

腎移植後的生活 – 保持健康

Living with a Kidney Transplant – Staying Healthy

照顧好身體的全面健康對保持移植的腎器官的健康至關重要。此宣傳單簡要說明了怎樣才能保持您自身和腎器官的健康。尤其要留意移植器官的排斥或感染的症兆。

定期體檢

身體發生任何小變化都會影響您的腎功能狀況。請定期與您的醫護人員約診。如果生病了，請儘快聯繫您的醫護人員。

保持充足水份

只要您的腎工作良好，您需要喝很多液體來保持您的腎正常工作。除非您的醫護人員對您的醫囑不同，請每天喝至少一公升水。絕大多數腎移植者每天喝一公升半到兩公升水。



保護好牙齒

保持您的牙齒和牙齦健康。這樣有助預防感染。定期請您的牙醫檢查。定期請一位牙齒保健師清牙潔齒。



醫護人員：

指您的家庭醫生或是專業護士。

接種疫苗

您兒時很可能接受過免疫注射，作為成年人，人們經常忘記他們的免疫期限。在接受腎移植前，您很可能已經及時接種了疫苗。一旦您腎移植已達六個月或更長時間，您可以重新按計畫接受免疫注射。

切記： 您體內不能帶有任何“活”疫苗。每次必須與負責免疫注射的人核實。

- 每年，注射一次流感疫苗。
- 接種肺炎疫苗，而後五年內再接受一次後續注射。五年內接受的這兩次注射將使您終生免疫。

勤洗手

洗手有助預防感染。

以下事項前洗手：

- 飲食
- 觸摸切口、傷口或繃帶

以下事項後洗手：

- 上廁所
- 擤鼻涕
- 觸摸切口、傷口或繃帶
- 處理垃圾



腎移植後的生活 – 保持健康 – 續

Living with a Kidney Transplant – Staying Healthy - continued

骨骼保健

即使腎移植前您沒有任何骨骼問題，腎移植後您仍可能會出現骨骼問題。

儘量保持骨骼健康：

- 定期鍛煉 - 鍛煉使您的骨頭和肌肉強健。
- 根據您的生活方式和健康需要合理安排膳食。營養師能幫助您合理計畫。

肺部保健

任何感染，包括胸部感染會危及您植入的腎臟。如果您嚴重感冒或感染了流感，請立即與您的醫護人員聯繫。

吸煙或吸入二手煙會增加您患肺部感染、肺部疾病、癌症、或心臟病的機率。如果您或您周圍的人吸煙，請向我們索取戒煙的相關資訊。尼古丁替代療法是免費的。

心臟保健

保護心臟最好的方式是保持健康的體重。

定期驗血時，每年兩次檢查膽固醇。

通過“養心”膳食，保持您的膽固醇處於正常範圍。

定期測血壓並記錄結果。最好的方式是買一個家用血壓測量儀。我們可以向您提供如何量血壓的信息。

肝臟保健

您在服用很多藥物。藥物通過肝臟被分解和吸收。酒也是通過肝臟分解。儘可能保持肝臟健康很重要，這樣肝臟可以正常吸收您服用的藥物。如果經常大量飲酒，會損壞您的肝臟。如果偶爾您想飲酒，請與您的醫護人員談談，瞭解喝酒是否有損您的健康。

進行癌症檢查

抗排斥藥物改變著您身體對植入的腎臟的反應。遺憾的是，這些藥物讓您更可能患上其他疾病，包括癌症。

癌症檢查應該是您的醫護人員為您進行的定期體檢的一部分。如果您發現任何隆起的腫塊或皮膚變化，請與您的醫護人員聯繫。

告知他人

您永遠不可能知道您何時可能發生狀況或生病。不要忘記佩戴“急救信息”（Medical Alert）的手鏈或是項鏈，它們可以告訴別人您有移植的腎臟。任何時候將“急救信息”卡放在您的錢包裏。

歡迎諮詢

如有問題，請聯繫：

- 腎移植診所, 604-592-0922 (英語)
- 您的家庭醫生或腎臟科醫生。