



肺臟移植後檢查清單 **Post Lung Transplant Checklist**

觀看移植後教育影片

查閱網站：LungTransplantEducation.UCSF.edu（在「Patient Education」（患者教育）標籤中，「Post Lung Transplant Education」（肺臟移植後教育）之下選擇：「Lung Transplant Care and Monitoring」（肺臟移植護理與監控）

在預定的醫護人員指導之前查閱藍色文件夾的資料

會見住院病人執業護士以審核教育資料（上述）

預約住處，計畫在出院前至少一天報到

向社工人員通知地址

如果您想預約 Koz House，請在入院期間儘快通知社工人員

購買 Medi-wedge 枕頭（10 或 12 英吋）

可在 Amazon 或當地商店如 Target 或 Bed, Bath & Beyond 購買

參加物理治療師及（或）職能治療師的治療時段

會見藥劑師接受藥物訓練

出院前 2-3 天與所有在場的醫護人員進行 45 分鐘的指導

聯絡藥房（Walgreens、Kaiser 等）支付所有共付額

回家之前，盤點所有藥物並與藥劑師審核最終藥物計劃

- 與營養師會面審核建議和食物安全準則
 - 購買一個食物溫度計（如果還沒有）－ 可在線上或雜貨店購買

- 與註冊護士病例管理員討論居家護理服務，亦即註冊護士/物理治療和耐用醫療器材安排拜訪您在三藩市的住址
 - 協調將居家噴霧器送到您的 UC 病床，RT 會開始訓練。保險可能不會給付，私人費用約為\$100
 - 如果使用舊式的居家 CPAP/BiPAP 等，您將需要協調運送新的管路、過濾器、面罩等；聯絡您的耐用醫療器材提供者在可能時將您的全部裝置換成新的
 - 出院之前請不要歸還您的所有居家氧氣設備，除非肺臟移植醫生同意這麼做。
- 會見移植後護士協調員完成出院指導
- 在出院當天，請在上午準備後接受一整天的出院審核

肺臟移植十誡

Ten Commandments of Lung Transplant

1 出現任何感染症狀時一定要打電話給您的移植協調員，這些症狀包括發燒、咳嗽、極度疲倦，或是呼吸急促。

2 如廁後和進食前一定要洗手，不要用手觸碰您的臉！

3 去醫院、實驗室、看醫生或在擁擠的環境時一定要戴口罩。

4 一定要按時服藥，並在指定的時間接受化驗。如果您錯過時間，一定要打電話給您的移植協調員。

5 一定要遵守您的監測和化驗時間表。監測是我們監控您是否出現排斥反應。您總是會有排斥的風險。

6 一定要避免暴露在煙霧、灰塵、發黴的環境以及呼吸刺激物。

7 一定要避免暴露於日光；在戶外時一定要塗防曬油及穿保護性衣物。

8 一定要在藥物用完之前提早續配處方藥！

9 一定要避免與生病的人接觸，即使是親人！

10 一定要將您的藍色藥物卡帶到診所。你也應該將藍色藥物卡帶到任何醫療預約，包括去看您的主治醫生。

課程 1：感染

背景

您正在服用的一些藥物被稱為「免疫抑制劑」。這些藥物會減弱免疫系統的能力，以限制身體將供體肺臟視為異物的能力。但是免疫系統減弱會提高您對於不同感染的風險。

務必記住採用預防策略是您能做的最重要的一件事。

感染類型

- 細菌
- 病毒
- 真菌
- 寄生蟲

預防

手部衛生

這是您為了減少風險所能做的最有效措施。

- 用肥皂和水洗手至少 30 秒。
- 沒有肥皂和水時，請用酒精性洗手液。
- 避免碰觸可能沒有定期清潔的表面。
- 避免接觸臉部。
- 不要重複使用衛生紙。
- 避免打掃長黴區域（浴室）、貓砂盆、動物籠和魚缸。
- 撫摸動物、經手現金和碰觸可能骯髒的物品後請洗手。
- 不要為最近接種疫苗的孩子換尿布。

接觸病人

- 避免任何最近生過病的人（即使只是普通感冒）。
- 如果您家裡有人生病，雙方都應該戴口罩，並且嚴格採取上述的預防措施。詳情請參閱感冒和流感傳單。
- 盡可能避免擁擠的環境。當您與別人的距離不到一臂之遙時，請戴上口罩。搭乘大眾交通工具（公車、飛機和火車）時總是要戴口罩。

暴露與環境

- 儘可能避免灰塵、煙霧、施工和裝潢區域。這包括火爐。
- 如果您有鮮花，請別人每天換水。您可以在水裡滴兩滴漂白劑。
- 一定要避免積水和死水潭。
- 避免熱水浴或蒸氣室。
- 只能在經處理的游泳池和清水中游泳（您的醫生許可後）。
- 至少最初六個月不可游泳或盆浴。
- 避免園藝。這可能很危險。
- 當您會處在強烈的氣霧和香水中（例如理髮店）時要戴口罩。
- 當您會處在擁擠的地方時請保持謹慎。請選在非尖峰的時間用餐、購物和旅行。
- 所有肉類都必須煮到全熟，不可有血色。不可吃壽司。

徵兆和症狀

趁早發現感染可以趁早治療，有可能保護新肺臟的完整性。如果您認為自己開始生病，您需要告訴肺臟移植團隊。

任何症狀都不應該輕忽，無論多小。

如果您出現以下任何症狀，請打電話給診所：

- 體溫超過華氏 99.0 度。聯絡診所後可以服用乙醯氨基酚（Tylenol）
- 感冒／流感症狀：咳嗽、呼吸急促、有痰、疲倦
- 身體痠痛、寒顫及（或）夜間盜汗
- 新發皮疹
- 您的切口有變化（發紅、疼痛、腫脹、觸痛、引流）
- 體重增加或減輕（通常是指一週變化超過五磅）。
- 如果您的血壓高於 170/100 或低於 100/60。
- 如果您開始發生胃食道逆流或胃灼熱症狀。
- 噁心、嘔吐及（或）腹瀉
- 如果您發生腹瀉，必須打電話。請勿使用腹瀉藥。

課程 2：排斥

背景

您的供體肺臟會被您的免疫系統視為異物。排斥是身體防禦機制的自然反應。如果不加治療，排斥可能會對供體肺臟造成嚴重及（或）不可逆轉的損害。

類型

急性排斥：通常在最初六個月內發生，但也可能在任何時候發生。某些免疫細胞（稱為 T 淋巴細胞）會攻擊供體肺臟。

慢性排斥：通常隨著時間發生的臨床症候群。風險因素包括但不限於先前的急性排斥、胃食道逆流（GERD）和先前的病毒感染。

診斷

- 放射成像：電腦斷層掃描、胸腔 X 光
- **症狀和徵兆**：類似在感染課程所述（發燒、呼吸急促、咳嗽、有痰、血壓或體重變化）。
- 支氣管鏡檢查和組織切片（在支氣管鏡檢查時進行）。

治療

- 通常需要調整您的免疫抑制劑方案。

預防

- 留意徵兆和症狀
- 嚴格遵守您的藥物方案
- 即使您在手術前沒有症狀，肺臟移植後發生 GERD（胃食道逆流）也是很常見的。這可能會在您睡覺時發生，而且您可能不知道它正在發生。我們極力鼓勵您把頭墊高，讓頭高於腳。這不能由枕頭完成，但是可以透過電話簿、水泥塊或木頭塊，或一種稱為 Mediwedge 的裝置來完成。

課程 3：自我監控和個人責任

背景

作為肺臟移植接受者，您必須向肺臟移植團隊通知您的任何生活變化、旅遊、新症狀，或您服用的新藥物。要有成功的移植後生活，關鍵在於採取個人責任。

化驗室監控

- 一開始您需要一週抽血兩次（週一和週四）
- 您必須在化驗日的上午 8 點抽血。化驗室在上午 7:30 開放。
- 抽血之前請勿服用任何藥物。但是請隨身攜帶您的藥物，並在抽血完後立刻服用。

設備

血壓袖帶

- 請一天兩次在同一時間檢查及紀錄您的血壓。
- 如果您的血壓高於 170/100 或低於 100/60 請打電話給診所。

血糖監控工具組

- 請參閱藥房部分您應該多常測量血糖。
- 紀錄所有的血糖檢查值以及接受的胰島素劑量。

溫度計

- 請一天檢查您的體溫兩次並做記錄（通常連同血壓一起檢查）。
- 如果您的體溫高於華氏 99.0 度，請打電話給診所。

ID 腕帶

- 總是配戴您的醫療警戒腕帶，識別您是移植接受者。

磅秤

- 每天在同一時間穿同樣多的衣服量體重。
- 如果您的體重在 24 小時內增加 2 磅以上或在一週內增加 5 磅以上，請打電話給診所。

監測

在移植後的最初幾個月，會有一段密集的追蹤和測試期。在這段時間內，肺臟移植團隊會密切監控您的症狀、肺功能以及定期照 X 光。您的護士協調員會幫助您整理各種預約。隨著時間，預約和測試將會減少。

支氣管鏡檢查

- 現在您應該很熟悉這項程序了。
- 在程序前一天的午夜之後請勿吃喝任何東西。
- 請將您的藥物帶到支氣管鏡檢查程序。您將能夠在程序之後服藥。
- 每次程序時您必須由一位成人陪同。您應該會接受鎮靜劑，24 小時內無法開車。
- 在程序之後，微燒是很正常的。
- 咳嗽時伴隨很少量的血液也是正常的。如果您吐出鮮紅的血液或血量超過一茶匙，立刻打電話給您的協調員或前往急診室。

電腦斷層掃描

- 這會在醫院三樓的放射科進行。
- 不需要進行特殊的準備。

肺量計

- 通常會在醫院的十三樓或診所的五樓進行。

診所就診

- 在您的例行就診時，您會看到您的醫生、護士協調員、藥劑師和營養師。
- 總是在事前寫下您的問題，並帶去就診。

個人責任

- 切勿遲疑打電話給您的協調員或值班醫生。
- 在擁擠的地方一定要戴口罩。
- 向您的協調員報告任何症狀，無論多小。您的肺臟移植團隊會幫助您決定要採取的步驟。
- 追蹤您的藥物存量，並且及時續配。
- 在肺臟移植團隊准許之前，切勿服用另一種藥物。

課程 4：移植後的生活

背景

我們希望您盡可能享受您的新肺臟。您對於某些活動需要採取預防措施，但是我們的目標是幫助您達到最高的生活品質。

鍛鍊

- 在手術後的幾週內感到虛弱和疲倦是很正常的。
- 每天增加活動量。從一週三天的 10 分鐘走路開始。
- 手術後至少六週內請勿舉起重物（超過 10 磅，大約是一手一加侖牛奶）。請和診所工作人員洽詢何時可以舉起更多重量。
- 一般而言，可以走路、騎自行車、打高爾夫球或網球和做瑜珈。但是請勿在手術後最初六週開始。參加任何劇烈活動之前請先洽詢診所工作人員。

飲食

- 參閱營養部分有關您的具體營養需求。

性行為

- 請等到六週後再開始性行為。
- 修改您的體位，避免上半身承受重量。
- 保險套是可接受的避孕形式。
- 女性：請與您的婦科醫生洽詢替代的避孕選項。

曬太陽

- 您的一些藥物會增加皮膚癌的風險。您的藥劑師會詳細解釋。
- 一定要塗廣譜（涵蓋 UVA 和 UVB）防曬油（即使是陰天也不例外），防曬係數至少 50。特別留意覆蓋耳朵、鼻子、前額、頭皮和手臂。一般而言每 2 小時補塗一次，如果游泳或出汗則每小時補塗一次。由於防曬油無法持續一整天，因此這是特別重要的。
- 戴寬邊帽、太陽眼鏡並穿長袖襯衫。您甚至可以在線上或是體育用品店購買紫外線防護衣服。
- 定期檢查身體是否有痣的變化、新斑點，或是膚色改變。
- 您需要一年看兩次皮膚科醫生。您的初次預約會在移植後 3 個月。

旅行

- 進行任何旅行之前一定要先洽詢診所（即使只是短途）。
- 移植後一年內不可進行國際旅行。
- 計畫使用瓶裝水。
- 住在有聲譽的地方。
- 一定要攜帶充分的藥物。一定要隨身攜帶藥物。切勿裝在行李箱內託運。
- 在擁擠或公共場所請戴口罩。

開車

- 移植後六週內不可開車。
- 一定要坐在車子的後座。如果車禍時啟動氣囊，有可能在最初六週內損傷您的胸骨。

酒精

- 移植後六個月內不可飲酒。之後您可以喝少量的酒，除非醫生要您永遠完全戒酒。

例行醫療篩檢

- 和您的主治醫生建立關係。他／她可以幫助您整理例行醫療測試和篩檢（例如癌症篩檢、骨骼密度測試和免疫接種）。
- 請在移植後六個月去看牙醫。
- 請每年看一次眼科醫生。
- 如上所述，每年看兩次皮膚科醫生。
- 您需要每五年做一次結腸鏡檢查。
- 女性：每年看一次婦科醫生。他們會進行您的子宮頸抹片檢查和乳房 X 光攝影檢查。
- 男性：去看您的主治醫生進行攝護腺評估。

疫苗

- 在您完成移植六個月後，您需要每年接種流感疫苗。
- 您在移植後的任何時間都不能接種活疫苗。接種疫苗前總是詢問是否是活疫苗。
- 如果您的家人接種活疫苗（例如帶狀皰疹疫苗和 fluMist），他們在兩週內不能和您有接觸。
- 每五年接種肺炎疫苗。

測驗

課程 1：感染

1. 什麼是您為了減少感染所能做的最重要一件事：
 - a. 在公共場合戴口罩
 - b. 用肥皂和水洗手至少 30 秒
 - c. 避免接觸生病的家人和朋友
 - d. 避免接觸寵物
2. 如果您認為您生病了，應該何時打電話給肺臟移植團隊？
 - a. 體溫高於華氏 99.0 度
 - b. 感冒／流感症狀：咳嗽、呼吸急促、有痰、疲倦

- c. 噁心、嘔吐及（或）腹瀉
 - d. 以上皆是。如果您出現任何症狀，應該打電話給肺臟移植團隊
- 3. 您的一個孫子女今天要來看您，但是他們目前流鼻涕、打噴嚏和咳嗽。您要避免感染的最佳選擇是：
 - a. 在孫子女來看您時戴口罩
 - b. 要孫子女戴口罩來看您
 - c. 等到他們沒有生病時再來看您
 - d. 他們在這種情況來看您並沒有問題

課程 2：排斥

- 4. 您正在服用免疫抑制藥物，這些藥物會減少排斥的風險。請圈出您的免疫抑制藥物方案：
 - a. Voriconazole、Valganciclovir、Septra
 - b. Tacrolimus (Prograf)、Mycophenolate (Cellcept)、Prednisone
 - c. Albuterol、Amphotericin、Tobramycin
 - d. Aspirin、Metoprolol、Lipitor
- 5. 排斥的症狀和感染的症狀可能很相似：呼吸急促、飽和濃度降低、疲倦和咳嗽。
 - a. 對
 - b. 錯
- 6. 您的 tacrolimus (Prograf) 需要維持某種含量才能發揮最佳效用。為了正確衡量波谷濃度，您應該在服用上午劑量後去化驗室抽血。
 - a. 對
 - b. 錯

課程 3：自我監控和個人責任

- 7. 在最初六個月後，您應該每年接受流感疫苗，即使您受到免疫抑制。
 - a. 對
 - b. 錯
- 8. 有些藥物可能會使您的血壓升高或降低。這就是為什麼我們希望您在同一時間一天檢查兩次血壓的原因之一。何時應該打電話給肺臟移植團隊：
 - a. 您的血壓為 160/85
 - b. 您的血壓為 105/65
 - c. 您的血壓超過 170/100
 - d. 您的血壓超過平常數值的 20 點，而且您有頭痛、暈眩、腫脹或蒼白等症狀
 - e. C 和 D
- 9. 在支氣管鏡檢查之前喝一小杯咖啡並無妨。
 - a. 對
 - b. 錯

10. 您應該在抽血之前服藥

- a. 對
- b. 錯

課程 4：移植後的生活

11. 以下哪一項會顯著增加您的皮膚癌風險？

- a. 受到免疫抑制
- b. 服用 voriconazole
- c. 住在高海拔
- d. 以上皆是

12. 您正在規劃長達一週的旅行，要開車去奧勒岡州在火山口湖國家公園健行。您在出發前需要做的第一件事：

- a. 在任何旅行之前洽詢肺臟移植團隊
- b. 更換車內的空氣過濾器以減少黴菌、細菌和病毒
- c. 開始一種新的抗生素以預防感染
- d. 由於您會在荒野中遠離醫療人員，因此加倍服用免疫抑制劑

13. 您的常規醫生希望為您開一種新的藥物。在您開始任何新的藥物之前務必：

- a. 什麼都不必做，因為您的非移植醫生會知道所有的藥物交互作用
- b. 在 Google 搜尋新藥物對您是否適當
- c. 開始任何新的藥物之前，打電話給肺臟移植團隊和您的護士
- d. 假定您的非移植醫生會打電話給肺臟移植團隊討論您的新藥物

感冒和流感傳單

採取日常預防措施以免傳播病菌，並且為病毒症狀接受立即護理。

1. 如果您出現流感或任何其他呼吸道病毒的徵兆或症狀，請立刻打電話給您的移植協調員！
2. 咳嗽或打噴嚏時用衛生紙掩住口鼻。
3. 用完衛生紙後丟到垃圾桶；不要重複使用。
4. 常用肥皂和清水洗手，特別是進食前和如廁後。如果沒有肥皂和清水，請用含酒精的洗手液。
5. 避免接觸臉部。病菌會以這種方式傳播。
6. 設法避免接觸生病的人（包括子女或孫子女）；如果您發現周圍的任何人出現流感樣症狀，應該設法遠離他們。
7. 如果您覺得您生病了，立刻打電話給肺臟移植辦公室和醫護人員談話：(415) 353-4145，選項 1。
8. 生病時，盡可能限制與別人的接觸，以免傳染給他們。
9. 如果您接受流感疫苗，可能會開立抗病毒藥物來治療您的病症。
10. 抗病毒藥物與抗生素不同。它們是處方藥（藥丸、藥液或吸入藥粉），不能作為成藥購買。
11. 抗病毒藥物可以使病況好轉並縮短生病的時間，也能避免嚴重的流感併發症。及早使用抗病毒藥物是很重要的（症狀發生後最初 2 天）。
12. 流感樣症狀包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻涕或鼻塞、頭痛、寒顫和疲倦。有些人也可能會發生嘔吐和腹瀉。人們可能會感染流感，並有呼吸道症狀但沒有發燒。
13. 一出現流感徵兆時立刻多喝水。得到流感的人需要多喝水，以免發生脫水。輕微的液體流失大都可以在家裡治療。可是嚴重的脫水非常嚴重，必須到醫院治療。

如果您家裡有人生病，以下一些要訣可以幫助您避免得到同樣的疾病：

1. 設立一個病房

- 設法讓病人留在自己的房間裡。如果有一個以上的病人，可以在必要時共用病房。
- 如果您有一間以上的浴室，請讓病人使用一間浴室，沒生病的人共用另一間浴室。
- 給病人自己的水杯、毛巾和浴巾。

2. 在病房儲備這些物品

- 衛生紙
- 裝上塑膠垃圾袋的有蓋垃圾桶
- 酒精性洗手液
- 口罩（病人離開病房或在別人附近時應該戴上口罩）。

3. 遵守病房規則

- 避免讓別人進入病房。
除了看護者，病人不應該有其他訪客。如果訪客必須進入，應該和病人保持至少六英尺的距離。
- 遮住咳嗽和噴嚏。
要病人在咳嗽和打噴嚏時用衛生紙遮住口鼻。要他們把用過的衛生紙丟進垃圾桶。
- 選擇一位看護者。
如果能夠，只選一位看護者來照顧生病的家人。如果可能，請別人擔任看護者。如果您得了流感，可能對您更嚴重。

保持空氣清潔。

如果可能，打開病房的窗戶，或是用電風扇保持新鮮空氣流通。

UCSF 肺臟移植計畫
生命體徵記錄 Vital Sign Record

日期														
上午 體溫														
上午 脈搏														
上午 血壓														
體重														
下午 體溫														
下午 脈搏														
下午 血壓														
早餐 血糖														
早餐 胰島素單位														
午餐 血糖														
午餐 胰島素單位														
晚餐 血糖														
晚餐 胰島素單位														
就寢 血糖														
就寢 胰島素單位														

如果體溫超過華氏 99 度，如果舒張壓超過 100，如果血壓變化 20 mmHg 或更多，
 如果脈搏低於 60 或變化超過每分鐘 20 下或更多，如果隔夜體重增加 2 磅... 請致電 415-353-4145 聯絡移植協調員或值班醫生

例行化驗 Routine Labwork

化驗的原因：

肺臟移植團隊需要在您終生監控您的化驗結果，這是為了查看感染、排斥的徵象以及藥物的副作用。

檢查內容：

每次您接受化驗時，肺臟移植團隊會透過驗血來檢查許多不同的身體系統。我們會檢查您的紅血球和白血球含量，以及血小板和其他血球成分。我們會檢查您的腎功能和肝功能，並檢查您的電解質。我們會檢查某些藥物含量，以確保您的抗排斥藥物處於「療效」含量。

頻率：

出院後 1-6 週 - 一週兩次（週一和週四）進行化驗
7-12 週（2-3 個月） - 一週一次（週一）進行化驗
13-24 週（3-6 個月） - 兩週一次（週一）進行化驗
6 個月後 - 每月化驗一次，除非您的協調員另有指示

UCSF 化驗室地點：

出院後 6 週請至 400 Parnassus Outpatient Lab 一樓大廳；在您回家後，化驗地點會根據您的保險範圍而定

開放時間： 週一至週五上午 7:30 到下午 6:30 假日上午 8 點到下午 4:30
--

特別指示：

化驗應在您服用 **Prograf (tacrolimus)** 晚間劑量之後 11-12 小時，以及服用上午劑量之前進行。因此，請在上午 8 點左右進行化驗。

在化驗當天早晨，請勿在化驗結束之前服用任何藥物。

請將藥物及一些食物帶到您的化驗室，在化驗結束之後立刻服藥。

預期事項：

肺臟移植團隊會儘快審核您的化驗結果，如果需要做出任何藥物變更才會通知您。如果您對化驗結果有任何問題，請隨時和移植協調員詢問。

藥物介紹

Medication Overview (Chinese)

以下是免疫抑制藥物的一般介紹。這是用於預防新移植器官被排斥的最重要的藥物。請特別注意這些藥物以及劑量的改變，以減少器官排斥和併發症發生的機會。

1. Prednisone (潑尼松) – 這是一種用於預防和/或治療器官排斥的類固醇激素。您的 Prednisone 劑量將定期改變。取決於移植術後時間長短以及是否發生排斥反應或病毒感染，劑量可能減少或增加。

2. Mycophenolate (Cellcept® 或 Myfortic®) (黴酚酸酯) – 這是另一種重要的免疫抑制劑。取決於您的化驗結果，我們偶爾需要停止或減少此藥的劑量。

3. Tacrolimus (Prograf®) (他克莫司) – 我們將定期監測您的血液 Tacrolimus 水平 (或波谷)，確保您的藥物水平是適當的。在化驗抽血的日子，請務必在抽血之後才服用 Tacrolimus，以確保藥物水平是準確的。記住，有很多種藥物與 Tacrolimus 有相互作用，因此如果您的用藥有任何改變，請務必告知我們。這包括任何非處方藥物。
Tacrolimus 的一般藥物濃度水平應該是：

0-3 個月: 10-14 ng/mL **3-6 個月:** 10-12 ng/mL **> 6 個月:** 8-10 ng/mL

4. Azithromycin (阿奇黴素) – Azithromycin 將在肺移植術後 30 天開始使用，以預防長期排斥。只在週一、週三和週五上午服用。

預防感染

以下是預防感染的藥物的一般介紹。請特別注意這些藥物以及劑量的改變，以減少感染和併發症發生的機會。

- 1. Sulfamethoxazole-Trimethoprim (Septra® 或 Bactrim®) (磺胺甲噁唑+甲氧苄啶)** – 您將終生服用此藥或類似藥物，預防 PCP 肺炎。有時可能需要暫停此藥或轉用一種替代藥物。可以用於預防 PCP 肺炎的替代藥物包括 Dapsone、Pentamidine 吸入劑和 Atovaquone。
- 2. Valganciclovir (Valcyte®) (巰更昔洛韋)** – 此藥用於預防一種稱為巨細胞病毒 (CMV) 的病毒性疾病。您本人以及捐獻者在手術之前的 CMV 暴露可能影響您服用此藥的時間長短。有時可能需要暫時停用此藥。
- 3. Posaconazole (Noxafil®) (泊沙康唑)** – 術後將使用此藥大約兩個月，以預防真菌感染，特別是曲黴菌。此藥與 Tacrolimus (Prograf®) 有顯著的相互作用，因此，開始或停用 Posaconazole 的時候，必須調整 Tacrolimus。如果此藥被停用或重新啟用，請聯絡移植護士協調員，瞭解如何調整您的 Tacrolimus 劑量。
- 4. Amphotericin (Ambisome®) (兩性黴素)** – 這是肺移植術後兩個月內只在週一、週三和週五使用的吸入型藥物。如果您發生真菌感染，則可能需要在兩個月之後重新啟用此藥。最初啟用此藥的時候，一名家庭護理護士將到您家中，幫助您學習如何使用此藥。剛出院的時候，在家中等待家庭護理護士來訪期間漏用幾次此藥是沒有問題的。將提前向您提供如何製備此藥、使其適合吸入的視訊片段和書面指示，但是請等待護士教您實際操作。請務必記得，此藥需要保持冷藏。
- 5. Tobit® 或 Tobramycin (妥布黴素)** – 這是肺移植術後三個月內可能需要使用的吸入型藥物(用 28 天、停 28 天、用 28 天)。有可能您需要使用此藥超過三個月，我們將會讓您知道。如果您剛剛進行移植手術，一名家庭護理護士將到您家中，幫助您學習如何使用此藥。剛出院的時候，在家中等待家庭護理護士來訪期間漏用幾次此藥是沒有問題的。如果您使用 Tobit®，請記得，此藥需要冷藏，但是可以在冰箱外面保存 28 天。

心肺移植

藥物

您的藥劑師: **Rebecca Florez, PharmD** 和 **Katie Dewey, PharmD**

免疫抑制藥物是為了幫助預防和/或治療移植器官被排斥的情況。您將需要終生服用這些藥物。在剛剛完成移植手術之後，免疫抑制藥物的劑量較高，因為這時的排斥風險最高。如果沒有排斥的跡象，劑量將逐漸降低。您也將服用抗感染藥物，預防細菌、真菌和病毒感染，因為免疫抑制藥物可能削弱您的免疫系統，讓您更容易發生感染。一旦您有這個能力，就會為您建立一個個人化的用藥方案。用藥方案將盡可能地適合您的個人生活方式和習慣。

您需要瞭解的藥物資訊：

- 品牌名和普通名
- 藥物的作用
- 藥片或膠囊的外觀
- 單個膠囊或藥片的藥量
- 劑量和服用時間
- 服藥的要求
 - 特別用藥時間
 - 隨食物或不隨食物
- 忘記服藥的處理
- 如何保存藥物
- 您可能體驗的副作用

出院時要記住的注意事項 (清單)

- € 收到您的用藥時間表 (『用藥卡』) 之後，不得改變一天當中用藥的時間，除非與移植團隊的人討論過。**遵守用藥時間是非常重要的。大多數藥物是在上午 9 點及晚上 9 點服用。**
- € **不要**更改移植團隊開立的藥物，除非先與他們聯絡。
- € 來診所或醫院時，總是把用藥卡和生命體征記錄表一起帶來。
- € 如果一種藥物不在卡上，則該藥未被批准，不應該服用。
- € 您的藥瓶已標上數字，與用藥卡配合。
- € 以數字順序排好藥瓶，幫助您有序地服藥。
- € 因為藥物劑量可能一直改變，請在劑量上遵照您的用藥卡 (您需要自己負責其內容的更新)。不要遵照藥瓶上的指示，因為它們不一定百分之百準確。
- € 務必記得閱讀藥瓶上注明的單個藥片/膠囊的藥量，以決定服用多少片。有些藥物的當片藥量會有所變化，因此必須核實單個藥片/膠囊的藥量，以免錯誤地過多/過少服藥。
- € 在化驗的日子，您必須在服用任何的上午藥物之前、在**上午 8 點**左右抽血。**永遠記得，先抽血、再服藥，即先『B』再『D』。**記得前一天晚上 9 點服用晚上藥物。
- € 在出院時，您的吸入型藥物 (Amphotericin 和 Tobramycin) 將暫停，直到家庭護理護士到家協助給藥。一般他們要等到您出院之後 24 到 48 小時才到訪。護士訪問之前漏掉幾次吸入服藥是沒有問題的，但是所有的口服藥片必須按醫囑服用，不可以漏掉。我們提供了如何製備
- € **您需要在藥物用完之前教學視訊天聯絡零售藥房再取藥物。**

用藥改變

大部分的用藥改變將通過電話進行。務必清楚地明白電話中討論的藥物是什麼以及劑量的改變是什麼。因為電話上溝通發生錯誤的機會更大，請遵守以下指示：

- 拿出用藥卡和鉛筆，當即做出修改。如果您拖延的話，您很可能忘記或記錯劑量。
- 當即向對方重複正在做出的改變。例如：『我的 Tacrolimus 水平有點低。我要把劑量從 0.5mg、每天 2 次，改為上午 0.5mg、下午 1mg。對嗎？』
- 我們有需要作出用藥改變時才會打電話。因此，在化驗日如果您沒有收到更改劑量的電話，請繼續按照用藥卡的指示服用所有的藥物。

漏用藥物

必須強調的是，漏用一劑藥物會改變身體內的藥物濃度，可能產生有害的效果。請務必不要漏用藥物。如果您意外漏用一劑藥物，請遵照『半途規則』(見下文)應對。如果您漏用兩劑或更多劑量，請致電移植協調員(上班時間)或當值醫生(415-353-4145、下午5點之後)取得指示。

半途規則：您可以在下一次用藥時間的半途之前補用。例如：如果藥物是每12小時用一次(即上午9點及下午9點各用一次)，半途規則意味著您可以在錯過時間之後6小時內補用，如果超過6小時則不要補用。在這個例子中，您可以在下午3點之前補用。

副作用

所有的藥物都有副作用。您可能體驗副作用，特別是術後初期、免疫抑制藥物劑量高的時候。不過，您可能體驗非常一般性的症狀，不一定是藥物造成的。如果您認為一種藥物正在造成副作用，請告知移植團隊。

移植之前的用藥

您的移植前用藥將在移植手術時加以分析。移植團隊將只繼續仍然適當的藥物。只有那些被批准的藥物會被寫在您的用藥卡上。如果您擔心任何將在移植手術之後被停用的原有藥物，請與移植團隊交談。

如果我們決定在移植手術之後您需要某種原有藥物，則有可能難以在移植中心的藥房取藥，特別是您自己剛剛取過的話。因此，請將所有的藥物從家裡帶來。請在離醫院不遠的地方保存藥物，以便在出院時有藥可用。

其他藥物

除非提前取得移植團隊同意，請不要服用任何其他藥物。這包括其他醫生開立的任何其他處方藥、任何非處方藥、以及維他命和草本產品。購買藥物之前取得移植團隊的同意。像TUMS®這樣的簡單藥物也可能對免疫抑制劑(Prograf®)造成問題。

如果一種藥物不在卡上，它便沒有被批准，不應該服用。在罕見的情況下，需要立即開始服用非移植醫生給予的一種藥物，否則對健康有害。那麼，請先服藥，然後打電話給移植協調員，看是否需要調整任何的藥物。

- 服用非緊急藥物而不提前取得移植團隊同意，可能導致嚴重和危險的副作用。
- 唯一被允許的非處方藥是 Tylenol® (Acetaminophen) (對乙酰氨基酚)。**不得服用 Ibuprofen (Advil® 或 Motrin®) (布洛芬) 或 Naproxen (Aleve®) (萘普生)。一次都不行。**
- **所有的大麻產品(包括 CBD) 都被禁止，因為它們可能與您的免疫抑制藥物發生相互作用。**
- 確保醫生瞭解您正在服用的所有藥物，包括其他醫生開立處方的藥物。

化驗

您出院之後您將每週抽血兩次。肺移植病人為週一和週四。抽血必須在您服用任何上午藥物之前、在上午 8 點左右抽血。最理想是在前一天晚上服藥之後 11-12 小時的時候抽血。因此，請確保前一天晚上在晚上 9 點服藥。如果您意外忘記當天是化驗日並服用了上午的藥物，則請等到另一天抽血。

在化驗日抽血之後，請繼續按醫囑服用 Tacrolimus (Prograf®)。除非我們需要更改您的劑量，否則我們不會打電話給您。如果我們沒有打電話給您，請繼續按照用藥卡上的指示服用 Tacrolimus

(Prograf®)。

整理您的藥物

Mediset 藥盒是整理藥物的很好方法，但是我們建議只放 1-2 天的藥物，而不是放滿全部 7 天的藥物，因為用藥經常改變。幾個月之後，用藥穩定下來之後，我們建議放滿全部 7 天的藥物，以幫助遵照用藥時間。

藥房

UCSF 醫療中心附近的移植藥房將用於移植術後幾個月的處方取藥。這比您的當地常用藥房更好，因為您將身處舊金山灣區，使用原有藥房不太容易。如果在回到自己住所之後希望將所有處方轉到當地藥房，請讓您的當地藥房打電話給移植藥房，轉移處方。在轉移處方之前，請確保您的當地藥房可以配發移植藥物。如果您希望繼續保留在移植藥房取藥，移植藥物可以將藥物寄給您。雖然郵購藥房很好，可以節省很多錢，我們不建議在移植術後的前幾個月使用。在這段時間，我們常常會做出大量的用藥改變，這方面很難與郵購藥房協調。

處方取藥/再取

前 30 天的藥物已經由移植藥劑師與一家移植藥房協調，並送到醫院。送到之後，移植藥劑師將清點藥物，以快速核實所有的藥物都有收到。我們然後將請您和您的照顧者對著最終版本的用藥卡也來清點藥物。您可能認為這是多此一舉，但是這是非常重要的步驟。您和您的照顧者必須知道您手裡擁有用藥卡上列出的所有藥物。如果用藥卡和藥瓶上的品牌不一樣，您可能不瞭解這是相同的藥物。如果發生這樣的情況，您就可以在您離開醫院之前發現並解決問題。在用完之前 7-10 天打電話給藥房再取。這是非常重要的。如果您掌握好什麼時候再取藥物，就可以省去這方面的焦慮。

關於用藥的疑問

如果您有關於用藥的疑問，請給護士協調員留言，協調員將聯絡一名藥劑師給您回電。在複診時您也將看到移植藥劑師，您的疑問在那個時候可以得到回答。

用於吸入的兩性黴素脂質體

UCSF 肺移植項目

需要的設備：

- 無菌水 (20ml 或 30 ml 小瓶裝)
- 20 ml 注射器
- 兩性黴素脂質體 (AMBISOME) 50 mg 小瓶
- 20 ml 注射器用針頭
- 霧化器杯和管
- 空氣壓縮機

如何製備兩性黴素 B 用於自行給藥：

1. 程序之前和之後洗手。
2. 取下無菌水和脂質體兩性黴素 (Ambisome) 小瓶的塑料蓋。用酒精棉墊清潔小瓶的頂部。
3. 將針頭連接在 20 ml 注射器上，取下針頭上的套子，抽取 **12 ml** 的無菌水。
4. 將 12 ml 無菌水注射到 Ambisome 粉劑小瓶中。緩慢轉動小瓶，直到粉末完全溶解。
5. 用酒精棉墊清潔 Ambisome 小瓶的頂部。使用相同的帶針頭注射器，抽取 **6 ml** 的 Ambisome 溶液。6ml 溶液相當於 Ambisome 25 mg。
6. 將這個量的溶液放入霧化器杯。丟棄帶針頭的注射器。
7. 接上霧化器杯頂部和口器，將霧化器管接到空氣壓縮機，接通電源，開始治療。治療中，作慢而深的吸氣。
8. 治療之後，每次用肥皂水清潔霧化器杯，晾乾。
9. Ambisome 小瓶中剩餘的溶液可以用於下一次治療。採用一個新的針頭和注射器，從以上第 5 步開始，抽取第二次治療的溶液。混好的小瓶可以放在冰箱中冷藏長達 1 周。
10. 第二次治療之後，殘留在小瓶中的 Ambisome 可以被丟棄。
11. Ambisome 和 Tobramycin 請採用不同的霧化器杯。每次使用之後用肥皂水清洗每個杯子，晾乾。
12. 使用 Ambisome 霧化器治療時，坐在通風良好的地方並讓家人戴好口罩，儘量避免吸入藥物。

混合後的失效期：

冷藏: 1 星期

室溫: 24 小時

未使用小瓶的失效期: **小瓶保持冷藏！**

冷藏: 小瓶上印的失效日期

室溫: 48 小時

副作用: 咳嗽、口苦、噁心、嘔吐、喘息、吞嚥不良、鼻出血

將用過的針頭丟棄在尖銳物容器中

用於吸入的 Amphotericin B (兩性黴素 B)

UCSF 肺移植項目

需要的設備：

- 無菌水 (10 ml 或 30 ml 小瓶)
- Amphotericin B 50 mg 小瓶
- 10 ml 注射器
- 10 ml 注射器用針頭
- 霧化器杯和管
- 空氣壓縮機

如何製備兩性黴素 B 用於自行給藥：

1. 程序之前和之後洗手。
2. 取下無菌水和脂質體兩性黴素 B (AmphoB) 小瓶的塑料蓋。用酒精棉墊清潔小瓶的頂部。
3. 將針頭連接到 10 ml 注射器上，取下針頭上的套子，抽取 10 ml 的無菌水。
4. 將 10 ml 無菌水注射到 Amphotericin 粉劑小瓶中。取出針頭，蓋上注射器。緩慢轉動小瓶，直到粉末完全溶解。溶液將是鮮黃色。
5. 用酒精棉墊清潔 AmphoB 小瓶的頂部。使用相同的帶針頭注射器，抽取 **4 ml** 的 Amphotericin 溶液。4ml 溶液相當於 Amphotericin 25 mg。
6. 使用另一瓶 10 ml 無菌水或相同的 30 ml 小瓶，抽取 **6 ml** 無菌水 (與 4ml AmphoB 相同的注射器)，**總計 10 ml**。(如果再次使用 30 ml 小瓶無菌水，則用酒精墊清潔小瓶頂部。) 將這個量 (4ml AmphoB 和 6 ml 無菌水、總計 10 ml) 的溶液放入霧化器杯。丟棄帶針頭的注射器。
7. 接上霧化器杯頂部和口器，將霧化器管接到空氣壓縮機，接通電源，開始治療。治療中，作慢而深的吸氣。
8. 治療之後，每次用肥皂水清潔霧化器杯，晾乾。
9. Amphotericin B 小瓶中剩餘的溶液可以用於下一次治療。採用一個新的針頭和注射器，從以上第 4 步開始，抽取第二次治療的溶液。可以提前製備多個劑量，放在冰箱中冷藏可長達 1 周。
10. 第二次治療之後，殘留在小瓶中不足一個劑量的 Amphotericin B 可以被丟棄。
11. Amphotericin 和 Tobramycin 請採用不同的霧化器杯。每次使用之後用肥皂水清洗每個杯子，晾乾。
12. 使用 Amphotericin B 霧化器治療時，坐在通風良好的地方並讓家人戴好口罩，儘量避免吸入藥物。

混合後的失效期: **冷藏: 1 星期** **室溫: 24 小時**

未使用小瓶的失效期: **小瓶保持冷藏!**

冷藏: 小瓶上印的生效日期 **室溫: 48 小時**

副作用: 咳嗽、口苦、噁心、嘔吐、喘息、吞咽不良、鼻出血

長期使用類固醇激素的營養副作用

Nutrition Side Effects of Long-Term Steroid use (Chinese)

什麼是類固醇激素？

皮質類固醇激素，通常簡稱為類固醇激素，可以用於治療很多疾病，例如克隆氏病、紅斑狼瘡和關節炎。這類藥物也在移植術後用於幫助減少您的身體排斥新器官的風險。

常見的類固醇激素包括：

- 可的松
- 氫化可的松
- 潑尼松

雖然類固醇激素有很多重要的用途，他們也有一些負面的營養副作用。本文介紹長期使用類固醇激素可能造成的問題，並提供改善營養狀況的方法。

肌肉萎縮：

高劑量的類固醇激素可能導致肌肉萎縮。請務必吃足夠的蛋白質，以幫助維持肌肉的強壯。每次吃正餐和零食都要包括一種富含蛋白質的食物。

富含蛋白質的食物包括：

- 肉類，包括牛肉、羊肉和豬肉
- 禽肉，包括雞肉和火雞肉
- 魚和海鮮
- 雞蛋
- 乳製品，包括牛奶、優酪乳和乳酪
- 大豆產品：豆腐、豆奶、丹貝和素肉
- 豆和小扁豆
- 堅果和堅果醬
- 營養補充劑，例如 Boost、Ensure、Glucerna、或蛋白粉

為了心臟的健康，請選擇瘦肉、脫脂或低脂乳製品、以及基於植物的蛋白質。請向營養師詢問您需要攝入多少蛋白質。

食慾增加：

類固醇激素可能增加您的食慾，導致進食過量和體重增加。以下是幫助您在使用類固醇激素藥物期間控制饑餓和維持體重的一些方法：

- 喝水或零熱量飲料，而不是高熱量的飲料。
- 吃足夠的纖維。富含纖維的食物通常也富含營養，意思是熱量低但營養多。在穀物方面，選擇全穀的麵包、曲奇餅和意大利面。選擇糙米、藜麥、法羅、大麥和燕麥。
- 餐盤的一半應該是非澱粉蔬菜，例如西蘭花、胡蘿蔔、青椒和綠葉菜。蔬菜的熱量低，但富含維他命、礦物質和纖維。

- 減少食用添加的脂肪，例如牛油、人造牛油、蛋黃醬、烹調油和色拉醬。脂肪的熱量密度很高，意味著很少量的脂肪有很多的熱量。

血糖升高：

高劑量類固醇激素也可能導致您的血糖水平升高。這被稱為高血糖或高糖血症，時間長了就會發展為類固醇性糖尿病。

請務必避免高糖食物 (大部分為糖的食物) 例如糖果、甜點、果汁和汽水。

減少或避免以下高糖食物：

- 加糖飲料：汽水、特別咖啡飲料、運動及能量飲料
- 果汁、檸檬水和冰沙
- 糖漿，例如楓糖漿、松餅糖漿和高果糖玉米糖漿
- 用糖漿加甜的罐頭水果
- 冰凍甜點，例如冰激凌、冰凍優酪乳、雪酪和棒冰
- **Jell-O** 和布丁
- 糕點和甜點：瑪芬、甜甜圈、曲奇餅、餅乾、蛋糕和派
- 食糖、蜂蜜和糖蜜
- 加甜的煉奶

如果您要偶爾犒勞自己，請選擇小的份量。考慮使用代糖，例如 **Stevia** 或 **Splenda**、無糖飲料以及無糖 **Jell-O**。

選擇全穀食物而不是精加工穀物。身體消化全穀食物要花更長的時間，這樣可以幫助您穩定血糖水平。三餐食物要營養均衡，時間間隔 4-6 小時。營養均衡的正餐包括澱粉類、脂肪少的蛋白質類、以及非澱粉蔬菜，也可以包括水果或乳製品。營養均衡的正餐中的蛋白質、脂肪和纖維將幫助減慢糖份的釋放，幫助血糖水平的穩定。

鍛煉是幫助改善血糖和預防肌肉萎縮的另一種好方法。醫生同意您可以鍛煉之後，請根據自己的能力逐漸增加運動量。常見的活動包括走路、游泳、跑步、跳舞和騎自行車。

液體瀦留：

類固醇激素可能導致您的身體保留鹽和水份。鹽含有鈉。鈉可以理解為吸引水的磁石：吃的鈉越多，身體保留的液體越多。這可以導致高血壓、增重、以及手和腿的腫脹。將鈉的攝入限制為每天最多 **2,300 mg**。食物的鈉含量列在營養標籤上。

低鈉貼士：

- 查看食物標籤—更經常地選擇低鈉食物選項。低鈉的定義是一份食物含鈉 140 mg 或更少。
- 考慮新鮮食物！選擇新鮮或冰凍蔬菜，或者沒有加鹽的罐頭蔬菜。
- 在家做飯時採用新鮮、未加工的食材，而不是吃快餐。
- 外出吃飯時，請求低鹽選項，並把醬料放在一邊，吃多少放多少。
- 用新鮮或乾制香料改善口味，而不是用鹽、醬油或其他鹹醬料。
- 限制高鈉食物和佐料的份量大小。
- 選擇食用新鮮肉，而不是加工肉、冷盤肉、培根或熱狗。
- 減少加鹽 — 這包括與普通鹽效果一樣的海鹽。

Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size	1 1/2 cup (208g)
Amount Per Serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol < 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	22%
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%
<small>* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

骨骼健康：

類固醇激素可以增加骨質疏鬆症的風險。富含鈣的飲食可以改善骨骼健康。以下是富含鈣的食物：

- 乳製品，例如優酪乳、牛奶和奶酪
- 綠葉菜，包括菠菜和羽衣甘藍
- 帶骨頭的罐頭三文魚或沙丁魚
- 加鈣食物，例如豆腐、杏仁奶和豆奶、以及早餐穀物

如果您的飲食中鈣不足，您可能需要服用鈣補充劑。維他命 D 幫助鈣的吸收。您的皮膚可以從陽光製造維他命 D，但是您可能需要額外的維他命 D。選擇添加了維他命 D 的食物，例如低脂或脫脂牛奶，或吃三文魚、沙丁魚、或罐頭馬鮫魚。向您的營養師諮詢補充劑事項。

關於骨骼健康的其他注意事項：

- 遵從低鈉飲食。鈉太多可能導致鈣從尿中流失。
- 避免吸煙，限制酒精使用。
- 經常鍛煉，比如走路或舉重以加強骨骼。

類固醇激素營養副作用的管理

健康擔憂	選擇	限制
<p>肌肉萎縮: 增加低脂蛋白質</p>	<p>瘦肉: 魚、無皮雞肉和火雞肉、90% 瘦碎牛肉、西冷牛肉、裡脊肉、鹿肉</p> <p>低脂或脫脂乳製品: 牛奶、優酪乳、低鈉茅屋乳酪</p> <p>基於植物的蛋白質: 大豆、豆腐、丹貝、豆、小扁豆、堅果和堅果醬</p>	<p>高脂肪肉: 培根、帶皮雞肉或火雞肉、西班牙香腸、熱狗、碎牛肉、熏牛肉、香腸</p> <p>高脂肪乳製品: 冰激凌、高脂肪乳酪、全脂牛奶和優酪乳</p>
<p>血糖控制: 限制單糖和精製穀物</p>	<p>全穀: 全麥: 麵包、曲奇餅、墨西哥薄餅和意大利面、糙米、不加糖的早餐穀物和燕麥、藜麥、法羅、小麥碎、小米</p> <p>代糖</p> <p>水果作為甜點或與蛋白質搭配</p> <p>飲料: 水、低脂或脫脂牛奶、不加糖的茶或咖啡 無鈉氣泡水</p>	<p>精製穀物: 精製: 麵包、曲奇餅、墨西哥薄餅、意大利面、大米、加糖的早餐穀物</p> <p>糖、蜂蜜、糖漿</p> <p>甜點: Jell-O、布丁、瑪芬、甜甜圈、曲奇餅、蛋糕、派、冰激凌、冰凍優酪乳、雪酪和棒冰</p> <p>飲料: 能量飲料、果汁、檸檬水、運動飲料、特別咖啡飲料和加糖軟飲料</p>
<p>體重管理: 減少熱量</p>	<p>熱量低、營養高的食物: 魚和海鮮、水果、瘦肉、基於植物的蛋白質、無皮禽肉、蔬菜、全穀、低脂乳製品</p>	<p>熱量高、營養低的食物: 牛油、奶油醬、甜點、油炸食品、全脂乳製品、高脂肪肉、酒精、汽水、加糖飲料</p>
<p>液體瀦留: 限制鈉攝入</p>	<p>低鈉食物: 新鮮肉、未加鹽的加工食物</p> <p>蔬菜: 新鮮、冰凍和未加鹽的罐頭食品</p> <p>低鈉茅屋乳酪</p> <p>調味品: 醋、植物油、低鈉蛋黃醬、低鈉醬料</p>	<p>加工食品: 培根、醃肉和冷盤肉、快餐、冰凍餐、湯、方便面、大米餐包、罐頭食品</p> <p>醃制蔬菜</p> <p>普通茅屋乳酪和乳酪</p> <p>調味品: 醬料如醬油或番茄醬</p>
<p>骨骼健康: 增加鈣和維他命 D</p>	<p>低脂或脫脂乳製品</p> <p>加鈣產品: 例如杏仁奶、米奶和豆奶，麵包、早餐穀物和豆腐</p> <p>綠葉蔬菜: 羽衣甘藍、菠菜、白菜、綠葉甘藍、蕪菁葉、秋葵</p> <p>帶骨的沙丁魚和罐頭三文魚</p>	<p>全脂乳製品</p> <p>裹麵的炸魚片</p> <p>酒精</p>