患者（无论有没有糖尿病）的血糖水平会升高，这是由一些防止移植器官排斥的药物导致的。
血红蛋白	血红蛋白是将氧气输送到全身各处的细胞。如果血红蛋白含量低，您会患上贫血，可能会感到疲倦，精力下降。
血小板	血小板是帮助血液凝结的细胞。一些移植药物可能会降低您的血小板数量。血小板数量低可能会导致您受伤时更容易出现瘀斑或是流血时间变长。
钾	钾是人体中很重要的一种电解质，含量过高或过低都会导致问题。患有慢性肾脏疾病和接受透析的人可能已经适应了较高的钾含量。然而，在接受移植后，正常工作的移植肾脏可能会导致钾含量过低。因此，我们会密切监视您的钾含量，如果含量过高或者过低，我们可能会建议您改变钾的饮食摄入和/或给予您药物治疗。
他克莫司 (普乐可复)	他克莫司 (Prograf®) 是大多数移植患者服用的药物之一，它有助于防止移植器官排斥。您前来就诊时，我们会测量您血液中他克莫司的含量，以确保含量正常，并可根据这个含量来调整他克莫司的服用剂量。 <u>为了测量结果准确，在早晨抽血之前请您不要服用他克莫司</u> ，但您前来就诊时应随身携带药物，以便抽血之后服用。
白细胞 (WBC)	白细胞是免疫系统中帮助抵抗感染的细胞。白细胞数量高可能表示存在感染，白细胞数量低则可能表示您的免疫力低下，感染风险较高。

移植后的营养及液体摄入

营养



良好均衡的饮食和营养对于您在移植手术后的治疗和恢复十分重要。在您出院之前，移植营养师（也称营养师）会为您提供一份营养计划，移植诊所会在您继续康复期间对这份计划进行调整。

您的营养计划将取决于您的移植器官的功能情况。一些患者会出现移植肾功能延迟恢复，即肾脏功能恢复缓慢，患者在移植后可能需要进行一段时间的透析。在这类情况下，患者的饮食限制可能和移植前相似（例如限制摄入富钾食物）。大部分患者在移植后采取低盐饮食为佳。

在其他情况下，肾脏功能可能太好，以至于患者会通过尿液损失重要的电解质，可能需要通过饮食和/或药物来补充电解质。



液体摄入

遵守关于饮用液体量的指示非常重要。大多数情况下，如果您的排尿量良好并且肾脏功能正常，您需要饮用与排尿量等量的液体，因为如果不能保持水量，您可能会脱水，这对肾脏不利。如果您没有实行液体限制饮食，则应每天饮用1.5 到 2 升液体（16 盎司水瓶大约 4 瓶水）。我们知道，对于曾进行透析的患者而言，调整为饮用大量液体可能很难，但是请记住，给予肾脏充足水分以保持其健康是非常重要的。

对于肾脏需要一段时间才能恢复的患者而言，可能需要继续实行液体限制饮食，直到肾脏功能有所改善。因此，您必须监测排尿量，这样我们就能分辨出肾脏何时开始恢复。

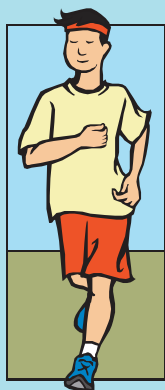


移植后恢复正常生活

一般情况下，您只要感觉足够好，就可以恢复正常活动。与手术前相比，您可能感到疲倦和精力下降，因此一定要放慢节奏，不要超出负荷——适度是关键！

洗澡

在手术切口痊愈之前，建议您采用**淋浴**，不要在浴缸中泡澡。可以让肥皂泡沫和水流过手术切口，但是不要主动揉搓切口部位。覆盖在切口上的免缝胶带会自行脱落，请不要自己扯脱。如果有任何疑问，请咨询移植团队。



锻炼

锻炼对于保持健康而言是非常重要的活动。在移植手术之后，您最好先从缓慢的锻炼开始，比如可以步行 15 至 20 分钟，在感觉好一些之后再逐渐增加时间/或步速。**术后前 6 周不应举起任何超过 10 磅的重量**，而且未经移植外科医生准许，不应恢复进行更高重量的锻炼。

避开人群

我们建议移植受者在移植后前 3 个月尽量**避开人群密集、封闭的场所**。例如，患者应尽量避免选择地铁或公交车作为出行工具。患者可以购物、看电影、去饭店吃饭、去公园等等，但是建议不要在这些地方人最多的时候前往，并且要避开人群聚集的地方。



驾驶

大部分患者在接受移植后 **6 周内不应驾驶**。佩戴安全带可能会刺激移植手术切口。此外，您在移植手术后服用的止痛药物可能会引起头晕、视力模糊和/或混乱，从而干扰您的安全驾驶能力。您最好在重新开始驾驶之前与移植团队沟通确认。

移植后恢复正常生活

工作和/或学校



大部分患者可以在移植手术后 **3 个月内** 回到学校或工作岗位。当然，每个人的恢复情况都不同，所以您需要在快该作出复工或复学决定时看看自己的感觉如何。

许多患者在等待移植的时候都无法工作，并且可能在接受移植后感觉身体足够健康可以回去工作时，发现很难回到就业市场。



请不要犹豫，尽管联系我们的移植社工，以了解可能对您有帮助的职业服务和咨询相关信息。

心理健康

虽然您一直期待移植并为此感到兴奋，但接受移植器官可能是您人生中一段压力很大的时间。移植意味着您的人生发生了巨大的变化，需要学习新的知识，这对于您和您的家庭都可能很有压力。

您可能会遇到家庭压力、亲子之间或是接受者-捐助者之间的冲突、婚姻冲突、经济问题、保险问题，并且在复工或复学时感受到压力。您并不孤单——许多患者都会感到这些压力，在接受移植后感到某种程度的抑郁和/或焦虑是非常正常的。**请将您的任何问题告诉移植医生或社工，他们会帮助您并且/或者介绍能够帮助您的人。**



我们每个月在白天和晚上都为移植前和移植后患者设置了支援小组。我们同样欢迎护理人员、家庭成员和朋友的加入。请联系社工以了解有关这些活动的信息。



移植后的旅行

旅行

移植患者可以进行国际和国内旅行，**具体取决于健康状况和移植药物的稳定性**。您应该在旅行计划之前**至少两个月与您的医生讨论**。医生可以根据您的健康状况给予最佳的时间建议，但是我们通常建议患者在移植后至少等待**3到6个月**再进行国际或国内旅行。

如果到美国之外的地区旅行，您应该会见熟悉**移植患者需要和服药类型**的旅游医学专家。您可能需要接种**疫苗**，具体取决于您的目的地（**提醒—您在移植后不能接种任何活疫苗**）。在国际旅行期间，您只能**饮用开水或瓶装水**，以及不含当地水或冰的饮料。使用瓶装水漱口/刷牙。**避免食用未经高温消毒的奶制品、街头小贩售卖的食物以及生的或未煮熟的食物（可剥皮的水果和蔬菜除外）**。您的医生也会为您开**抗生素**，以便您在感染旅行性腹泻时服用。如果您的旅行目的地有虫媒性疾病的潜在危险，您可能还需要使用含有避蚊胺的**驱蚊剂**。



Dorothy, 肾移植接受者。

在制定旅行计划时，需要：

- 向您的医生咨询旅行目的地熟悉肾或胰腺移植的**旅行紧急情况联络人**。随身携带一份清单，上面写明这些紧急情况联系人、您医生的姓名和电话号码以及移植中心电话号码。
- **致电您的保险公司**，确定您的保单是否覆盖美国之外地区的紧急医疗。
- 如有必要，考虑购买包含额外医疗保险的**旅行保险**。
- 携带**用您的医生的处方笺书写并由医生签名的用药清单**。
- 携带充足的**备用药物**，以防旅程意外延长。将药物存放在不同的旅行包中，以免其中一个包丢失或遭窃。
- **务必将药物存放在飞机随身携带的物品中**，以避免行李遗失的风险。
- 将您的药物保存在**原来盛装它们的药瓶中**，以防受到安全人员盘问。
- 制定一份紧急医疗情况下的旅行**终止计划**。
- 玩的开心！注意这些事项可以帮助您安全愉快地旅行！

有关更多信息，请联系 Weill Cornell 旅行医学部门，务必说明您是移植受者：**(646) 962-4800**。

性生活和家庭计划

如果需要，大部分患者可以在接受移植后 2 到 3 周恢复性生活。下面是给男性和女性的一些重要注意事项。

女性：

- **做好充分的避孕措施！** 虽然透析期间许多女性的月经周期会停止，但在接受移植后月经通常会恢复，如果没有采用充分的避孕措施就可能会怀孕。请向您的移植医生咨询最适合您的避孕方法，因为最佳方法可能会根据您的其他医疗状况不同而有所不同。为了防止感染性传播疾病 (STD)，请让您的伴侣使用屏障避孕法，例如乳胶安全套。
- **应该规划怀孕！** 通常情况下，接受肾脏移植的女性至少在移植之后 1 到 2 年内不应怀孕。在尝试怀孕之前，您应该与移植医生沟通，因为我们需要确保您的移植肾脏功能稳定。此外，一些移植药物可能对发育中的胎儿有害，因此在怀孕之前可能需要调整用药。这必须在移植医生的密切监督下进行，因为需要更加密切地监测排斥情况。



男性：

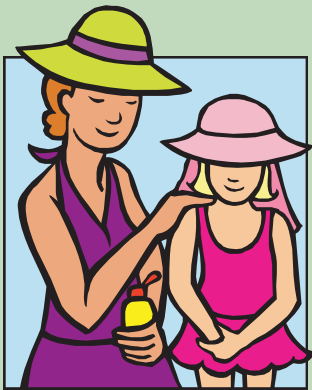
- **勃起功能障碍 (Erectile Dysfunction, ED)** 是男性慢性肾病患者的常见问题。对于许多男性而言，这种情况在接受移植之后可能有所改善。但在一些情况下，移植或血压药可能会导致勃起功能障碍。请与您的移植医生沟通，因为有几类药物可以帮助您改善勃起功能障碍。
- **请使用乳胶安全套，以防止感染性传播疾病 (Sexually Transmitted Diseases, STD's)。** 如果您的性生活活跃，并对肾脏移植和性活动有疑问，请与您的医生沟通。

健康维护

作为一位移植受者，除移植团队提供的护理外，您还需要接受日常保健护理。如果您需要找一家医疗保健提供商进行下述检查，我们会很高兴为您推荐，请尽管问就好！

检查皮肤和看皮肤科医生

皮肤癌是移植后最常见的一种癌症，移植受者患病的风险可能比一般人群高 **10 倍**！您必须定期检查皮肤是否有问题，至少一年看一次皮肤科医生。您在移植后要服用的一些药物也可能会让您的皮肤对阳光和其他刺激更加敏感。



涂擦防晒霜预防皮肤癌也非常重要 - 器官移植患者不能被晒黑（假的当然没关系）！阳光中的紫外线 (UV) 会引起皮肤癌，即使是阴天也存在紫外线。请使用 **SPF 30** 或以上的防晒霜以及有防晒指数的唇膏来保护自己。



定期癌症排查

定期进行癌症排查以密切关注身体状况很重要：

女性：

- 每年一次**宫颈抹片检查**
- 每年一次**乳房 X 光检查**（年龄 40 岁以上，和/或更早 - 如有家族病史）

男性：

- 每年一次 **PSA 检测**（检查前列腺癌）（50 岁以上）

男女通用：

- **结肠镜检查**所有 50 岁以上患者均应每 5 年检查一次，如有指征则应提高检查频率



牙齿护理

接受移植后**护理好牙齿和口腔是非常重要的**。一天刷牙两次，记得用牙线！**如果有牙痛或口腔疼痛，应该立即去看牙医**，因为您感染的风险可能会提高。



戒烟

我们都知道吸烟有害，会导致健康问题—我们都看过电视上的广告。**但是您是否知道，吸烟还会缩短移植肾脏的寿命？**许多研究显示，吸烟患者的移植肾脏存活率较差。心血管疾病和癌症患者的存活率也较差。



所以，如果您现在抽烟，请让我们帮助您戒烟，为了您的健康和肾脏！让移植团队的成员知道您想戒烟，我们会协助您！

软性毒品依赖

大麻和其他软性毒品依赖是移植患者需要特别禁忌的，它们可能会影响移植药物的含量。副作用可能会极其危险甚至致命。**即使是意外摄入，也请立即通知您的医疗团队！**



其他注意事项

维持健康与处方保险

始终投保健康和处方保险对您来说十分重要。**如果您在保险和相关经济问题上遇到困难，请向移植团队成员寻求协助。**我们是来帮助您的，请不要抹不开面子，尽管让我们帮助您吧！



紧急医疗信息识别

一些移植患者会佩戴**紧急医疗信息手环**或项链，这样在发生紧急情况的时候，医疗人员就会明白他们是移植受者，需要药物抑制免疫系统。**您可以在 www.MedicAlert.com 找到一些选择。**如果您想要了解更多信息，请咨询移植团队成员。



服用药物指导原则

基本原则

1) 务必记录并随身携带一份当前服用药物清单，包括剂量和服用频率。



2) 严格按照指示在每天同一时间服用所有药物。如未经移植团队知悉并批准，不要停药或更改任何药物的剂量。



3) 随餐服用所有移植药物。



4) 避免饮用或服用葡萄柚和石榴果汁和水果，或是含有这些水果的果汁/汽水（例如 Sunny Delight、Fresca、Squirt）。



5) 不要压碎或咀嚼药片，也不要打开胶囊。如果吞咽药物有困难，请咨询移植医生、护士或药剂师以获得替代剂型。



6) 切勿漏服！漏服药物可能会危及您的健康和移植肾脏。

7) 如果您的药物外观看起来不一样，请立即告诉我们。大多数移植药物都同时有品牌药和通用配方药两种形式。我们推荐患者一直使用一种形式，特别是免疫系统抑制药物（例如普乐可复、骁悉或米芙），因此如果您收到的药物与一直服用的外观不同，请通知移植团队。一些保险公司可能要求您服用通用配方药，只要您的团队了解情况并保持对您的监测，这样做是可以的。



服用药物指导原则

非处方药物

- 请勿在没有先和移植医生、移植后医师助理 (Physician's Assistant, PA) 或药剂师沟通的情况下，服用任何非处方药物、维生素或草本补充剂/药品。
- 请勿在没有先和移植医生或药剂师沟通的情况下，服用治疗腹泻的药物，例如易蒙停（洛哌丁胺）。
- 切勿服用某些非处方止痛药物，包括布洛芬、雅维、摩特灵、萘普生和萘普生钠。
- 可以服用对乙酰氨基酚（泰诺）止痛，如果由医生开具处方，也可以每天服用阿司匹林以保护心脏。



其他医生开具的处方药物

一些药物会和免疫抑制剂发生相互作用。如果移植医生之外的其他医生给您开具了药物处方，在服用之前请与移植团队确定它可以服用。



保存药物

- 将您的药物保存在凉爽干燥的地方（不要保存在冰箱中，除非有说明指示您这样做），避免阳光直射。
- 将药物保存在幼儿够不到的地方。



关于副作用

虽然我们列出了许多药物可能产生的副作用（本手册 22-25 页），但您可能只会遇到其中几种，或者一种也没有遇到。但是如果您确实注意到任何副作用，请务必告知移植医生、护士或药剂师。

漏服

切勿漏服移植药物，如果意外漏服一次药物：

- 请致电移植团队。
- 切勿在意外漏服一次之后加倍服药。
- 对于一天服用一次的药物，在想起来的时候服用，然后第二天恢复按时服用。
- 对于一天服用两次的药物，如果晚服药时间不超过 5 小时，应在想起来时马上服用，然后下一次恢复按时服用。如果晚服药时间超过 5 小时，这次就不要再服，下一次按时服用。然后恢复按时服用。
- 如果所服药物是一天三或四次而您漏服了一次，这次就不要再服用，下一次再恢复按时服用。
- 但是请记住，按时按量服药是极其重要的！



补充药物

- 致电您的药剂师，在药物用完至少 7 天前进行补充。
- 离家前请确保药物足够。
- 在就诊时索要处方，以便根据需要补充药物。



注意：

可能不是每间药房都能库存您所需的药物。您的团队会指引您找到能够提供您所需药物的本地专业药房，或者您也可通过邮寄方式获得药物。如果您想换一家药房，请提前与药剂师确认，确保他们能够库存您所需的药物并有时间进行订购，同时通知您的移植团队以便及时转交处方。

如果您病了...



...无法服用药物并且/或者无法将药物保留于体内（例如呕吐或者严重腹泻），请立即致电移植团队。

您的移植药物： 一般信息

保证移植成功的关键是终生服用开给您的抗排斥药物（也称免疫抑制剂）。在接受移植后您将会服用多种不同药物，其中包括抗排斥药物、抗生素以及其他根据您的个人情况开出的药物。在下面的几页中，我们会对您正在服用的药物进行介绍。

一开始看起来可能有点难以应付，但是一段时间之后。您会适应这种日常服药的程序。严格按照指示服药是非常重要的。我们希望您自己对服药负责。

如果有问题和疑虑，请与您的医疗护理团队沟通。

关于您服用的药物，您需要了解以下事项：

1. 每种药物的名称和用途
2. 服用每种药物的时间
3. 服用每种药物的方法
4. 每种药物需要服用多久
5. 每种药物可能的副作用
6. 如果漏服一次应该怎么办
7. 为了防止药物用完，应该通过何种方法，在什么时候到什么地方订购更多药物



支付药费有困难吗？

请不要
难为情！



如果您的经济状况发生变化，没有足够的钱来支付药费，请立即与您的移植医生、社工或药剂师沟通。有些药物有共付援助储值卡以及根据资格认定提供免费药物的患者援助项目。此外，一些药物有通用配方药，可以降低药物相关费用。

抑制免疫系统的药物

用途：他克莫司是一种防止排斥的免疫抑制药物。

用量：我们为您开的剂量是根据实验室结果确定的。胶囊有三种规格（见下）。特定的专业药房还可以为有吞咽困难的患者提供悬浮液。

服用时间：每天早晚固定时间服用特定剂量，间隔大约 12 小时。随餐服用。在前来就诊的早晨和/或进行实验室检查的当天早晨，待到抽血之后再服用早晨的一次他克莫司。请记得随身携带他克莫司前来就诊。

注意事项：一些药物可能会改变他克莫司的含量。在服用任何新药物之前，请联系移植团队。不建议正在服用他克莫司的新生儿母亲采用母乳喂养。

常见副作用可能包括血压升高、头疼、麻木、头晕、震颤/颤抖、血糖增加。

其他副作用可能包括癫痫发作、精神状态改变、失眠、食欲不振、腹泻、皮疹、肾功能减退、腿抽筋、血钾含量升高、血镁含量降低、脱发。

其他注意事项：他克莫司既有品牌产品（普乐可复），也有通用配方产品。目前有四家不同公司在生产通用配方他克莫司。您现在使用的是山德士公司的通用配方产品。通用配方产品与品牌产品和其他通用配方产品的外观往往都不相同。

如果您的药物看起来与初次取药时不同，请立即致电移植团队。您应该一直使用同一种通用配方药，但如果您从山德士公司的配方药换到其他通用配方药，将需要进行一段时间的额外实验室检查，如果换药后您注意到任何变化（药物相关副作用），应通知移植团队。



他克莫司是什么样子的？

请注意，右图是山德士公司的通用配方他克莫司。普乐可复品牌和其他通用配方药的外观可能有所不同。如果您的他克莫司看起来与初次取药时不同，请通知我们。

他克莫司

又称 **Prograf®** 或 **FK506**。



胶囊规格	颜色	照片
0.5 毫克	黄色/白色	
1 毫克	棕色/白色	
5 毫克	橙色/白色	

抑制免疫系统的药物

用途：米芙和骁悉是防止排斥的免疫抑制药物。接受移植后您只需服用其中一种。

骁悉

又称麦考酚酸酯。



250 毫克胶囊



500 毫克片

或者

米芙

又称麦考酚钠。



180 毫克片剂



360 毫克片

用量：我们为您开的剂量是根据实验室结果确定的。

米芙是缓释片，有两种规格。

骁悉有 250 毫克胶囊（蓝色/桃色）、500 毫克片剂（紫色）和为吞咽困难的患者提供的悬浮液（200 毫克/毫升）。

服用时间：每天早晚固定时间服用特定剂量，间隔大约 12 小时。随餐服用。

注意事项：Maalox 和 Mylanta 等抗酸药可能会降低身体对米芙或骁悉的吸收。切勿在服用米芙或骁悉的同时服用抗酸药。米芙或骁悉都可能导致先天缺陷，怀孕期间不应服用。有生育能力且性生活活跃的女性在服用米芙或骁悉时必须使用有效的避孕措施。如果考虑怀孕，必须提前与移植团队讨论。不建议正在服用米芙或骁悉的新生儿母亲进行母乳喂养。

常见副作用可能包括恶心、呕吐、腹泻、食欲减退、低白细胞计数、低血小板计数、低红细胞计数（贫血）。

服用骁悉或米芙的患者的其他注意事项：骁悉（麦考酚酸酯）和米芙（麦考酚酸）既有品牌产品，也有通用配方产品。目前有几家不同公司在生产通用配方产品。通用配方产品与品牌产品和其他通用配方产品的外观往往都不相同。

如果您的药物看起来与初次取药时不同，请立即致电移植团队。如果您由于保险给付/费用的原因从品牌配方换为通用配方，将进行一段时间的额外实验室检查，如果换药后您注意到任何变化（药物相关副作用），应通知移植团队。



抑制免疫系统的药物

用途：强的松有助于预防和治疗排斥

用量：遵守移植团队的指示。随着时间推移，强的松剂量会逐渐降低。成人：只服用 5 毫克片剂，除非移植团队另有指示。

服用时间：在早晨随早餐服用特定剂量。如果一天服用两次强的松，则晚上的一次随晚餐服用。随餐服用。

强的松



5 毫克片剂

常见副作用可包括胃痛，水和盐分滞留，体重增加、血糖、血压和胆固醇升高、情绪波动、失眠、骨痛、骨质疏松症、伤口愈合延缓、痤疮、毛发生长。**其他副作用**可能包括抑郁、欣快、烦躁不安、月经不调、感染风险升高、关节不适、胃溃疡、面部浮肿、眼睛变化（白内障）、对阳光敏感度升高、恶心、呕吐、食欲增加。

移植后可能收到的其他药物

降压药物

用途：控制血压

用量：根据药物类型和个体需要而有所不同。

常见副作用可能包括头晕、头昏、恶心、头痛、潮红、浮肿和心率波动。

血压药

- ☐ Procardia XL（硝苯地平）
- ☐ Norvasc（氨氯地平）
- ☐ Lopressor（酒石酸美托洛尔）
- ☐ Toprol XL（琥珀酸美托洛尔）
- ☐ Catapres（阿替洛尔）

其他注意事项：服用 Procardia XL 和 Toprol XL 时，请将药片整个吞下，不要压碎或咀嚼。这些是缓释药品，您可能会在大便中看到药片的外壳，这是正常的。

胃药

- ☐ Prilosec（奥美拉唑）
- ☐ Pepcid（法莫替丁）
- ☐ 其他
- ☐ Colace（多库酯钠、DOK、D.O.S.）

保护胃和防止便秘的药物

用途：用于防止胃和十二指肠溃疡。Colace 是一种大便软化剂，用于防止便秘。

用量：根据用药情况和肾脏功能不同而有所不同。Colace 的常用剂量为每天 100 毫克到 300 毫克。您可以根据感觉调整剂量。最好保持一个剂量以避免便秘，但如果您有便溏或腹泻，则不应服用此药。

副作用罕见，可能有的副作用包括恶心、腹痛、腹泻、头痛、白细胞计数低和血小板计数低。Colace 可能会引起腹泻。

抗感染药物

用途：用于防止细菌感染。

用量：根据您的肾脏功能以及复方新诺明是用于预防还是治疗，剂量会有所不同。复方新诺明有片剂（400 毫克/80 毫克 = 一倍浓度）和悬浮液形式。请用一杯（至少 8 盎司）水送服。

如果一切进展顺利，您会在移植之后服用复方新诺明 1 年。

注意事项：一些患者无法耐受复方新诺明等磺胺类药物。对于这些患者，移植团队可能会开具氨苯砞或普隆（阿托伐醌）处方。

常见副作用可能包括皮疹、瘙痒、对阳光敏感（户外活动时请涂擦 SPF 30 或以上的防晒霜）、白细胞计数低、血小板计数低、恶心、呕吐和腹泻。

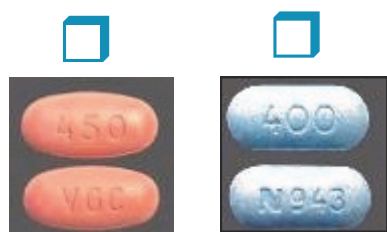
复方新诺明

又称复方新诺明、磺胺甲恶唑/甲氧苄啶、SMZ/TMP



万赛维或舒维疗

又称缙更昔洛韦（万赛维）或阿昔洛韦（舒维疗）。



万赛维
450 毫克片剂

阿昔洛韦
400 毫克片剂

用途：用于防治口腔或生殖器区域常见的病毒（疱疹病毒）。万赛维还可防治血液、胃肠道和肺部的巨细胞病毒 (CMV) 感染。

用量：根据您的肾脏功能以及用于预防还是治疗，剂量会有所不同。万赛维有 450 毫克片剂（粉色）和溶液（50 毫克/毫升）形式。舒维疗有 200 毫克胶囊、400 毫克或 800 毫克片剂和悬浮液形式。

如果一切进展顺利，您只需在移植后的前 3 到 9 个月服用抗病毒药物。

副作用可能包括白细胞计数低、血小板计数低、腹痛、恶心、呕吐、腹泻、头痛、头晕等。

用途：防治口腔常见的真菌（念珠菌）感染（鹅口疮）。

用量：Mycelex 为 10 毫克片剂（白色）。Mycelex 片剂应含化，切勿咀嚼或整片吞下。服用此药后 30 分钟内不应进食或饮水。

服用时间：Mycelex 应于每天早晚固定时间服用，间隔大约 12 小时。在服过其他所有药物之后，最后服用此药。

常见副作用：口腔内有石灰味。

其他注意事项：假牙佩戴者在服用此药前应取下假牙。

MYCELEX

又称克霉唑。



移植术后出院并回家后，如果发生以下任何一种情况，请致电移植诊所寻求进一步指示：



- 24 小时内体重增加超过 3 磅
- 排尿量减少
- 排尿疼痛
- 收缩压（高压）低于 100 或高于 180
- 心跳不规则或心悸
- 心率低于 60 或高于 100
- 体温高于 100°F
- 如患有糖尿病，且血糖低于 70 或高于 400
- 晕眩或短时间失去知觉
- 咳嗽、呼吸困难、呼吸急促、喉咙痛、寒战、多痰
- 任何发作次数的呕吐
- 腹泻；24 小时内发作超过 5 次
- 大便带血
- 不明原因的皮疹
- 如果无法获得任何一种药物

参与我们！

加入我们每年秋季举办的全国肾脏基金会健走活动！



分享您的故事！通过在社区和透析中心分享您的移植经历来鼓舞别人。我们还可以通过我们的社交媒体、网站、简报和其他方式分享您的故事。

支持移植项目！Lindsey 庆祝她的肾脏移植一周年，并邀请参加者捐款支持纽约长老会医院/康奈尔医学中心的移植项目。



加入我们的每月支援小组，您将有机会与其他移植受者建立联系。



宣传器官和组织捐献的力量！鼓励别人加入 www.donatelife.net 的捐赠者登记处，在离开世界之时送出生命的礼物。您还可以告诉他们活体肾脏捐赠的影响。此外，如果您希望获得我们项目的任何教育资料以在任何活动中分享，或是想要讨论如何参与我们，请发送电子邮件至 jem9173@nyp.org 或拨 (212) 746-3944 联系 Jessica Melore。

下面这些网站对您了解移植后的生活可能有所帮助。

网站	说明
移植生活 www.transplantliving.org	器官共享联合网络 (United Network for Organ Sharing) 的综合性网站，提供从移植前、移植期间到移植后的各种有用信息。
国际移植护士协会 http://itns.org/patienteducation.html	非常好的教育宣传册，有许多不同的移植患者相关主题，可能会对您有帮助。
国家肾脏基金会 http://www.kidney.org/atoz/atozTopic_Transplantation.cfm	国家肾脏基金会网站包含许多与移植后生活相关的教育性主题。
MedAction Plan/MyMedSchedule http://medactionplan.com/medactionplan/mymedschedule.asp	在您出院之前，您会收到一份用 MedAction Plan 生成的用药清单。回到家后，您可以使用他们的网络工具自己创建服药相关提示。
移植体验 www.transplantexperience.com	“移植体验”是移植候选者和接受者都可以参加的一个项目，通过它可以了解关于移植的更多信息，收到各种教育资料、简报等。
Transplant Recipients International www.trioweb.org Transplant Support Organization www.transplantsupport.org	由移植候选者、接受者、捐赠者和移植相关人员护理者组成的本地团体，致力于移植的支持、教育、宣传和普及。
纽约器官捐赠网 www.SaveLivesNY.org	提供向他人宣传器官和组织捐赠的志愿服务机会。

快速参考：如何联系我们

移植预约：	(212) 746-3020
诊所（护士）	(646) 962-2076
下班时间（应答服务）	(212) 535-1120
紧急情况	911