

Lífið eftir líffæraígræðslu II

Hvað er mikilvægt að hafa í huga þegar maður kemur heim?

Að verja sig gegn sýkingum

- Fyrst og síðast er það vandlegur
HANDPVOTTUR
- Þvo hendurnar vandlega
 - fyrir og eftir máltíð
 - fyrir og eftir
salernisferðir



Að verja sig gegn sýkingum

- Þvo hendur vel eftir að hafa tekið á peningum, handföngum, búðarkerrum, verið í strætó, klappað hundi/ketti m.m.
- Forðast að hitta einstaklinga sem eru veikir, kvefaðir eða með uppköst/niðurgang
- Forðast fjölmenni, fyrst og fremst innanhúss, fyrst eftir ígræðslu (3 mán. - fyrir lungnaígrædda 6 mán.)

Matur

Gott hreinlæti í umgengni við matvöru

sama og öllum er ráðlagt

- Heitur matur á að vera heitur
- Kaldur matur á að vera kaldur
- Notið sitthvort skurðarbrettið fyrir kjöt og grænmeti



Matur

- Flestar matvörur getur maður borðað án áhættu, ef þær hafa verið hitaðar uppí 72 gráður eða meira í minnst 2 mín.
- Forðist ógerilsneyddar matvörur
t.d. dessertostar, joser
- Kjöt/fiskur/fugl á að vera gegnumsteiktur
fyrstu 3 mán. Svínakjöt og kjúklingur á alltaf að vera gegnumsteikt
- Spyrjið matvælafræðing ráða.

Matur

- Matvæli með miklum sykri, salti, sýru eða öðrum geymsluefnum hindrar bakteríuvöxt
- Forðist:
 - ís úr ísvélum
 - mjúkís
 - mat af hlaðborðum og sallatbörumsérstaklega fyrstu 3 mán.

Tennurnar

- Vandið tannhirðu
- Farið reglulega til tannlæknis
- Segðu alltaf frá líffæraígræðslunni
(stundum þarf maður að fá sýklalyf fyrir aðgerðir)



Áfengi og reykingar

- Við ráðleggjum engum að drekka áfengi
- Algert áfengisbann ef rekja má orsök fyrir líffæraígræðslu til áfengisneyslu
- Að hætta að reykja er það besta sem þú getur gert til að bæta heilsu þína í framtíðinni
- Reykingabann gildir eftir hjarta- eða lungnaígræðslu

Hreyfing og þjálfun

- Mikilvægt að koma sér í gang eins fljótt og mögulegt er
- Regluleg hreyfing 3-4 sinnum í viku
- Forðast að hoppa til að byrja með
- Fáðu ráð sjúkráþjálfara um hæfilega þjálfun



Kynlíf

- Líffæraígræðsla er engin hindrun. Eðlilegt kynlíf hefur ekki neiðkvæð áhrif á ígrætt líffæri
- Getuleysi er algengt meðal karlmannna – ef það er vandamál, ræddu þá við lækni eða hjúkrunarfræðing. Það er hægt að fá aðstoð.



Meðganga

nýrna- eða lifrarígræðsla



- Meðganga er möguleg eftir ígræðslu.
- Konur ættu að bíða með meðgöngu þar til virkni nýs líffæris er stöðug (ca 1 ár).
Notaðu getnaðarvarnir.
- Mjög mikilvægt að ræða um fyrirhugaða þungun og skipuleggja hana í samráði við lækinn þinn.
- Breyttu ekki lyfjaskömmtum sjálf

Sólbað

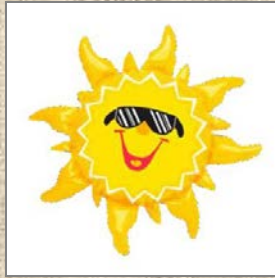
Vertu ekki í sólinni milli kl. 12-15

(sama ráð og til allra)

Forðastu að brenna (sama ráð og til allra)

Notaðu sólarvörn





Sólbað

- Líffæraígræðsla:
aukin hættta á húðkrabbameini vegna óncæmisbælandi lyfja.
- Notðu sólarvörn; stuðul 30 og yfir
- Notðu fatnað sem sólarvörn (derhúfu, langerma)

Garðvinna

Garðvinna er góð fyrir líkama og sál

- Notaðu hanska við óþrifalega vinnu
- Þvoðu hendur vandlega eftir óþrifalega vinnu



Húsdýr

- Fyrst og síðast - Vandlegur handþvottur
- Ef þú átt húsdýr fyrir ígræðslu = OK
- Ræddu við lækni ef þú hefur hugsað þér að fá þér húsdýr (nýfædd)
- **Kattakassi** – hanskar, helst láta e-n annan í fjölskyldunni um losun



Vatn

- Hiti í krana á að vera 50 gráður og 60 gráður í hitara.
- Láttu vatn renna svolítið áður en það er notað, sérstaklega ef vatnið hefur ekki verið notað nýlega.
- Notið sturtuhaus með stórum götum
- Eigin brunnur – fylgist með gæðum vatnsins



Forðist

Fyrstu 3 mán, - á alltaf við um lungnaígrædda

- Vinnu við hey
- Byggingarvinnu



Ferðir til útlanda og bólusetning

- Ráðlagt að biðja með ferðalög í upb eitt ár
- Biðja með ferðalög þar til virkni er stöðug
- Kannaðu möguleika á læknisþjónustu þar sem þú áætlast að dvelja erlendis
- Bólusetningar aðeins með líflausu bóluefni
- Influenubólusetning – **JÁ**, fyrst 6 mán. eftir igræðslu

Líffærabegi

- þarf lyfjameðferð allt lífið
- þarf að fara eftir fyrirmælum læknis og mæta í reglubundið eftirlit
- á að lifa eins eðlilegu lífi og mögulegt er

