

## บัญญัติ 10 ประการของการปลูกถ่ายปอด

**1** โทรหาผู้ประสานงานการปลูกถ่ายของคุณเสมอเมื่อคุณมีอาการใด ๆ ที่เป็นการติดเชื้อ ซึ่งรวมถึงการมีไข้, ไอ, ความเหนื่อยล้า หรือ การหายใจไม่อึด

**2** ล้างมือเสมอหลังจากใช้ห้องน้ำหรือก่อนการรับประทานอาหาร หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าด้วยมือของคุณ!

**3** สวมหน้ากากเสมอเมื่อคุณมาที่โรงพยาบาล ที่ห้องปฏิบัติการ มาพบแพทย์ตามนัด หรือไปในสิ่งแวดล้อมที่มีคนจำนวนมาก

**4** ทานยาตรงเวลาเสมอและไปตรวจเลือดที่ห้องปฏิบัติการที่ได้รับคำแนะนำ โทรไปหาผู้ประสานงานการปลูกถ่ายของคุณเสมอหากคุณไม่ได้ไปตามที่นัดหมาย

**5** ขอให้ยึดปฏิบัติกับตารางนัดหมาย

การเฝ้าระวังและการตรวจเลือดที่ห้องปฏิบัติการอยู่เสมอ

การเฝ้าระวังคือวิธีที่คุณเฝ้าดูการปฏิเสธของคุณ คุณจะมีความเสี่ยงกับการปฏิเสธ

**6** ขอให้หลีกเลี่ยงสำหรับการได้รับควัน, ฝุ่น, สิ่งแวดล้อมที่มีเชื้อรา และสิ่งที่ทำให้ระคายเคืองระบบหายใจอยู่เสมอ

**7** ขอให้หลีกเลี่ยงสำหรับการได้รับแสงอาทิตย์ ให้ใช้ครีมกันแดดและเสื้อผ้าที่ป้องกันทุกครั้งที่คุณอยู่กลางแจ้งเสมอ

**8** ให้โทรศัพท์สั่งชื้อยาเพิ่มให้มีเต็มพร้อมก่อนที่คุณจะขาดยา!

**9** หลีกเลี่ยงการติดต่อกับผู้ป่วย แม้ว่าพวกเขาจะเป็นญาติพี่น้องกัน!!

**10** ขอให้นำบัตรยาสีฟ้ามาที่คลินิกอยู่เสมอ

คุณควรที่จะนำบัตรยาสีฟ้ามาที่การนัดหมายใด ๆ รวมถึงกับผู้ให้บริการด้านการแพทย์หลักของคุณ

# หัวข้อ 1: การติดเชื้อ

## ที่มา

ยาหลายอย่างที่คุณกำลังทานอยู่เรียกว่า “ยากดภูมิคุ้มกัน” (immunosuppressants)

โดยการลดความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกันของคุณ

ยาเหล่านี้จำกัดความสามารถของร่างกายของคุณที่จะกำจัดของผู้บริจาคว่าเป็นสิ่งแปลกปลอม

แต่ระบบภูมิคุ้มกันที่มีการถูกกดไว้ คุณจะมีความเสี่ยงที่สูงขึ้นสำหรับการติดเชื้อประเภทอื่นๆ

พึงจำไว้เสมอว่าการใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ เพื่อป้องกันคือสิ่งที่สำคัญที่สุดอย่างเดียวที่คุณสามารถทำได้

## การติดเชื้อประเภทต่าง ๆ

- แบคทีเรีย
- ไวรัส
- เชื้อรา
- ปรสิต

## การป้องกัน

### ความสะอาดของมือ

นี่คือมาตรการที่มีประสิทธิผลสูงสุดหนึ่งเดียวที่คุณสามารถทำได้เพื่อลดความเสี่ยงของคุณ

- ล้างด้วยน้ำและสบู่เป็นเวลาอย่างน้อย 30 วินาที
- ใ้ใช้เจลเช็ดมือที่มีฐานเป็นแอลกอฮอล์เมื่อไม่มีสบู่และน้ำ
- หลีกเลี่ยงพื้นผิวต่างๆที่อาจไม่ได้ทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าของคุณ
- อย่าใช้กระดาษทิชชูซ้ำ
- หลีกเลี่ยงการทำความสะอาดพื้นที่ที่มีเชื้อเรา (ห้องน้ำ), ถังขยะ, กรงสัตว์ และ ตู้ปลา
- ล้างมือหลังจากจับสัตว์, จับเงิน และสัมผัสสิ่งต่างๆที่อาจสกปรก
- ห้ามเปลี่ยนผ้าอ้อมเด็กที่เพิ่งได้รับวัคซีน

### การติดต่อกับผู้ป่วย

- หลีกเลี่ยงใครก็ตามที่เพิ่งเจ็บป่วย (แม้ว่าพวกเขาเพียงแค่ “เป็นหวัด”)
- หากมีคนในครัวเรือนของคุณไม่สบาย  
ทั้งสองฝ่ายควรสวมหน้ากากและควรใส่ใจเกี่ยวกับมาตรการป้องกันต่างๆที่เขียนไว้ด้านบน  
อ้างอิงถึงใบที่แจกให้เกี่ยวกับการเป็นหวัดและไข้หวัดสำหรับข้อมูลละเอียดเพิ่มเติม

- หลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่มีคนมากหากเป็นไปได้ ให้สวมหน้ากากเมื่อคุณอยู่ในระยะความยาวตอกกับผู้อื่น ให้สวมหน้ากากอยู่เสมอเมื่อใช้การเดินทางขนส่งมวลชน (รถประจำทาง, เครื่องบิน, และ รถไฟ)

### การได้รับ และ สิ่งแวดล้อม

- หลีกเลี่ยงฝุ่น, ควัน, พื้นที่การก่อสร้างและการต่อเติมเมื่อเป็นไปได้ ซึ่งรวมถึงเตาผิงต่างๆ
  - หากคุณมีดอกไม้สดต่างๆ ขอให้คนช่วยเปลี่ยนน้ำทุกวัน คุณสามารถหยดน้ำยาฟอกขาว 2 หยดในน้ำได้
  - ให้หลีกเลียงสระน้ำและบ่อน้ำขังต่างๆ
  - ห้ามแช่ในอ่างน้ำร้อนและชาน้ำ
  - ว่ายน้ำในสระน้ำที่ได้รับการดูแลและสระน้ำจัดเท่านั้น (หลังจากที่ได้รับการอนุญาตจากแพทย์)
  - ห้ามว่ายน้ำหรือแช่ในอ่างน้ำอย่างน้อย 6 เดือนแรก
  - หลีกเลียงการทำสวน นี่อาจมีความเป็นไปได้ที่จะเป็นอันตรายอย่างมากได้
  - สวมหน้ากากเมื่อคุณจะอยู่ในที่ที่มีไอน้ำแรงๆ และน้ำหอม (เช่น ร้านทำผม)
  - พึงมีความฉลาดเกี่ยวกับเวลาเมื่อคุณจะอยู่ในพื้นที่ที่มีคนมาก
- พยายามเลือกเวลาชั่วโมงที่ไม่มีคนแน่นมากสำหรับการทานอาหารนอกบ้าน การไปซื้อของ และการเดินทาง
- เนื้อสัตว์ทุกชนิดจำเป็นต้องปรุงสุก ไม่มีเลือด ห้ามทานซูชิ

### สัญญาณและอาการต่าง ๆ

การรู้ในระยะช่วงเริ่มต้นถึงการติดเชื้อนำไปสู่การรักษาได้อย่างรวดเร็วและสามารถช่วยรักษาคุณภาพของปอดใหม่ของคุณได้ มันขึ้นอยู่กับคุณที่จะแจ้งให้ทีมการปลูกถ่ายปอดหากคุณคิดว่าคุณเริ่มมีอาการไม่สบาย

### อาการใด ๆ ไม่ว่าจะเล็กน้อยเพียงใด ไม่ควรที่จะถูกละเลย

โทรไปที่คลินิกหากคุณมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้:

- อุณหภูมิ มากกว่า 99.0 ฟาเรนไฮต์ ใช้ยาอะซิทามิโนเฟน (ไทลินอล) ได้ หลังจากติดต่อคลินิกแล้ว
- อาการเป็นหวัด/ไข้หวัด: ไอ, หายใจไม่อิ่ม, การสร้างเสมหะ, ความเหนื่อยล้า
- ปวดเมื่อยร่างกาย, เหน็บสั่น และ/หรือ เหนือออกเวลนอน
- ผื่นที่ผิวหนัง
- การเปลี่ยนแปลงในรอยแผล (รอยแดง, ความเจ็บปวด, บวม, ความนุ่มนึ่ง, การถ่ายเทของเหลว)
- การมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น หรือ น้ำหนักลด (ปรกติแล้ว การเปลี่ยนแปลงที่มากกว่า 5 ปอนด์ในหนึ่งสัปดาห์)
- หากความดันโลหิตมากกว่า 170/100 หรือน้อยกว่า 100/60.
- หากคุณเริ่มมีอาการกรดไหลย้อนหรืออาการจุกเสียดหัวใจ
- คลื่นไส้, อาเจียน และ/หรือท้องเสีย
- หากคุณเริ่มมีอาการท้องเสีย คุณจะต้องโทรหาที่คลินิก ห้ามใช้ยาระงับท้องเสีย

## หัวข้อ 2: การปฏิเสธ

### ที่มา

ปอดที่ได้รับบริจาคของคุณถูกรับรู้ว่าเป็นเนื้อเยื่อแปลกปลอมโดยระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายของคุณ การปฏิเสธเป็นการตอบสนองโดยธรรมชาติของระบบกลไกป้องกันของร่างกาย หากปล่อยไว้โดยไม่ได้รับการรักษา การปฏิเสธอาจก่อให้เกิดความเสียหายที่รุนแรงและ/หรือที่ไม่อาจแก้ไขได้ต่อปอดบริจาค

### ประเภทต่าง ๆ

**การปฏิเสธนับพลัน:** โดยปกติแล้วเกิดขึ้นในช่วง 6 เดือนแรกแต่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาได้ เซลล์ภูมิคุ้มกันเฉพาะเจาะจง (ที่รู้จักในนามของ ที-ลิมโฟไซต์) ( T-lymphocytes) โจมตีปอดบริจาค

**การปฏิเสธเรื้อรัง:** อาการทางการแพทย์ที่โดยทั่วไปแล้วเกิดขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป ปัจจัยเสี่ยงได้รวมถึง และไม่จำกัดแต่เพียง ก่อนการมีการปฏิเสธนับพลัน, การไหลย้อนแบบ แกสโตรโซฟาเจล (GERD) และการติดเชื้อไวรัสก่อนหน้าต่างๆ

### การวินิจฉัย

- การถ่ายภาพด้วยคลื่นวิทยุ: CT สแกน, การเอ็กซเรย์หน้าอก
- สัญญาณและอาการต่างๆ: คล้ายกับที่ได้อธิบายแล้วในหัวข้อเรื่องการติดเชื้อ (มีไข้, การหายใจไม่อึม, ไอ, การผลิตเสมหะ, การเปลี่ยนแปลงในระดับความดันเลือดหรือน้ำหนัก)
- การตรวจหลอดลม และ การวินิจฉัยตรวจเนื้อเยื่อ (ทำในระหว่างการตรวจหลอดลม)

### การรักษา

- โดยปกติแล้วจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนชุดยากดภูมิคุ้มกัน

### การป้องกัน

- ฟังตระหนักถึงสัญญาณและอาการต่างๆ
- รักษาหลักปฏิบัติอย่างเคร่งครัดสำหรับการใช้ยาของคุณ
- มันเป็นเรื่องที่ปกติทั่วไปมากที่จะมีอาการ GERD (กรดไหลย้อน) หลังจากการปลูกถ่ายปอดแม้ว่าคุณไม่ได้มีอาการต่างๆก่อนการผ่าตัด  
นี่สามารถเกิดขึ้นขณะที่คุณกำลังนอนหลับและอาจไม่รู้ว่ามีมันกำลังเกิดขึ้น  
เราขอแนะนำอย่างเคร่งครัดให้คุณจัดตำแหน่งส่วนศีรษะที่เตียงให้สูงขึ้นเพื่อที่ศีรษะจะอยู่สูงกว่าเท้า  
การทำเช่นนี้ไม่สามารถทำได้ด้วยหมอนต่างๆ แต่สามารถทำได้ด้วยหนังสือรายชื่อหมายเลขโทรศัพท์, บล๊อคปูนซีเมนต์ หรือไม้ หรืออุปกรณ์ที่เรียกว่า Mediwedge (เมดิเวดจ์)

## หัวข้อ 3: การเฝ้าดูด้วยตนเอง และ ความรับผิดชอบส่วนบุคคล

### ที่มา

ในฐานะที่เป็นผู้ป่วยปลูกถ่ายปอด

เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับคุณในการพึงรู้เกี่ยวกับการแจ้งให้กับทีมงานการปลูกถ่ายปอดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆในชีวิต, การท่องเที่ยว, อาการใหม่ต่างๆ, หรือยาใหม่ที่คุณใช้อยู่ กฎเกณฑ์สำคัญในการมีชีวิตที่สำเร็จหลังการปลูกถ่ายคือการมีความรับผิดชอบส่วนบุคคล

### การเฝ้าระวังจากห้องปฏิบัติการ

- เริ่มต้นคุณจะเป็นที่จำเป็นต้องได้รับการตรวจเลือดสองครั้งต่อสัปดาห์ (ทุกวันจันทร์ และ วันพฤหัสบดี)
- คุณต้องได้รับการเจาะเลือดเวลา 8.00 น. เข้า ในวันที่ต้องไปตรวจเลือดที่ห้องปฏิบัติการ ซึ่งเปิดเวลา 7.30 น.
- ห้ามทานยาใดๆก่อนการเจาะเลือด  
แต่ให้นำยาไปด้วยและทานยาได้ทันทีหลังจากที่การตรวจเลือดเสร็จสมบูรณ์

### อุปกรณ์

#### ข้อมือความดันโลหิต

- กรุณาตรวจวัดและบันทึกระดับความดันโลหิตของคุณเวลาเดียวกันของทุกวัน สองครั้งต่อวัน
- โทรไปที่คลินิก หากความดันโลหิตของคุณมากกว่า 170/100 หรือน้อยกว่า 100/60.

#### ชุดเฝ้าระวังระดับกลูโคส

- อ้างอิงไปถึงฝ่ายเวชภัณฑ์สำหรับความถี่ที่คุณควรตรวจวัดระดับน้ำตาลของคุณ
- บันทึกระดับน้ำตาลในเลือดของคุณทุกครั้งและปริมาณอินซูลินที่คุณรับ

#### เทอโมมิเตอร์

- กรุณาตรวจวัดและบันทึกระดับอุณหภูมิของคุณ สองครั้งต่อวัน  
(ปรกติทำพร้อมกันกับการวัดระดับความดันโลหิต)
- โทรไปที่คลินิก หากความดันโลหิตของคุณมากกว่า 99.0 องศาฟาเรนไฮต์

#### กำไลประจำตัว

- ให้สวมกำไลเตือนไว้อยู่เสมอเพื่อเป็นการระบุด่วนว่าคุณเป็นคนใช้การปลูกถ่าย

#### เครื่องชั่งน้ำหนัก

- ชั่งน้ำหนักของตัวเองเวลาเดียวกันของทุกวันโดยสวมใส่เสื้อผ้าปริมาณเดียวกัน
- โทรไปที่คลินิก หากคุณมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากกว่า 2 ปอนด์ ใน 24 ชั่วโมงหรือ 5 ปอนด์ ในหนึ่งสัปดาห์

## การเฝ้าดู

ระหว่างหลายเดือนแรกหลังจากการปลูกถ่าย จะมีช่วงการติดตามผลอย่างเข้มข้นและการทดสอบ ในช่วงนี้ ทีมงานการปลูกถ่ายปอดจะเฝ้าดูอาการต่างๆของคุณ, การทำงานของปอด และการเข้ารับการรักษาอย่างสม่ำเสมอ โรงพยาบาลผู้ประสานงานของคุณจะช่วยคุณจัดตารางการนัดหมายต่างๆ เมื่อเวลาผ่านไป จะมีการนัดหมายและการทดสอบต่างๆน้อยลง

### การตรวจหลอดเลือด

- ถึงตอนนี้ คุณควรจะรู้สึกคุ้นเคยกับกระบวนการนี้
- ไม่ควรรับประทานหรือดื่มอะไรก็ตาม หลังจากเที่ยงคืนของวันก่อนกระบวนการนี้
- กรุณานำยาของคุณมาด้วยที่กระบวนการตรวจหลอดเลือด คุณจะสามารถทานยานั้นได้หลังจากกระบวนการ .
- คุณจะต้องมีผู้ใหญ่ 1 คนมาด้วยกับคุณสำหรับกระบวนการแต่ละอย่าง เป็นไปได้ที่คุณจะได้รับการให้ยากดประสาทและไม่สามารถขับรถได้เป็นเวลา 24 ชั่วโมง
- หลังจากกระบวนการ อาจมีไข้เล็กน้อยถือว่าเป็นปกติ
- ปริมาณเลือดเล็กน้อยขณะที่ไออาจเป็นอาการปกติ ให้โทรไปที่ผู้ประสานงานของคุณทันทีหรือไปที่ห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุดหากคุณมีอาการที่มีเลือดสีแดงสดหรือมีเลือดมากกว่า 1 ช้อนชา

### CT สแกน

- จะปฏิบัติที่ชั้น 3 ของโรงพยาบาลในฝ่ายคลีนิกวิทย์
- ไม่มีความจำเป็นต้องมีการเตรียมพร้อมพิเศษใดๆ

### การตรวจสมรรถภาพปอด (Spirometry)

- โดยทั่วไปแล้วจะทำที่ชั้น 13 ของโรงพยาบาล หรือชั้น 5 ของคลินิก

### การพบแพทย์ที่คลินิก

- ในช่วงระหว่างการไปที่คลินิกตามกำหนด คุณจะพบกับแพทย์ของคุณ พยาบาลผู้ประสานงาน เภสัชกรและนักโภชนาการ
- ให้เขียนคำถามต่างๆของคุณไว้ก่อนเสมอและเตรียมไปพบแพทย์

## ความรับผิดชอบส่วนบุคคล

- อย่าลังเลที่จะโทรไปหาผู้ประสานงานของคุณหรือแพทย์ที่ให้บริการทางโทรศัพท์
- สวมหน้ากากอยู่เสมอเมื่ออยู่ในสถานที่ต่างๆที่มีคนเยอะ
- รายงานอาการใดๆก็ตามกับผู้ประสานงานไม่ว่าจะเป็นเพียงอาการเล็กน้อย ทีมงานการปลูกถ่ายปอดของคุณจะช่วยคุณตัดสินใจถึงขั้นตอนต่างๆที่ควรจะทำต่อไป
- ติดตามยาที่มีอยู่คงเหลือของคุณและเติมปริมาณยาให้ทันท่วงที
- ไม่ใช่ว่าอื่นใดจนกว่าจะได้รับการอนุญาตจากทีมงานการปลูกถ่ายปอด

## หัวข้อ 4: ชีวิตหลังการปลูกถ่าย

### ที่มา

เราต้องการให้คุณได้มีความสุขกับปอดใหม่ของคุณมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้!

มีข้อควรระวังต่างๆที่คุณจะจำเป็นต้องปฏิบัติสำหรับกิจกรรมเฉพาะเจาะจงบางอย่าง

แต่เป้าหมายของเราคือเพื่อช่วยให้คุณให้มีคุณภาพชีวิตสูงสุด

### การออกกำลังกาย

- เป็นสิ่งปรกติที่จะรู้สึกอ่อนแอและเหนื่อยล้าในสัปดาห์แรกๆหลังจากการผ่าตัด
- เพิ่มระดับกิจกรรมประจำวัน เริ่มต้นด้วยการเดิน 10 นาที 3 ครั้งต่อวัน
- ห้ามยกของหนัก (มากกว่า 10 ปอนด์ ประมาณเท่ากับนมหนึ่งแกลลอนในมือแต่ละข้าง) เป็นเวลาอย่างน้อย 6 สัปดาห์หลังจากการผ่าตัด ให้ตรวจสอบกับเจ้าหน้าที่คลินิกเกี่ยวกับเวลาที่คุณสามารถยกได้หนักมากขึ้น
- โดยปรกติทั่วไปแล้ว การเดิน, ขี่จักรยาน, เล่นกอล์ฟหรือเทนนิส และโยคะเป็นสิ่งที่ทำได้ แต่อย่าเริ่มต้นในช่วง 6 สัปดาห์หลังจากการปลูกถ่าย ให้ตรวจสอบกับเจ้าหน้าที่ของคลินิกก่อนที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมที่ต้องออกแรงใดๆ

### อาหาร

- อ้างอิงถึงหน่วยงานโภชนาการสำหรับรายละเอียดต่างๆเกี่ยวกับความจำเป็นสำหรับโภชนาการอาหารเฉพาะเจาะจงของคุณ

### กิจกรรมทางเพศ

- รอ 6 สัปดาห์ก่อนที่จะเริ่มมีกิจกรรมทางเพศ
- ปรับเปลี่ยนท่าทางเพื่อหลีกเลี่ยงร่างกายส่วนบนที่จะรับน้ำหนัก
- การใช้ถุงยางอนามัยเป็นรูปแบบของการคุมกำเนิดที่ยอมรับได้
- สำหรับเพศหญิง: ให้ตรวจสอบกับนรีแพทย์สำหรับทางเลือกต่างๆสำหรับการคุมกำเนิด

### การได้รับแสงแดด

- ยาบางอย่างของคุณเพิ่มความเสี่ยงของมะเร็งผิวหนัง  
เภสัชกรของคุณจะอธิบายเรื่องนี้ให้กับคุณสำหรับรายละเอียดต่างๆ
- ให้ใช้ครีมกันแดดอยู่เสมอ ซึ่งเป็นประเภทปกป้องครอบคลุม (กันรังสี UVA และ UVB) แม้ว่าเป็นวันที่ครึ้มๆ  
ให้ทาครีมกันแดดที่เป็นอย่างน้อย 50 SPF ให้ใส่ใจดูแลเป็นพิเศษที่หู, จมูก, หน้าผาก, หนังศีรษะ และแขน ให้ทาครีมทุก 2 ชั่วโมงโดยทั่วไปและทุก 1 ชั่วโมงหากไปว่ายน้ำหรือมีเหงื่อ นี่เป็นสิ่งที่สำคัญมากเพราะว่าครีมกันแดดไม่ได้ติดอยู่ตลอดวัน
- ใช้หมวกปีกกว้าง แว่นตากันแดด และเสื้อแขนยาว คุณอาจซื้อเสื้อผ้าที่เป็นแบบป้องกันรังสี UV ทางออนไลน์หรือที่ร้านขายอุปกรณ์กีฬา
- ตรวจสอบร่างกายของคุณอย่างสม่ำเสมอสำหรับการเปลี่ยนแปลงของไฟ, จุดต่างด่างต่างๆ และการเปลี่ยนแปลงของสีผิว
- คุณจะจำเป็นต้องพบแพทย์รักษาผิวหนัง (แพทย์ผิวหนัง) สองครั้งต่อปี การนัดหมายครั้งแรกจะอยู่ในช่วง 3 เดือนแรกของการปลูกถ่าย

## การเดินทาง

- คอยสอบถามกับทางคลินิกอยู่เสมอก่อนที่จะเดินทางใดๆ (แม้ว่าเป็นการเดินทางสั้นๆ)
- ไม่เดินทางระหว่างประเทศในช่วงเวลา 1 ปีหลังจากการผ่าตัด
- วางแผนที่จะใช้น้ำจากขวด
- อยู่ในสถานที่ที่เป็นที่รู้จัก
- ควรพกพาปริมาณยาให้ครบถ้วนอยู่เสมอ ควรพกยาต่างๆอยู่ที่ตัวคุณเสมอ  
ไม่ควรที่จะเช็คกับสัมภาระของคุณ
- สวมหน้ากากเมื่ออยู่ในสถานที่ที่มีคนมากหรือสาธารณะ

## การขับรถ

- ห้ามขับรถเป็นเวลา 6 สัปดาห์หลังจากการผ่าตัด
- ให้นำที่นั่งส่วนผู้โดยสารด้านหลังในรถ  
อุบัติเหตุทางรถยนต์ที่ทำให้มีการใช้ถุงลมสามารถทำให้เกิดความเสียหายต่อกระดูกสันอก (กระดูกอก) ในช่วง  
6 สัปดาห์แรก

## แอลกอฮอล์

- ไม่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลา 6 เดือน หลังจากการผ่าตัด หลังจากนั้น  
คุณอาจจะใช้แอลกอฮอล์ได้ในปริมาณจำกัดหากคุณไม่ได้รับการขอให้ละเว้นจากการดื่มแอลกอฮอล์อย่างไม่มีกำหนด

## การตรวจสอบทางการแพทย์เป็นประจำ

- **ติดต่อให้มีผู้ให้บริการด้านสุขภาพหลักของคุณ**  
เขาหรือเธอจะช่วยคุณจัดการเกี่ยวกับการทดสอบที่ต้องทำเป็นประจำต่างๆและการตรวจคัดกรองทางสุขภาพ  
ต่างๆ (เช่น การคัดกรองมะเร็ง, การตรวจมวลกระดูกและภูมิคุ้มกัน).
- พบทันตแพทย์ 6 เดือนหลังจากการผ่าตัด
- พบจักษุแพทย์ (หมอตา) ทุกปี
- ตามที่ได้รับบุไว้แล้วข้างต้น ให้พบแพทย์ผิวหนังปีละ 2 ครั้ง
- คุณจะจำเป็นที่จะต้องมีการส่งกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ ทุก 5 ปี
- สำหรับเพศหญิง: พบนรีแพทย์ทุกปี จะมีการตรวจปากมดลูกและการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม
- สำหรับเพศชาย: ให้พบแพทย์ประจำตัวสำหรับการประเมินเกี่ยวกับต่อมลูกหมาก

## วัคซีน

- หลังจากที่คุณได้รับการปลูกถ่ายเป็นเวลา 6 เดือน คุณจำเป็นที่จะต้องได้รับวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่ทุกปี
- คุณไม่สามารถรับวัคซีนชนิดเชื้อเป็นได้ ณ เวลาใดก็ตามหลังจากการปลูกถ่าย  
ให้ถามก่อนที่จะรับวัคซีนหากเป็นแบบเชื้อเป็น
- หากสมาชิกครอบครัวของคุณได้รับวัคซีนแบบเชื้อเป็น (เช่นวัคซีนป้องกันงูสวัด และ  
วัคซีนไขหวัดใหญ่ฟลูมิสต์) พวกเขาไม่สามารถติดต่อกับคุณได้เป็นเวลา 2 สัปดาห์
- วัคซีนป้องกันปอดบวม ทุก 5 ปี

## คำถาม

### หัวข้อ 1: การติดเชื้อ

1. อะไรคือสิ่งสำคัญที่สุดหนึ่งเดียวที่คุณสามารถทำได้เพื่อลดการติดเชื้อ:
  - a. สวมหน้ากากในที่สาธารณะ
  - b. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำเปล่าเป็นเวลา 30 วินาที
  - c. หลีกเลี่ยงครอบครัวและเพื่อนที่ไม่สบาย
  - d. หลีกเลี่ยงสัตว์เลี้ยงต่างๆ
2. เมื่อไรที่คุณควรโทรไปที่ทีมงานการปลูกถ่ายหากคุณคิดว่าคุณเริ่มกำลังจะไม่สบาย?
  - a. อุณหภูมิ มากกว่า 99.0 องศาฟาเรนไฮต์
  - b. มีอาการต่างๆของหวัด/ไข้หวัด: ไอ, หายใจไม่อึด, การผลิตเสมหะ, เหนื่อยล้า
  - c. คลื่นไส้, อาเจียนหรือ ท้องเสีย
  - d. ทุกข้อข้างต้น

คุณควรโทรหาทีมงานการปลูกถ่ายปอดหากคุณมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งจากอาการต่างๆเหล่านั้น
3. หนึ่งในหลานจะมาเยี่ยมวันนี้ แต่อย่างไรก็ตาม พวกเขาไม่นำมุก, จาม และไอ ทางเลือกที่ดีที่สุดของคุณเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อคือ:
  - a. สวมหน้ากากเมื่อหลานมาเยี่ยม
  - b. ให้หลานสวมหน้ากากเมื่อพวกเขา来เยี่ยม
  - c. นัดหมายใหม่ให้พวกเขา来เยี่ยมเมื่อพวกเขาสบายดี
  - d. ไม่มีปัญหาใดๆที่พวกเขาจะมาเยี่ยมในสถานการณ์นี้

### หัวข้อ 2: การปฏิเสธ

4. คุณกำลังได้รับยากดภูมิต้านทานต่างๆ ยาเหล่านี้ลดความเสี่ยงของการปฏิเสธ โปรดวงกลมยาที่เป็นชุดยากดภูมิต้านทานของคุณ:
  - a. โวริโคนาโซล, วาลกานซิโคลเวียร์, เซปตร้า
  - b. ทาโครลิมัส(โปรกราฟ), มายโคเฟโนเลต (เซลล์เซปต์), เพรดนิโซน
  - c. อัลบูเทโรล, แอมโฟเทริซิน, โทบรามายซิน
  - d. แอสไพริน, เมโทโพรลอล, ลิพิทอร์
5. อาการต่างๆของการปฏิเสธและอาการต่างๆของการติดเชื้อสามารถจะดูคล้ายคลึงกันมาก: การหายใจไม่อึด, อาการขาดออกซิเจน ความอ่อนเพลียเมื่อยล้า และ การไอ
  - a. จริง
  - b. ไม่จริง
6. ทาโครลิมัส (โปรกราฟ) ของคุณจำเป็นที่จะต้องอยู่ที่ระดับเฉพาะเพื่อที่จะทำงานได้ดีที่สุดใน การที่วัดระดับอย่างเหมาะสม คุณควรมีได้มีการเจาะเลือดหลังจากที่คุณทานยาสำหรับช่วงเช้าแล้ว

- a. จริง
- b. ไม่จริง

### หัวข้อ 3: การเฝ้าดูด้วยตนเอง และ ความรับผิดชอบส่วนบุคคล

7. คุณควรได้รับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ทุกปีแม้ว่าภูมิคุ้มกันของคุณถูกกดไว้
- a. จริง
  - b. ไม่จริง
8. ยาบางอย่างของคุณสามารถทำให้ความดันโลหิตของคุณสูงหรือต่ำได้  
นี่คือเหตุผลที่เราต้องการให้คุณตรวจวัดระดับความดันโลหิตของคุณสองครั้งต่อวัน เวลาเดียวกันของทุกวัน ณ จุดใดที่คุณจะต้องโทรหาทีมงานการปลูกถ่ายปอด:
- a. เมื่อความดันโลหิตของคุณคือ 160/85
  - b. เมื่อความดันโลหิตของคุณคือ 105/65
  - c. เมื่อความดันโลหิตของคุณ มากกว่า 170/100
  - d. เมื่อความดันโลหิตของคุณ มากกว่า 20 จุดสูงกว่าปรกติ และเมื่อมีอาการปวดศีรษะ มีนศีรษะ การบวม หรือ สีซีด
  - e. ข้อ C และ D
9. ไม่เป็นไรที่จะดื่มกาแฟถ้วยหนึ่งที่เป็นแบบไม่มีคาเฟอีนก่อนที่การตรวจปอด
- a. จริง
  - b. ไม่จริง
10. คุณควรทานยาก่อนที่จะได้รับการเจาะเลือด
- a. จริง
  - b. ไม่จริง

### หัวข้อ 4: ชีวิตหลังจากการปลูกถ่าย

11. ข้อใดดังต่อไปนี้เป็นการเพิ่มความเสียหายอย่างมากสำหรับการเป็นมะเร็งผิวหนัง?
- a. การมีภูมิคุ้มกันที่ถูกกด
  - b. การใช้ ไวโรโคนาซอล
  - c. การอาศัยอยู่ในที่สูง
  - d. ถูกทุกข้อ
12. คุณกำลังวางแผนเดินทางครั้งใหญ่เป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ เดินทางด้วยรถยนต์ไปที่รัฐโอเรกอน เพื่อไปเดินขึ้นเขาที่เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทะเลสาบเครเตอร์ สิ่งแรกที่คุณจำเป็นต้องทำก่อนที่จะไปคือ :
- a. ตรวจสอบกับคลินิกปลูกถ่ายปอดก่อนที่จะมีการเดินทางใดๆ
  - b. เปลี่ยนตัวกรองอากาศในรถเพื่อลดเชื้อรา, แบคทีเรียและไวรัสต่างๆ
  - c. เริ่มต้นใช้ยาฆ่าเชื้อตัวใหม่เพื่อป้องกันการติดเชื้อ
  - d. ใช้ยากดภูมิคุ้มกันเป็นสองเท่าเนื่องจากคุณจะไปอยู่ในที่ธรรมชาติป่าเขาที่ไกลจากเจ้าหน้าที่การแพทย์

13. แพทย์ประจำของคุณต้องการจะสั่งยาใหม่สำหรับคุณ ก่อนที่คุณจะเริ่มทานยาตัวใหม่

คุณควรที่จะทำอะไรอยู่เสมอ :

- a. ไม่ต้องทำอะไรเพราะว่าแพทย์ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการปลูกถ่ายจะรู้ถึงปฏิกิริยาต่างๆของยาทั้งหมด
- b. ให้หาที่ถูเกิ้ลว่ายาใหม่เหมาะสมสำหรับคุณหรือไม่
- c. โทรไปที่ทีมงานการปลูกถ่ายปอดและพยาบาลผู้ประสานงานของคุณก่อนที่จะเริ่มทานยาตัวใหม่
- d. สมมติว่าแพทย์ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการปลูกถ่ายจะโทรมาหาทีมงานการปลูกถ่ายปอดและพูดคุยเกี่ยวกับตัวยาใหม่

## ใบที่แจกให้เกี่ยวกับหวัดและไข้หวัด

ให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันต่าง ๆ ทุกวันเพื่อหยุดการแพร่เชื้อโรคและเป็น  
การเริ่มต้นในการรับการดูแลอย่างทันทีต่ออาการต่าง ๆ จากไวรัส

1. โทรหาผู้ประสานงานของคุณทันทีหากคุณมีสัญญาณหรืออาการใด ๆ ของหวัดหรือไข้หวัดหรืออาการที่เกี่ยวข้องกับไวรัสทางเดินหายใจอื่น ๆ !!!!!!!
2. ปิดจมูกและปากด้วยกระดาษทิชชูเมื่อไอหรือจาม
3. ทิ้งกระดาษทิชชูในถังขยะหลังจากใช้ ห้ามใช้กระดาษทิชชูซ้ำอีก
4. ล้างมือบ่อยๆด้วยสบู่และน้ำโดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนรับประทานอาหารและก่อนใช้ห้องน้ำ หากไม่มีสบู่และน้ำ ให้ใช้เช็ดมือด้วยน้ำยาที่มีฐานแอลกอฮอล์
5. หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า นี่เป็นวิธีที่เชื้อโรคแพร่กระจาย
6. พยายามหลีกเลี่ยงการติดต่อกับผู้ป่วย (รวมถึงเด็ก ลูกและหลาน)  
หากคุณสังเกตเห็นว่ามีใครก็ตามใกล้กับคุณที่มีอาการเหมือนกับอาการต่างๆของไข้หวัด คุณควรที่จะอยู่ห่างจากพวกเขา
7. ถ้าคุณรู้สึกเหมือนว่าคุณเริ่มรู้สึกป่วย ให้โทรไปหาที่สำนักงานการปลูกถ่ายปอดทันทีเพื่อพูดกับผู้ให้บริการดูแลรักษา  
ที่หมายเลข (415) 353-4145, เลือกข้อ #1.
8. เมื่อไม่สบาย ให้จำกัดการติดต่อกับผู้อื่นมากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้เพื่อป้องกันการทำให้ผู้อื่นติดเชื้อ
9. หากคุณได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัด ยาต้านไวรัสอาจได้ถูกส่งเพื่อรักษาความเจ็บป่วยของคุณ
10. ยาต้านไวรัสแตกต่างจากยาฆ่าเชื้อโรค มันเป็นยาที่ต้องได้รับการสั่งยา (เป็นเม็ด, ยาเหลว หรือผงสด)  
และไม่สามารถหาซื้อได้เองจากเคาน์เตอร์ทั่วไป
11. ยาต้านไวรัสสามารถทำให้ความเจ็บป่วยบรรเทาลงและร่นระยะเวลาที่คุณป่วย  
ยาเหล่านั้นยังช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความซับซ้อนของไข้หวัดรุนแรง  
เป็นสิ่งที่สำคัญมากที่ยาต้านไวรัสจะต้องใช้ช่วงแรก (ภายใน 2 วันแรกของอาการต่าง ๆ)
12. อาการที่คล้ายกับไข้หวัด รวมถึงการมีไข้, ไอ, เจ็บคอ, มีน้ำมูก หรือ คัดจมูก, ปวดเมื่อยร่างกาย, ปวดศีรษะ,  
การหนาวสั่น และความรู้สึกอ่อนล้า บางคนอาจมีอาการอาเจียนและท้องเสีย  
บางคนอาจได้รับเชื้อไข้หวัดและมีอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจโดยที่ไม่มีไข้
13. ดื่มน้ำปริมาณมากๆเมื่อเห็นอาการแรกของไข้หวัด  
ผู้ป่วยไข้หวัดจำเป็นที่จะต้องดื่มน้ำมากเป็นพิเศษเพื่อช่วยให้พวกเขาไม่มีอาการขาดน้ำ  
การขาดน้ำแบบไม่รุนแรงสามารถรักษาหายได้ที่บ้าน  
แต่การขาดน้ำรุนแรงเป็นเรื่องร้ายแรงมากและจะต้องรักษาที่โรงพยาบาล

หากคนอื่นในครอบครัวของคุณไม่สบาย นี่คือคำแนะนำที่ช่วยคุณหลีกเลี่ยงความเจ็บป่วยที่เหมือนกัน:

### 1. จัดให้มีห้องคนป่วย

- พยายามให้ผู้ที่ไม่สบายมีห้องส่วนตัว หากมีมากกว่าหนึ่งคนที่ไม่สบาย พวกเขาสามารถแบ่งใช้ห้องร่วมกันหากจำเป็น
- หากคุณมีมากกว่าหนึ่งห้องน้ำ ให้ผู้ที่ไม่สบายใช้ห้องน้ำหนึ่งห้อง และผู้ที่สบายดีใช้ห้องน้ำอีกห้องหนึ่งแยกต่างหาก
- ให้ผู้ที่ไม่สบายแต่ละคนมีแก้วน้ำดื่มของตัวเอง, ผ้าทำความสะอาด และ ผ้าขนหนูของตนเอง

### 2. จัดให้มีสิ่งเหล่านี้เก็บไว้ที่ห้องคนป่วย

- กระดาษทิชชู
- ถังขยะที่มีฝาปิดและมีถุงขยะรองอยู่ด้านใน
- มีน้ำยาเช็ดมือฐานแอลกอฮอล์
- หน้ากากอนามัย (ผู้ที่ไม่สบายควรสวมหน้ากากถ้ามี เมื่อเขาออกจากห้องผู้ป่วยและอยู่กับคนอื่น ๆ)

### 3. เชื้อฟุ้งกฏระเบียบของห้องผู้ป่วย

- หลีกเลี่ยงการให้ผู้อื่นเข้าห้องผู้ป่วย  
ผู้ป่วยไม่ควรให้มีผู้เยี่ยมนอกจากผู้ให้การดูแล หากผู้เยี่ยมจะต้องเข้าไป พวกเขาควรอยู่ห่างอย่างน้อย 6 ฟุตจากผู้ป่วย
- ปิดการไอและการจาม  
ขอให้ผู้ที่ไม่สบายปิดจมูกและปากของพวกเขาด้วยกระดาษทิชชูเมื่อพวกเขาไอหรือจาม ขอให้พวกเขาทิ้งกระดาษทิชชูในถังขยะ
- เลือกผู้ให้การดูแลหนึ่งคน  
หากคุณสามารถทำได้ ให้เลือกเพียงผู้ให้การดูแล 1 คนเท่านั้นเพื่อดูแลสมาชิกครอบครัวที่ป่วย หากเป็นไปได้ ขอให้เป็นคนอื่นที่จะเป็นผู้ให้การดูแล หากคุณเป็นไข้หวัด มันจะสามารถเป็นเรื่องรุนแรงมากขึ้นสำหรับคุณ

### รักษาให้อากาศสะอาด

เปิดหน้าต่างในห้องผู้ป่วย หากเป็นไปได้ ให้ใช้พัดลมเพื่อระบายให้อากาศหมุนเวียน



# ใบเช็คคลินสต์ตรวจสอบยา เมื่อได้รับการปล่อยให้กลับบ้านได้



## 1 อย่าเริ่ม หรือ หยุดยาต่างๆ

อย่าหยุดหรือเปลี่ยนยาใดๆที่ได้ถูกสั่งโดยทีมงานการปลูกถ่ายโดยไม่ได้ติดต่อกับพวกเขาก่อน. หากยาหนึ่งไม่ได้อยู่ในบัตรของคุณ มันไม่ได้รับอนุมัติและไม่ควรจะได้รับประทานยานั้นๆ

## 2 เข้าใจบัตรยาของคุณ

ห้ามเปลี่ยนแปลงเวลาในแต่ละวันที่คุณจะรับประทานยาของคุณโดยไม่ได้คุยกับคนในทีมงานการปลูกถ่ายก่อน เวลาที่มีความสำคัญมาก ยาส่วนใหญ่จะต้องรับประทานเวลา 9 am. และ 9 pm.

วิดีโอสอน : เข้าใจบัตรยาของคุณ:

สแกน QR ได้



## 3 การจัดระเบียบยาของคุณ

ขวดยาของคุณมีหมายเลขตรงกับบัตรยาของคุณ ให้เรียงขวดยาเม็ดตามลำดับหมายเลขเพื่อช่วยคุณในการจัดระเบียบยา

วิดีโอสอน : การจัดระเบียบยาของคุณและการใช้กล่องยาเม็ด

สแกน QR ได้



## 4 คอยอัปเดตให้บัตรยาของคุณเป็นปัจจุบันเสมอ

เพราะว่าปริมาณโดสของยาต่างๆของคุณอาจมีการเปลี่ยนแปลง ให้ปฏิบัติตามบัตรยาของคุณ (ซึ่งคุณมีความรับผิดชอบสำหรับการอัปเดตบัตรยาอยู่เสมอ) สำหรับปริมาณโดส

อย่าปฏิบัติตามคำแนะนำที่อยู่บนฉลากยาที่ขวดยา เพราะว่าอาจไม่ถูกต้อง 100 %

ให้นำบัตรยาของคุณมาที่คลินิก หรือที่โรงพยาบาลเสมอ



## 5 ตรวจสอบขีดคำนวณซ้ำ

ให้ดูความแรงของเม็ดยา/แคปซูลที่เขียนอยู่ที่ใบสั่งยาที่แปะอยู่ข้างขวดอยู่เสมอก่อนที่จะตัดสินใจว่าจะรับประทานยากี่เม็ด ยาบางอย่างที่เฉพาะเจาะจงจะอยู่ในรูปแบบของค่าความแรงที่หลากหลาย ดังนั้น เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะระบุถึงความแรงของเม็ดยา/แคปซูลเพื่อกันไม่ให้คุณใช้ยาผิดปริมาณมากเกินไปหรือน้อยไป

## 6 วันที่ต้องเจาะเลือดที่ห้องปฏิบัติการ

ในวันที่ต้องเจาะเลือด คุณจะต้องได้รับการเจาะเลือดประมาณ 8 โมงเช้า

ก่อนที่คุณจะรับประทานยาประจำช่วงเช้าของคุณ เจาะเลือดก่อนทานยาเสมอ, B ก่อน D

ทำให้แน่ใจว่ารับประทานยาครบ 9 pm ในคืนก่อนหน้า



## 7 เกสซ์

คุณจะเป็นที่ที่จะต้องติดต่อร้านขายยาปลีก 7-10 วัน เพื่อเติมยาของคุณ ก่อนที่ยาของคุณจะหมด



## 8 ยาที่ใช้สุด

เมื่อเวลาที่คุณได้รับการปล่อยให้กลับบ้านได้ ยาที่ใช้สุด (แอมโฟเทรีซิน และ โทบราไมซิน) จะถูกเก็บไว้ก่อนจนกว่าพยาบาลที่ไปบริการที่บ้านจะสามารถช่วยนำไปให้และช่วยให้คุณใช้ โดยปกติแล้วพวกเขาจะไม่ได้ไปเยี่ยมในช่วงเวลา 24-48 ชั่วโมงหลังจากที่คุณได้กลับบ้าน

ไม่เป็นไรที่ไม่ได้รับยาสุดนั้นจนกว่าพวกเขาจะไปเยี่ยม

แต่คุณจะต้องทานยาเม็ดทั้งหมดของคุณตามที่ได้แนะนำไว้และงดยาเหล่านั้นไม่ได้

เราได้ให้วิดีโอสอนไว้เพื่อแสดงวิธีการใช้ยาที่ใช้สุดท้ายใจ

วิดีโอสอน: สอนการใช้ แอมบีโซม สแกน QR ได้



# ยาต่างๆ



## ป้องกัน การปฏิเสธ

### ภาพรวม

นี่คือภาพรวมทั่วไปของชุดยากดภูมิต้านทานของคุณ ยาต่างๆด้านล่างนี้เป็นยาที่สำคัญที่สุดของคุณในการป้องกันการปฏิเสธของอวัยวะใหม่ที่ได้ปลูกถ่ายในร่างกายของคุณ โปรดให้ความสนใจเป็นพิเศษกับยาเหล่านี้ และการเปลี่ยนแปลงใดๆในปริมาณโดสยาเพื่อลดโอกาสของการปฏิเสธ และความซับซ้อนต่างๆ

### เพรดนิโซน

นี่เป็นสเตียรอยด์เพื่อป้องกัน และ/หรือรักษาการปฏิเสธ ปริมาณโดสของเพรดนิโซนของคุณจะมีการเปลี่ยนแปลงเป็นระยะๆ ปริมาณโดสอาจลดลงหรือมากขึ้นจะขึ้นอยู่กับระยะเวลาระหว่างวันหนึ่งๆถึงวันที่คุณได้มีการปลูกถ่าย และถ้าคุณมีช่วงที่มีการปฏิเสธหรือการติดเชื้อไวรัส

### ไมโคเฟนิโกล (เซลล์เซปต์/มายฟอร์ดิก)

นี่เป็นยากดภูมิคุ้มกันที่สำคัญอีกตัวหนึ่งซึ่งถูกใช้เพื่อรักษาระดับเซลล์ภูมิคุ้มกันไม่ให้มีการแบ่งตัวเป็นบางโอกาสที่เราอาจหยุดหรือลดปริมาณโดสของยานี้เป็นช่วงระยะชั่วคราว ขึ้นอยู่กับผลตรวจเลือดของคุณจากห้องปฏิบัติการ

### ทาโครลิมัส (โพรกราฟ)

ทาโครลิมัสคือตัวยาส่งสำคัญที่เป็นการต่อต้านการปฏิเสธแต่มันก็เป็นสิ่งที่ท้าทายในการกำหนดปริมาณโดสได้อย่างถูกต้อง เราจะเฝ้าดูระดับทาโครลิมัส (หรือ ระยะเวลาทอร์ส) เป็นระยะๆเพื่อให้แน่ใจว่าระดับของคุณอยู่ในระดับที่เหมาะสม วันที่คุณมีการเจาะเลือดที่ห้องปฏิบัติการโปรดทำให้แน่ใจว่าคุณได้รับประทานทาโครลิมัสหลังจากที่คุณได้เจาะเลือดแล้วเพื่อที่วาระดับต่างๆจะอยู่ถูกต้องเที่ยงตรง พึงจำไว้ว่ามีปฏิสัมพันธ์หลายอย่างของยาที่เกี่ยวข้องกับทาโครลิมัส ดังนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องแจ้งให้เราทราบเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงใดๆกับยาของคุณ (รวมทั้งยาที่ซื้อที่เคาเตอร์ร้านขายยาทั่วไป)

โดยปรกติทั่วไปแล้ว เป้าหมายระดับของทาโครลิมัส ควรจะเป็น:

0-3 เดือน: 10-14 นาโนแกรม/มก. 3-6 เดือน: 10-12 นาโนแกรม/มก.

> 6 เดือน: 8-10 นาโนแกรม/มก.

### อซิโทรมาซิน (ซิโทรแม็กซ์)

อซิโทรมาซินจะเริ่มใช้30วันหลังจากการปลูกถ่ายปอดเพื่อป้องกันการปฏิเสธระยะยาวโดยการช่วยกดอักเสบ ให้รับประทานได้เวลาเช้าของวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เท่านั้น

# ยาต่างๆ

## ป้องกัน การติดเชื้อ



### ภาพรวม

นี่คือภาพรวมทั่วไปของยาต่างๆที่ป้องกันการติดเชื้อ  
โปรดให้ความสนใจเป็นพิเศษกับยาเหล่านี้  
และการเปลี่ยนแปลงใดๆในปริมาณโดสยาเพื่อลดโอกาสของการติดเชื้อ  
และความซับซ้อนต่างๆ

### เซพดร้า

คุณจะใช้ยานี้หรือยาที่คล้ายคลึงกันเพื่อป้องกันโรคปอดบวมแบบพีซีพี ไปตลอดชีวิต  
มีเหตุผลต่างๆที่ยานี้อาจถูกยึดเก็บไว้หรือเปลี่ยนไปเป็นตัวเลือกอื่น  
ยาที่เป็นตัวเลือกอื่นๆอาจถูกใช้เพื่อป้องกันปอดบวมแบบพีซีพี คือ ยาแดพโซน, เพนตามิดิน  
เป็นยาที่ใช้สุด และ อโทวาโคน

### วาลกานซีโคลเวียร์ (วาลไซท์)

วาลไซท์ ถูกใช้เพื่อป้องกันโรคทางไวรัสที่เป็นที่รู้จักในชื่อของ ไซโตเมกัลโลไวรัส (ซีเอ็มวี)  
การที่คุณอาจได้รับเชื้อซีเอ็มวี มาก่อนและการที่ผู้บริจาคของคุณอาจได้รับเชื้อซีเอ็มวีมาก่อน  
อาจส่งผลกระทบต่อระยะเวลาที่คุณจะต้องใช้ยานี้ มีเหตุผลต่างๆที่เราอาจหยุดยานี้ชั่วคราว

### โพซาโคนาโซล (โบนซาฟ)

โพซาโคนาโซล จะถูกใช้เป็นเวลา 2 เดือนหลังจากการปลูกถ่ายเพื่อป้องกันการติดเชื้อรา  
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เชื้อแอสเพอซิลัส ยานี้มีปฏิริยาสัมพันธ์กับที่สำคัญต่อทาโครลิมัส  
(โปรกราฟ®) ดังนั้น เมื่อไรก็ตามที่เราเริ่มหรือหยุดยาโพซาโคนาโซล  
ปริมาณโดสของทาโครลิมัสของคุณจะต้องถูกปรับด้วย  
หากยานี้ได้ถูกหยุดหรือเริ่มต้นให้ใช้ใหม่  
โปรดติดต่อพยาบาลผู้ประสานงานการปลูกถ่ายสำหรับข้อแนะนำต่างๆเกี่ยวกับวิธีการเปลี่ยนป  
ริมาณโดสของทาโครลิมัสของคุณ

# ยาต่างๆ

## ยาที่ใช้สุดท้ายใจ



### ภาพรวม

ยาที่ใช้สุดท้ายใจถูกใช้เพื่อป้องกันและรักษาการติดเชื้อต่างๆที่ปอด ยาที่ใช้สุดท้ายใจให้การเข้าถึงโดยตรงไปที่ปอดทั้งสอง ไม่เหมือนกับยาเม็ดหรือยาที่ฉีดเข้าทางเส้นเลือดดำซึ่งใช้เลือดเพื่อให้ยาเข้าไปถึงปอด เพราะว่าปอดในส่วนต่างๆได้ลดการไหลเวียนเลือดในการใช้การรักษาที่ได้สุดเข้าไปเป็นการให้การเข้าถึงพื้นที่เหล่านั้นโดยตรง

### แอมโฟเทริซิน ที่ใช้สุดท้ายใจ (แอมบีโซม)

แอมโฟเทริซินที่ใช้สุดท้ายใจ จะต้องใช้เพียง วันจันทร์, วันพุธ และ วันศุกร์เท่านั้น เป็นเวลา 2 เดือนหลังจากการปลูกถ่ายปอดของคุณ เป็นสิ่งที่จำเป็นสำคัญที่จะเริ่มต้นใช้ยาใหม่หลังจาก 2 เดือนแรกหากคุณเริ่มมีการติดเชื้อจากเชื้อรา เมื่อเริ่มต้นใช้ยาแอมโฟเทริซินครั้งแรก พยาบาลที่ไปบริการที่บ้านจะไปที่พักของคุณเพื่อช่วยให้คุณเรียนรู้วิธีการใช้ยา หลังจากได้รับการปล่อยให้กลับบ้านได้จากโรงพยาบาล ไม่เป็นไรที่คุณอาจไม่ได้รับยานี้ขณะที่รอฟพยาบาลที่ไปบริการที่บ้านเพื่อไปพบคุณมีข้อแนะนำที่เป็นวิดีโอและที่เขียนไว้ให้กับคุณถึงวิธีการทำยาให้เหมาะสมสำหรับการหายใจ โปรดทบทวนสื่อการสอนเหล่านี้แต่ขอให้รอฟพยาบาลไปเยี่ยมที่บ้านก่อนที่จะพยายามทำการใช้ยา

### วิดีโอสอน:

ขอให้ดูวิดีโอ ก่อน ที่พยาบาลไปเยี่ยมที่บ้าน  
ไปที่ลิงค์นี้ [Lungtransplanteducation.ucsf.edu](http://Lungtransplanteducation.ucsf.edu) (สแกน QR โค้ด)  
ภายใต้แท็บหัวข้อ การศึกษาของผู้ป่วย คุณจะพบวิดีโอข้างล่าง



### โทรมราไมซิน ที่ใช้สุดท้ายใจ (โทม)

โทรมราไมซินที่ใช้สุดท้ายใจ ถูกใช้ในช่วง 3 เดือนแรก (ให้ใช้ระยะเวลา 28 วัน, หยุดใช้ 28 วัน, แล้วเริ่มใช้ใหม่อีกครั้งไปเรื่อย ๆ ) หลังจากการปลูกถ่ายสำหรับผู้ป่วยบางคน เป็นไปได้ว่าคุณอาจจะต้องใช้ยาไปเรื่อย ๆ มากกว่า 3 เดือน แต่ในกรณีนี้ เราจะบอกให้คุณทราบ หากคุณเพิ่งได้รับการปลูกถ่าย พยาบาลผู้ไปเยี่ยมที่บ้านจะไปที่พักของคุณเพื่อช่วยให้คุณเรียนรู้วิธีการใช้ยา หลังจากที่คุณได้ถูกปล่อยให้กลับบ้านได้ ไม่เป็นไรที่คุณอาจไม่ได้รับยานี้หนึ่งหรือสองครั้งขณะที่รอฟพยาบาลที่ไปบริการที่บ้านเพื่อไปพบคุณ ถ้าคุณกำลังใช้ยา โทม<sup>®</sup> อยู่ เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะต้องจำไว้ว่ายานี้จะหมดอายุหลังจาก 28 วัน ณ อุณหภูมิห้อง การแช่ไว้ในตู้เย็นจะช่วยยืดอายุวันหมดอายุ

# ยาต่างๆ

## ข้อมูลทั่วไป



### ภาพรวม

ยาต่างๆที่เป็นยากดภูมิต้านทานนั้นถูกให้เพื่อช่วยป้องกัน และ/หรือรักษาการปฏิเสธอวัยวะที่ได้ถูกปลูกถ่าย คุณจะจำเป็นต้องทานยาเหล่านี้ไปตลอดทันทีหลังจากการปลูกถ่าย ปริมาณโดสของยากดภูมิต้านทานจะสูงขึ้นเพราะโอกาสของการปฏิเสธอวัยวะระดับที่สูงที่สุดในเวลานี้ ปริมาณโดสจะลดลงทีละน้อยหากไม่มีอาการของการปฏิเสธ คุณจะยังคงต้องใช้ยาอื่นๆเพื่อป้องกันการติดเชื้อจากแบคทีเรีย, เชื้อรา, และไวรัส เพราะว่ายากดภูมิต้านทานต่างๆสามารถปลุกระบบภูมิคุ้มกันของคุณและทำให้คุณอาจได้รับการติดเชื้อได้ง่าย

ทันทีที่คุณสามารถทำได้ โปรแกรมยาสำหรับแต่ละบุคคลจะได้รับการจัดขึ้นสำหรับคุณ ตารางยาจะถูกปรับให้ตรงโดยเฉพาะกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของคุณและกิจวัตรของคุณมากเท่าที่จะทำได้

### การปรับเปลี่ยนยาต่างๆ

การปรับเปลี่ยนยาต่างๆส่วนใหญ่จะผ่านการโทรศัพท์ เป็นสิ่งสำคัญที่คุณเข้าใจถึงยาต่างๆที่กำลังพูดถึงอยู่และปริมาณโดสที่กำลังถูกปรับเปลี่ยน เพราะว่ามีความเป็นไปได้ที่จะเกิดการสื่อสารผิดพลาดได้ในการทำงานเมื่อติดต่อคุยกันทางโทรศัพท์ ขอให้ปฏิบัติตามข้อแนะนำต่างๆดังนี้:

ขอให้ใช้บัตรยาและดินสอเพื่อช่วยในการเขียนการปรับเปลี่ยนได้อย่างทันที หากคุณว่ามันมีความเป็นไปได้สูงที่คุณจะลืมหรือจำผิดเกี่ยวกับปริมาณโดส ให้พูดทวนซ้ำอีกครั้งกับคนที่ติดต่อเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนยา ตัวอย่างเช่น "ถ้าอย่างนั้นระดับทาโครลิมัสของฉันมีระดับที่ต่ำนิดหน่อย ฉันจะต้องปรับเปลี่ยนปริมาณโดสจาก 0.5 มก. 2 ครั้งต่อวัน เป็น 0.5 มก. ในช่วงกลางวัน และ 1 มก. ตอนบ่าย ถูกต้องหรือไม่?"

เราจะโทรไปหาคุณเพียงเพื่อปรับเปลี่ยนยาต่างๆ ดังนั้น วันที่ต้องไปเจาะเลือดที่ห้องปฏิบัติการ ถ้าคุณไม่ได้รับโทรศัพท์เพื่อเปลี่ยนปริมาณโดสยา ขอให้ยังคงใช้ยาต่างๆทั้งหมดตามที่ได้รับคำแนะนำไว้ตามในบัตรยา

# ยาต่างๆ

## ข้อมูลทั่วไป



### โดสยาที่พลาดการใช้

ต้องเน้นย้ำอีกครั้งว่าการพลาดการใช้ยาเป็นการเปลี่ยนระดับยาต่างๆในร่างกายซึ่งสามารถทำให้เกิดผลกระทบที่อันตรายได้ เป็นสิ่งที่สำคัญมากที่จะต้องไม่พลาดการใช้ยาต่างๆ หากคุณพลาดการใช้ยาปริมาณโดสหนึ่งโดยไม่ได้ตั้งใจ ให้ปฏิบัติตามกฎครึ่งทาง(ตามด้านล่าง)

หากคุณพลาดการใช้ยาปริมาณสองโดสหรือมากกว่านั้น ให้โทรหาผู้ประสานงานการปลูกถ่าย (ระหว่างเวลาชั่วโมงทำงาน) หรือแพทย์ที่ให้บริการทางโทรศัพท์ ที่หมายเลข (415-353-4145 หลัง 5 โมงเย็น ) สำหรับข้อแนะนำต่างๆ กฎครึ่งทางคือ คุณสามารถใช้ยามากถึงครึ่งหนึ่งถึงเวลาตามกำหนดครั้งต่อไป ยกตัวอย่างเช่น: หากยาที่ต้องทานทุก 12 ชั่วโมง (9am และ 9pm) คุณจะสามารถใช้ยาปริมาณโดสมากถึง 6 ชั่วโมงจากเวลาที่คุณพลาดไป (ภายใน บ่าย 3 โมง) และให้ข้ามโดสไปหากนานมากกว่า 6 ชั่วโมง (หลังบ่าย 3 โมง).

### ผลข้างเคียงต่างๆ

ยาต่างๆทั้งหมดมีผลข้างเคียง คุณอาจประสบกับผลข้างเคียงต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเริ่มต้นที่ยากดภูมิต้านทานปริมาณโดสอยู่ในระดับสูง อย่างไรก็ตาม คุณอาจประสบกับอาการต่างๆที่อาจจะเป็นอาการปรกติทั่วไปมากและอาจไม่ได้เกิดขึ้นเพราะยาต่างๆ

ขอให้แจ้งกับทีมงานปลูกถ่ายถ้าคุณคิดว่ายาเป็นสาเหตุให้เกิดผลข้างเคียงบางอย่างที่เฉพาะเจาะจง

### ยาต่างๆก่อนการปลูกถ่าย

รายชื่อยาก่อนการปลูกถ่ายของคุณจะได้อยู่ที่กระดาษ ๓ เวลาของการปลูกถ่าย ทีมงานการปลูกถ่ายจะให้คุณใช้เพียงยาต่างๆต่อไปที่ยังเหมาะสม ยาต่างที่ได้รับการอนุมัติเท่านั้นจะถูกเขียนลงไป ในบัตรยาของคุณ

ถ้าคุณกังวลเกี่ยวกับยาเดิมของคุณที่ถูกให้หยุดการใช้หลังจากการปลูกถ่าย กรุณาคุยกับทีมงานการปลูกถ่ายของคุณ

ถ้าเราตัดสินใจว่าคุณจำเป็นต้องใช้หนึ่งในยาเดิมต่างๆของคุณ มันอาจเป็นเรื่องยากที่จะเติมยานั้นที่ฝ่ายร้านขายยาของการปลูกถ่ายโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคุณเพิ่งเติมมัน ดังนั้น โปรดนำยาต่างๆทั้งหมดจากที่บ้านมาด้วย โปรดรักษามันไว้ให้มีอยู่ ณ เวลาที่คุณได้รับอนุญาตให้กลับบ้านได้

# ยาต่างๆ

## ข้อมูลทั่วไป



### ยาอื่นๆ

อย่าใช้ยาอื่นใดโดยที่ยังไม่ได้ตรวจสอบกับทีมงานการปลูกถ่ายก่อน  
นี้รวมถึงยาต่างๆใดๆก็ตามที่ได้รับการสั่งยาจากแพทย์ท่านอื่นๆ  
ยาจากเคาเตอร์(ยาที่ไม่ได้สั่งจาแพทย์) และวิตามินต่างๆหรือผลิตภัณฑ์สมุนไพรต่างๆด้วย  
ให้ตรวจสอบกับทีมงานการปลูกถ่ายก่อนที่คุณจะซื้อยา ยาทั่วไปอย่างเช่น ทัมส์®  
สามารถเป็นเหตุให้เกิดปัญหาต่างๆกับยากดภูมิคุ้มกัน (โพรกราฟ®) ของคุณได้

**หากยาใดๆไม่ได้อยู่ที่บัตรยาของคุณ**

**หมายความว่ามันไม่ได้รับการอนุมัติและไม่ควรถูกใช้**

· ในบางโอกาสที่เกิดไม่บ่อย

เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพของคุณที่จะเริ่มยาที่ถูกสั่งโดยแพทย์ที่ไม่ใช่เป็นแพทย์การปลูกถ่ายโดยทันทีโปรดใช้ยาและให้โทรหาผู้ประสานงานการปลูกถ่ายเพื่อดูว่าจำเป็นต้องมีการปรับยาต่างๆหรือไม่

· การทานยาต่างๆที่ไม่ใช่เป็นยาที่เร่งด่วนโดยที่ไม่ได้ตรวจสอบกับทางทีมงานการปลูกถ่ายก่อนอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงต่างๆที่อันตรายและรุนแรงมากได้

· ยาแก้ปวดที่ซื้อจากเคาเตอร์อย่างเดียวกันเท่านั้นที่ได้รับอนุญาตคือ ไทลินอล® (เอซตามิโนเฟน). **ไม่ให้ใช้ ไอบีโพรเฟน (แอดวิล®, โมทริน®) หรือ นาโพรเซน (อาลีฟ®). ห้ามใช้แม้แต่ปริมาณโดสเดียว**

· ผลิตภัณฑ์กัญชาทั้งหมด (รวมถึงCBD)

ไม่ได้รับอนุญาตเพราะมันอาจมีปฏิกิริยากับยากดภูมิคุ้มกันต่างๆ

· ทำให้แน่ใจว่าแพทย์ต่างๆของคุณรู้เกี่ยวกับยาทั้งหมดที่คุณกำลังใช้อยู่ รวมถึงยาต่างๆที่ได้ถูกสั่งโดยแพทย์อื่นๆ

### การเจาะตรวจเลือดที่ห้องปฏิบัติการ

คุณจะได้รับผลการเจาะเลือดสองครั้งต่อสัปดาห์ **วันจันทร์** และ **วันพฤหัสบดี**

เมื่อคุณออกจากโรงพยาบาล คุณจะต้องได้รับการเจาะเลือดประมาณเวลา **8 โมงเช้า** ก่อนที่  
ที่คุณจะทานยารอบเช้าใดๆเลย ระดับนี้ตามอดมคติแล้วควรเจาะเลือด 11-12

ชั่วโมงหลังจากได้ทานยารอบเย็นในคืนก่อนหน้า ดังนั้น

ทำให้แน่ใจว่าคุณได้ทานยารอบมือเย็น เวลา **9 pm** ในคืนก่อนหน้า

หากคุณลืมโดยไม่ได้ตั้งใจว่าเป็นวันที่คุณต้องไปเจาะเลือด

และคุณได้ทานยามือเข้าไปแล้ว

ดังนั้นให้คุณรอจนกว่าถึงวันต่อไปที่คุณจะต้องไปเจาะเลือด

ในวันที่คุณต้องไปเจาะเลือด โปรดให้ยังคงทานยา ทาโครลิมีส(โพรกราฟ®)

ตามที่ได้รับคำแนะนำ เราจะไม่โทรไปหาคุณถ้าเราไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนปริมาณโดสกับคุณ

หากคุณไม่ได้ยินจากเรา ขอให้คุณทานยาทาโครลิมีส (โพรกราฟ®)

ตามที่ได้แนะนำไว้แล้วที่บัตรยาของคุณ

# ยาต่างๆ



## ข้อมูลทั่วไป

### การจัดระเบียบยา ต่างๆ

เมดิเซตส์ (Medisets) หรือ กล่องยาเม็ดต่างๆ เป็นวิธีที่ดีเยี่ยมที่จะรักษาให้ยาต่างๆของคุณเป็นระเบียบเรียบร้อย แต่เราเพียงแนะนำให้ใช้มันเป็นระยะเวลา 1-2 วันในแต่ละครั้ง อย่าเติมมันสำหรับ 7 วันเต็ม เพราะว่ายาต่างๆมีการเปลี่ยนแปลงบ่อยเกินไป หลังจากหลายเดือน เมื่อชุดยาของคุณได้ยุดคงที่แล้ว เราแนะนำว่าให้เติมยาให้เต็ม 7 วัน เพื่อช่วยให้คุณให้เคยชินกับกิจวัตรปฏิบัติ

**วิดีโอสอน:** ดูวิดีโอ ก่อน การสอนของเภสัช และ เวลาใดก็ตามหลังจากที่ได้กลับมาบ้านเพื่อเป็นการทบทวนให้จำได้ ไปที่ลิงค์นี้ [Lungtransplanteducation.ucsf.edu](https://lungtransplanteducation.ucsf.edu) (สแกน QRโค้ด) ภายใต้หัวข้อแท็บ การศึกษาของผู้ป่วย คุณจะพบวิดีโอนี้ข้างล่าง การจัดระเบียบยาต่างๆและการใช้กล่องยา (Organizing Medications and Using a Pill Box):



### การสั่งเติมยา

ร้านขายยาใกล้กับศูนย์การแพทย์ UCSF จะเปิดเพื่อเติมยาต่างๆเป็นเวลาหลายเดือนแรกๆหลังจากการปลูกถ่าย วิธีนี้เป็นวิธีที่อยากให้ทำมากกว่าการใช้ร้านขายยาใกล้บ้านที่คุณใช้ปรกติ เพราะว่า การเข้าถึงร้านขายยาของคุณจะถูกจำกัดเพราะคุณอยู่ในบริเวณพื้นที่เบย์แอเรีย หากคุณปรารถนาต้องการที่จะโอนย้ายการสั่งยาทั้งหมดไปที่ร้านขายยาอีกแห่งหนึ่งเมื่อคุณได้ถูกอนุญาตให้กลับบ้านได้ ขอให้ร้านขายยาของคุณโทรมาที่ ฝ่ายเภสัช SF และย้ายยาต่างๆ ก่อนที่จะโอนย้ายการสั่งยาต่างๆของคุณโปรดทำให้แน่ใจว่าร้านขายยาใกล้บ้านของคุณสามารถจัดการยาต่างๆเกี่ยวกับการปลูกถ่าย หากคุณปรารถนาที่จะยังคงใช้ เภสัช SF ต่อไป พวกเขาจะส่งยาต่างๆไปที่บ้านของคุณถึงแม้ว่าการสั่งซื้อยาให้ส่งไปรษณีย์ไปที่บ้านเป็นสิ่งที่ดีเยี่ยมและสามารถช่วยประหยัดเงินได้จำนวนมาก

เราไม่แนะนำให้ทำเช่นนั้นในช่วงหลายเดือนแรกๆหลังจากการปลูกถ่าย ในช่วงระยะเวลานี้ โดยปรกติแล้วเรามีการปรับเปลี่ยนยาต่างๆในปริมาณที่มากและการสั่งซื้อให้ส่งไปทางไปรษณีย์จากร้านขายยาต่างๆเป็นสิ่งที่ยากในการประสานงาน

### คำถามเกี่ยวกับยา

หากคุณมีคำถามเรื่องยาให้ฝากข้อความไว้ที่พยาบาลผู้ประสานงานและผู้ประสานงานจะติดต่อหนึ่งในร้านขายยาเพื่อให้เภสัชกรโทรกลับไปหาคุณคุณจะได้พบกับเภสัชกรการปลูกถ่ายในช่วงระหว่างการไปพบแพทย์ และคุณจะได้รับคำตอบสำหรับปัญหาต่างๆของคุณที่นั่น

# ยาต่างๆ

## ข้อมูลทั่วไป



### การเติมยาต่างๆ

30วันแรกของยาได้รับการประสานงานโดยเภสัชกรผู้ปลูกถ่ายกับร้านขายยาปลูกถ่ายและจะถูส่งไปยังโรงพยาบาล เมื่อจัดส่งแล้ว

เภสัชกรผู้ปลูกถ่ายจะจัดทำรายการยาเพื่อให้แน่ใจว่าได้บรรจุยาครบถ้วนอย่างรวดเร็ว จากนั้นเราจะขอให้คุณและผู้ดูแลของคุณจัดทำรายการยากับบัตรยาที่สรุปผลของคุณ คุณอาจคิดว่ามันซ้ำซาก แต่เป็นกระบวนการที่สำคัญมาก

คุณและผู้ดูแลต้องรู้ว่าคุณมียาทั้งหมดที่ระบุไว้ในบัตร

หากขวดมีชื่อหรือห่อต่างกันเมื่อเทียบกับบัตรยา คุณอาจไม่รู้ว่าเป็นยาตัวเดียวกัน

หากเป็นเช่นนั้น สามารถระบุและแก้ไขได้ก่อนออกจากโรงพยาบาล

คุณต้องประสานงานการเติมและจัดส่งยาของคุณ มียาเพียงพออยู่เสมอ

โทรหาร้านขายยาของคุณเพื่อเติมเงิน 7-10 วันก่อนของจะหมด นี่เป็นสิ่งสำคัญจริงๆ

หากคุณคอยย้ำเตือนว่าจะต้องเติมเมื่อใด จะช่วยคลายความกังวลได้มาก

### อินซูลิน

เป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะต้องให้อินซูลินที่บ้านเพื่อช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของคุณ

หากเป็นกรณีนี้ เภสัชกรจะให้คำแนะนำต่างๆเกี่ยวกับวิธีการใช้อินซูลินอย่างปลอดภัย

ปริมาณอินซูลินจะขึ้นอยู่กับระดับน้ำตาลในเลือดว่าสูงเพียงใด

โปรดดูที่วิดีโอสอนเหล่านี้เพื่อเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับชนิดต่างๆของอินซูลินและเทคนิคต่างๆในการใช้ที่เหมาะสม

### วิดีโอสอน:

ไปที่ลิงค์นี้ [Lungtransplanteducation.ucsf.edu](https://Lungtransplanteducation.ucsf.edu) (สแกน QRโค้ด)

ภายใต้หัวข้อแท็บ การศึกษาของผู้ป่วย คุณจะพบวิดีโอต่างๆเหล่านี้

ตอนที่ 1 - คำปรึกษาเกี่ยวกับอินซูลิน



ตอนที่ 2 - การสอนการฉีดอินซูลิน



# ยาต่างๆ

## ท่อให้อาหาร



### ยาที่ให้ผ่านทาง ท่อให้อาหาร

หากคุณไม่สามารถกลืนยาต่างๆของคุณได้อย่างปลอดภัย มันอาจเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องใช้ยาผ่านทางท่อให้อาหาร ในการที่จะทานยาได้อย่างปลอดภัยและถูกต้องเหมาะสมโดยไม่ทำให้ท่อให้อาหารตัน คุณจะจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้วิธีวัดปริมาณที่ถูกต้องของยาที่เป็นของเหลว และเรียนรู้เทคนิคการทำให้ยาแตกละเอียดอย่างถูกต้อง โปรดดูวิดีโอต่างๆตามด้านล่างนี้เพื่อเรียนรู้เทคนิคเหล่านี้ขณะที่คุณอยู่ที่โรงพยาบาล วิดีโอเหล่านี้จะยังมีอยู่หลังจากที่คุณได้ออกจากโรงพยาบาลและกลับไปที่บ้านเพื่อที่จะอ้างอิงได้ นอกจากนี้คุณและผู้ดูแลคุณจะมีโอกาสที่จะฝึกฝนเทคนิคต่างๆเหล่านี้กับพยาบาลที่โรงพยาบาลก่อนที่คุณกลับบ้าน

### วิดีโอสอน:

ไปที่ลิงค์นี้ [Lungtransplanteducation.ucsf.edu](https://Lungtransplanteducation.ucsf.edu) (สแกน QRโค้ด)  
ภายใต้หัวข้อแท็บ การศึกษาของผู้ป่วย คุณจะพบวิดีโอต่างๆเหล่านี้

#### ตอนที่ 1 - เรียนรู้เกี่ยวกับความเข้มข้น



#### ตอนที่ 2 - วัดปริมาณของเหลว



#### ตอนที่ 3 - การทำให้ละเอียดและการละลายเม็ดยา



#### ตอนที่ 4 - การเติมยาต่างๆไปในท่อให้อาหาร





# โภชนาการที่ดีหลังจากการปลูกถ่ายของคุณ

อาหารของผู้ป่วยการปลูกถ่ายควรจะเป็นอาหารที่มีสมดุลที่ดีและมีความหลากหลาย

อาหารของคุณควรประกอบด้วยอาหารต่างๆจากทุกหมวดหมู่อาหาร คือ นม, เนื้อและสัตว์ปีก, ผลไม้, ผัก, ซีเรียล และธัญพืช และไขมันที่ดี นอกเหนือจากนั้น แนวทางด้านล่างนี้เป็นสิ่งที่แนะนำให้คุณ

## การจัดการทางโภชนาการระยะสั้น (สำหรับช่วงเวลา 6-8 สัปดาห์หลังจากการปลูกถ่าย)

สำหรับประมาณ 2 เดือนหลังจากการผ่าตัด

อาหารของคุณได้ถูกออกแบบเพื่อช่วยคุณรักษาตัวและลดผลกระทบข้างเคียงของยาจากการปลูกถ่ายที่คุณกำลังรับประทานอยู่

- รับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูงเพื่อเอาชนะโปรตีนที่แตกสลายที่เกิดจากโดสสูงของยาเพรดนิโซน แหล่งที่ดีของโปรตีนคือน้ำอสุจิ, สัตว์ปีก, ปลา, ถั่วและผลิตภัณฑ์จากนม
- จำกัดอาหารที่มีน้ำตาลมาก รวมถึง ขนมหวาน, คุกกี้, แยม, เยลลี่, น้ำผลไม้, น้ำผึ้ง, น้ำอัดลม
- หลีกเลี่ยงเกลือและจำกัดอาหารที่มีโซเดียมสูงเพื่อป้องกันการกักตัวของเหลวในร่างกายและความดันโลหิตสูง

ข้อแนะนำต่างๆเหล่านี้จะช่วยพัฒนาสุขภาพของคุณโดยการช่วยรักษาแผลให้หาย, ลดการสูญเสียกล้ามเนื้อ, และช่วยป้องกันโรคเบาหวานที่เกิดจากยา และความดันโลหิตสูงซึ่งเป็นสิ่งที่เห็นโดยทั่วไปหลังจากการปลูกถ่าย

- นอกเหนือจากนี้ เราจะเฝ้าดูระดับโพแทสเซียมและแมกนีเซียมในเลือดของคุณ หากจำเป็น เราจะปรับรายการอาหารที่คุณจะบริโภคให้มีสารอาหารเหล่านี้

## ความปลอดภัยของอาหาร

อาหารควรจะได้ถูกเตรียมและเก็บไว้ด้วยวิธีที่ปลอดภัยเพื่อป้องกันการติดเชื้อ

ยาของคุณสามารถทำให้ร่างกายของคุณต่อสู้กับเชื้อโรคได้ยาก

ดังนั้นความปลอดภัยของอาหารเป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากการปลูกถ่าย

ตามด้านล่างต่อไปนี้เป็นแนวทางต่างๆสำหรับอย่างน้อย 6

เดือนหลังจากการผ่าตัดปลูกถ่ายและในช่วงเวลาของการปฏิเสธ (และยาที่มีโดสสูง)

- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำร้อนก่อนที่จะจับอาหารและก่อนที่จะรับประทาน
- ละลายอาหารทุกอย่างในตู้เย็นและเก็บอาหารชนิดเย็นอย่างเหมาะสมในตู้เย็น
- ใช้เขียงหั่นอาหารแยกแหว่งเนื้อสัตว์สด, ไก่, ไก่วง, ปลาและอาหารทะเลอื่นๆ
- ไม่ใช้เขียงหั่นอาหารที่เก่าและทำความสะอาดยาก ให้ใช้เขียงหั่นที่เป็นพลาสติกหรือซิลิโคนแทนการใช้แบบไม้
- ปรงสุกสำหรับเนื้อทุกชนิด เนื้อสัตว์, ไก่, ไก่วง, ปลา, อาหารทะเล และไข่ จนกว่าจะสุกดี
- หลีกเลี่ยงการรับประทานซูชิและอาหารทะเลดิบหรือปรงไม่สุก
- ล้างผลไม้สดและผักสดทุกชนิดด้วยน้ำเย็นที่ไหลชะล้าง
- ให้ซัอนม, ซีส, และ ผลิตภัณฑ์จากนมที่ได้รับการพาสเจอร์ไรส์แล้วเท่านั้น
- ปรงไข่จนกว่าทั้งไข่แดงและไข่ขาวสุกดี ไข่ที่ได้รับการพาสเจอร์ไรส์แล้วหรืออาหารที่แทนไข่อาจเป็นทางเลือกที่ดีกว่าแทนที่ไข่คนหรือไข่เจียว
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารต่างที่มีไข่ที่ไม่ได้พาสเจอร์ไรส์และดิบ (เช่น ซอสซอลแลนเดส, น้ำสลัดซีซาร์, แป้งคูกี้โดว์, แป้งเค้กผสม, และเครื่องต้มเห็อกนอกที่ทำเองที่บ้าน)
- หลีกเลี่ยงชีสที่ขึ้นราแล้ว, เช่น บลูชีส, สติลตัน, โรควิวพอร์ต, และ กอร์กอนโซลา

## คำแนะนำเกี่ยวกับความปลอดภัยของอาหารสำหรับการรับประทานอาหารนอกบ้าน

- สั่งเนื้อสัตว์, อาหารทะเล, สัตว์ปีกให้ถูกปรุงแบบ "สุกดีปานกลาง" ที่ร้านอาหาร หากโปรตีนยังเป็นสีชมพูข้างในให้ส่งกลับไปให้ปรุงให้สุกมากขึ้น
- หลีกเลี่ยงสลัดบาร์, บาร์นุเฟต์, และร้านต่างๆข้างถนนหรือตลาดที่ซึ่งอาหารอาจจะถูกเก็บที่อุณหภูมิที่ไม่เพียงพอ
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ร้านอาหารต่างๆที่มีคะแนนต่ำกว่าการตรวจสอบด้านสุขภาพ (เป้าหมายคือคะแนน 95 และมากกว่า)

## การจัดการด้านโภชนาการในระยะยาว

ผู้ช่วยการปลูกถ่ายหลายคนมีปัญหาเกี่ยวกับโภชนาการเป็นระยะเวลาหลายเดือนและหลายปีหลังจากการปลูกถ่ายของพวกเขา สิ่งเหล่านี้รวมถึงการมีน้ำหนักขึ้นที่มากเกินไป (เนื่องจากการเพิ่มขึ้นของความอยากอาหาร)

และคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ซึ่งเกิดมาจากสเตียรอยด์และยาอื่นๆ

การจัดการที่ดีที่สุดสำหรับคุณรวมถึงการควบคุมน้ำหนักโดยการปฏิบัติตาม อาหารที่เป็นแบบ "หัวใจแข็งแรง" ("Heart Healthy") และการออกกำลังกาย

นี่คือแนวทางต่างๆที่จะช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและการมีน้ำหนักขึ้นที่มากเกินไป

## รับประทานให้หัวใจแข็งแรง

- อ่านฉลากอาหารต่างๆอย่างรอบคอบเพื่อหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์สูง อาหารเหล่านี้ประกอบด้วย น้ำมันหมู, เนย, เนยขาว, นมไขมันเต็ม, เนื้อแดง, เนื้อใส่กรอก, และ เบคอน น้ำมันมะพร้าวและน้ำมันปาล์มเป็นไขมันอิ่มตัวที่พบในสินค้าอาหารอบ, วิกครีม, ครีมที่ใส่กาแฟและอาหารทอดต่างๆ
- ให้เลือกนมที่มีไขมันต่ำและผลิตภัณฑ์จากนมที่มีไขมันต่ำหรือไร้มัน
- จำกัดไขมันเพียง 1 ฟองต่อวัน มีหลายตำราอาหารที่บอกวิธีการปรุงอาหารจากไข่ขาวหรืออาหารทดแทนไข่
- ให้เลือกเนื้อวัวและเนื้อหมูแบบหลากหลายและที่ไม่มีมันเลย หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ทอดและผ่านกระบวนการ
- สัตว์ปีก (ไม่มีหนัง), ถั่วและปลาเป็นสิ่งที่ดีเลิศเมื่อปรุงเป็นอาหารและไม่เติมไขมัน
- เพื่อเพิ่มกากใย ให้รับประทานผลไม้สดมากขึ้น ผักสดและธัญพืชไม่ขัดสี อาหารที่มีกากใยสูงอาจช่วยลดคอเลสเตอรอลของคุณได้ด้วย
- ลดแคลอรีรวมทั้งหมดของคุณโดยการรับประทานอาหารปริมาณน้อยลงและหลีกเลี่ยงการรับประทานเพิ่มเติม
- จำกัดอย่างต่อนื่องสำหรับการบริโภคเกลือและอาหารที่มีโซเดียมสูงเพื่อช่วยควบคุมความดันโลหิต
- จำกัดอย่างต่อนื่องในการบริโภคน้ำตาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณมีน้ำหนักเกินและมีปัญหาในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

## ข้อแนะนำสำหรับการปรุงอาหารที่มีไขมันต่ำ

- ทำด้วยไมโครเวฟ, ผิง, ย่าง, อบ, นึ่ง อาหารโดยที่ไม่เติมไขมัน
- ใช้สเปรย์หรืออุปกรณ์ทำอาหารที่เป็นแบบไม่ติดกระทะแล
- ตัดส่วนที่เป็นไขมันออกจากเนื้อสัตว์และเอาหนังออกจากสัตว์ปีก
- ทำการทดสอบด้วยการลดปริมาณน้ำมันที่คุณใช้ในการอบ บ่อยครั้งที่วิธีปรุงอาหารของคุณจะมีรสชาติอร่อยพอๆกับการปรุงโดยใช้น้ำมันน้อยลง

## รักษาให้ร่างของคุณเคลื่อนไหว...ด้วยการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยคุณควบคุมระดับคอเลสเตอรอล, ความดันโลหิตและน้ำหนักของคุณ การออกกำลังกายจะยังช่วยปลดปล่อยและเพิ่มพลังงานให้กับคุณ

การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ต่างๆให้กับนิสัยและวิถีการดำรงชีวิตอื่นๆ เช่น

การรับประทานอาหารเช้าด้วย! ขอให้ไปพูดคุยกับแพทย์ของคุณเกี่ยวกับการสมัครเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูและหัวใจที่เหมาะสมกับคุณ

## การพิจารณาเกี่ยวกับโภชนาการเรื่องอื่นๆ

- ความจำเป็นสำหรับวิตามินและเกลือแร่สามารถทำได้โดยทั่วไปด้วยอาหารที่มีสมดุลที่ดียกเว้นกรณีที่ได้ถูกระบุไว้เป็นอย่างอื่นโดยแพทย์และนักโภชนาการ
- ในการที่จะรักษากระดูกของคุณให้แข็งแรงหลังจากการปลูกถ่าย คุณควรทำให้แน่ใจว่าคุณได้รับแคลเซียมและวิตามิน D ที่เพียงพอในอาหารของคุณ (นอกเสียจากว่าแพทย์ของคุณให้แนวทางอื่น) นี่คือแหล่งอาหารที่ดีของแคลเซียมและวิตามิน D ที่ควรรวมอยู่ในมื้ออาหารของคุณ ได้แก่ โยเกิร์ต, นม, ชีส, ผักโขม, เคล, ปลาซาดีน, ปลาแซลมอน และอาหารที่มีแคลเซียมและวิตามิน D เพิ่มเติม เช่น น้าส้ม, นมถั่วเหลือง, และ ซีเรียล
- ควรปรึกษากับทีมงานการปลูกถ่ายอยู่เสมอก่อนที่จะรับประทานสมุนไพรใดๆหรือเมื่อคุณจะใช้อาหารเสริมที่เป็นสมุนไพร คุณกำลังได้รับยาชนิดพิเศษต่างๆซึ่งอาจมีปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสมุนไพรต่างๆ สมุนไพรบางอย่างสามารถเป็นพิษหรือก่อให้เกิดความซับซ้อนอื่นๆได้
- หลีกเลี่ยงส้มเกรปฟรุตและน้ำส้มเกรปฟรุต สารประกอบธรรมชาติที่พบในเกรปฟรุตสามารถให้ด้วยยาต่างๆของคุณสร้างระดับสูงในเลือด ระดับที่สูงขึ้นนี้สามารถเป็นอันตรายรุนแรงได้ ผลไม้อื่นๆที่เกี่ยวข้องที่ควรหลีกเลี่ยงคือ ส้มโอ, ส้มเชอร์วิลล์ (ส้มรสชาติขม), มะเฟือง, และทับทิม น้ำผลไม้ที่ทำจากผลไม้เหล่านี้ก็ควรหลีกเลี่ยงด้วยเช่นกัน

## ถ้าหากฉันมีคำถามเพิ่มเติม?

- มีนักโภชนาการที่ได้จดทะเบียนแล้วที่พร้อมอยู่ทั้งที่โรงพยาบาลและที่คลินิกการปลูกถ่ายของผู้ป่วยนอกเพื่อที่จะพูดคุยถึงการเปลี่ยนแปลงด้านอาหารเพื่อช่วยพัฒนาแผนการรับประทานอาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับความจำเป็นด้านโภชนาการต่างๆโดยเฉพาะของคุณ

บันทึก:

# ผลข้างเคียงด้านโภชนาการต่างๆของการใช้สเตียรอยด์ระยะยาว

## สเตียรอยด์คืออะไร?

คอร์ติโคสเตียรอยด์ บ่อยครั้งเรียกว่า สเตียรอยด์ สามารถถูกใช้เพื่อรักษาหลายอาการ เช่น โรคโครห์น, โรคลูปัส, และโรคข้ออักเสบ ยาต่างๆเหล่านี้ยังได้ถูกสั่งให้ใช้

หลังจากการปลูกถ่ายเพื่อลดความเสี่ยงที่ร่างกายของคุณจะปฏิเสธอวัยวะใหม่ของคุณ

สเตียรอยด์ทั่วไป รวมถึง:

- คอร์ติโซน
- ไฮโดรคอร์ติโซน
- เพรดนิโซน

ขณะที่สเตียรอยด์ต่างๆได้มีการใช้อย่างสำคัญ มันก็มีผลข้างเคียงทางโภชนาการที่เป็นด้านลบบางประการ เอกสารที่แจกให้นี้ระบุถึงประเด็นต่างๆที่เป็นไปได้ที่ถูกละเลยให้เกิดโดยการให้สเตียรอยด์ระยะเวลานานและเป็นการให้คำแนะนำต่างๆเพื่อพัฒนาสถานด้านโภชนาการของคุณ

## การสูญเสียกล้ามเนื้อ:

การใช้สเตียรอยด์โดสสูงๆสามารถนำไปสู่การสูญเสียกล้ามเนื้อ เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องรับประทานโปรตีนอย่างเพียงพอเพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อของคุณแข็งแรง รวมไปถึงอาหารที่มีโปรตีนสูงในแต่ละมื้ออาหารและอาหารว่าง

อาหารที่มีโปรตีนสูง:

- เนื้อสัตว์ รวมถึง เนื้อวัว, เนื้อแกะ, และเนื้อหมู
- สัตว์ปีก หมายถึง ไก่ และ ไข่
- ปลา และ อาหารทะเล
- ไข่
- ผลิตภัณฑ์จากนม รวมถึง นม, โยเกิร์ต, และ ชีส
- อาหารจากถั่วเหลือง: เต้าหู้, นมถั่วเหลือง, เทมเป้, และเนื้อเจ
- ถั่วและ ถั่วเลนทิล
- ถั่วต่างๆ และ เนยถั่ว
- การแทนที่ทางโภชนาการ เช่น Boost, Ensure, Glucerna, และผงโปรตีน

สำหรับสุขภาพของหัวใจ ให้เลือกเนื้อที่ไม่มีมัน ผลิตภัณฑ์จากนมไม่มีไขมัน หรือไขมัน โปรตีนที่มีฐานจากพืช ให้ถ้ามักโภชนาการถึงปริมาณโปรตีนที่จำเป็นสำหรับคุณ

## ความอยากอาหารที่สูงขึ้น:

สเตียรอยด์สามารถเพิ่มความอยากอาหารของคุณ ซึ่งนำไปสู่การรับประทานอาหารที่มากเกินไปและการมีน้ำหนักขึ้น คำแนะนำต่างๆที่ช่วยจัดการกับความหิวและน้ำหนักในขณะที่ใช้สเตียรอยด์:

- ดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มที่ไม่มีแคลอรีแทนการดื่มเครื่องดื่มที่มีแคลอรีสูง
- รับประทานกากใยปริมาณมาก อาหารที่มีกากใยสูงมักเป็นอาหารที่มีคุณค่าอาหารมาก หมายถึงว่าอาหารเหล่านั้นมีคุณค่าอาหารโดยที่มีแคลอรีต่ำ สำหรับธัญพืช ให้เลือกชนิดที่เป็นแบบโฮลเกรน ขนมปังหรือ ขนมปังกรอบ และพาสต้า เลือกข้าวกล้อง, ควินัว, พาร์โร, ข้าวบาร์ลี, และ ข้าวโอ๊ต
- เดิมครั่งงานของคุณด้วยผักต่างๆที่ไม่มีแป้งมาก เช่น บร็อคโคลี่, แครอท, พริก, และ ผักใบเขียวต่างๆ ผักมีแคลอรีต่ำและเติมเปี่ยมไปด้วยวิตามินต่างๆ, แร่ธาตุต่างๆ และกากใย

- จำกัดการเติมไขมัน เช่น เนย, มาการีน, มายองเนส, น้ำมัน, และน้ำสลัด ไขมันมีแคลอรีเข้มข้นซึ่งหมายถึงมันมีแคลอรีสูงในปริมาณอาหารที่น้อย

## ระดับน้ำตาลในเลือดที่เพิ่มสูงขึ้น:

สเตียรอยด์โดสสูงๆยังสามารถเป็นเหตุก่อให้เกิดระดับน้ำตาลในเลือดที่เพิ่มสูงขึ้น เรียกว่าเป็นกลูโคสสูง หรือ ไฮเปอร์กลีเซเมีย ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไปจะสามารถทำให้เกิดโรคเบาหวานชนิดที่ถูกระตุ้นด้วยสเตียรอยด์

เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะจำกัดของหวานเข้มข้น (อาหารที่เป็นน้ำตาลเป็นส่วนใหญ่) เช่น ลูกกวาด, ของหวาน, น้ำผลไม้ และน้ำอัดลม ลดหรือหลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูงเหล่านี้:

- เครื่องดื่มที่เพิ่มความหวานด้วยน้ำตาล: น้ำอัดลม, เครื่องดื่มกาแฟแบบพิเศษ, เครื่องดื่มเพิ่มสำหรับการเล่นกีฬาและเพิ่มพลังงาน
- น้ำผลไม้ น้ำมะนาว และ น้ำผลไม้ปั่น
- น้ำเชื่อม เช่น น้ำเชื่อมเมเปิ้ล, น้ำเชื่อมสำหรับแพนเค้ก, และน้ำเชื่อมข้าวโพดฟรุคโตส
- ผลไม้กระป๋องที่มีน้ำเชื่อม
- ขนมแข็งต่างๆเช่น ไอศกรีม, โยเกิร์ตแข็ง, เซอร์เบต, และ ไอศกรีมหวานเย็น
- เยลลี่และพุดดิ้ง
- ขนมปังอบและของหวานต่างๆ เช่น มัฟฟิน, โดนัท, คุกกี้, และ พาย
- น้ำตาล, น้ำผึ้ง, และ น้ำตาลสกัดโมลาส
- นมข้นหวาน

หากคุณเลือกที่จะรับของหวาน ขอให้รับประทานปริมาณที่น้อย พิจารณาถึงสารใช้แทนน้ำตาลเช่น Stevia หรือ Splenda, เครื่องดื่มลดน้ำหนัก, และ Jell-O แบบไร้น้ำตาล

เลือกธัญพืชที่เป็นแบบโฮลเกรน ไม่ขัดสี แทนที่จะเป็นแบบเมล็ดที่ขัดแล้ว (สีขาว)

มันใช้เวลาานกว่าสำหรับกรายอัยพืชแบบโฮลเกรนซึ่งช่วยสร้างสมดุลของระดับน้ำตาลในเลือดของคุณ รับประทานอาหาร 3 มื้อต่อวันได้อย่างมีความสุขโดยแต่ละมื้อห่างกัน 4-6 ชั่วโมง มีอาหารที่มีสมดุลรวมไปถึงการมีแบ่ง โปรตีน ไขมัน และผักไร้แป้ง และสามารถรวมถึงผลไม้หรืออาหารจากนม โปรตีน ไขมัน และกากใยในมื้ออาหารที่มีสมดุลจะช่วยทำให้การปล่อยน้ำตาลช้าลงซึ่งเป็นการช่วยระดับน้ำตาลในเลือด

การออกกำลังกายเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ดีเพื่อปรับปรับระดับน้ำตาลและป้องกันการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ

เมื่อคุณได้รับการอนุญาตจากแพทย์ของคุณสำหรับการออกกำลังกาย

ให้เริ่มเพิ่มขึ้นทีละเล็กละน้อยสำหรับกิจกรรมที่ทนทานได้ กิจกรรมที่เป็นที่นิยมบางอย่าง รวมถึง การเดิน, ว่ายน้ำ, วิ่ง, เต้นรำ และ ขี่จักรยาน

## ภาวะของเหลวคั่ง:

สเตียรอยด์สามารถทำให้ร่างกายของคุณเก็บเกลือและน้ำ เกลือมีโซเดียม ให้นึกถึงโซเดียมว่าเป็นแม่เหล็กดูดน้ำ เมื่อคุณรับประทานเกลือมากขึ้น ร่างกายของคุณก็จะยิ่งกักเก็บของเหลวมากขึ้น นี่สามารถนำไปสู่ระดับความดันโลหิตสูง (ไฮเปอร์เทนชัน) , การมีน้ำหนักขึ้น, การบวมของมือและขา จำกัดการบริโภคโซเดียมให้มากที่สุดที่ 2,300 มก. ต่อวัน ส่วนประกอบโซเดียมได้ถูกเขียนไว้ที่ฉลากอาหารความจริงเกี่ยวกับโภชนาการ

## คำแนะนำสำหรับโซเดียมต่ำ:

- ตรวจสอบที่ฉลากอาหาร เลือกตัวเลือกที่มีโซเดียมต่ำ โซเดียมต่ำนั้นหมายถึงระดับที่ 140 มก.หรือน้อยกว่านั้นสำหรับหน่วยอาหารหนึ่ง
- คิดถึงแต่ความสด! เลือกผักสดหรือแช่แข็ง หรือที่เป็นแบบกระป๋องโดยไม่มีการเติมเกลือเพิ่ม
- ปปรุงอาหารที่บ้านโดยใช้อาหารสด ไม่ได้ผ่านกระบวนการ แทนการเลือกอาหารฟาสต์ฟู้ด
- เมื่อรับประทานอาหารนอกบ้าน ให้ขอตัวเลือกที่มีเกลือน้อยและมีน้ำตาลหรือซอสแยกไว้
- ใช้สมุนไพรและเครื่องเทศต่างๆสำหรับการเพิ่มรสชาติอาหาร แทนการใช้เกลือ, ซีอิ๊วถั่วเหลือง หรือซอสอื่น ๆ ที่เป็นเกลือ
- จำกัดส่วนอาหารปริมาณน้อยสำหรับอาหารที่มีโซเดียมสูงและเครื่องปรุงต่างๆ
- เลือกเนื้อสัตว์สดแทนที่การเลือกเนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการ, เนื้อแห้ง, เบคอน, หรือ ไส้กรอก
- ลดการเพิ่มเกลือ นั้นหมายถึงรวมถึงเกลือทะเลซึ่งให้ผลกระทบบ่อยอย่างเดียวกันกับเกลือทั่วไป

<b>Nutrition Facts</b>	
2 servings per container	
Serving size	1 1/2 cup (208g)
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>240</b>
<small>% Daily Value*</small>	
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%

\* 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.

## สุขภาพกระดูก:

สเตียรอยด์สามารถเพิ่มความเสี่ยงของออสทีโอโพโรซิส หรือ กระดูกอ่อนแรง อาหารที่มีแคลเซียมสูงสามารถช่วยเพิ่มสุขภาพของกระดูกได้ อาหารเหล่านี้คืออาหารที่มีแคลเซียมสูง:

- ผลิตภัณฑ์จากนม เช่น โยเกิร์ต, นม, และ ซีส
- ผักมีใบ รวมถึง ผักโขมและเคล
- ปลาแซลมอนกระป๋องที่มีกระดูกหรือปลาซาดีน
- อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น เต้าหู้, ถั่วอัลมอนต์ และ นมถั่วเหลือง และซีเรียลอาหารเช้า

หากอาหารของคุณมีแคลเซียมต่ำ คุณอาจจำเป็นต้องมีอาหารเสริมที่เป็นแคลเซียม วิตามิน D ช่วยการดูดซับแคลเซียม ผิวของคุณสร้างวิตามิน D จากแสงแดด แต่คุณอาจต้องใช้วิตามิน D เพิ่มเติมมากขึ้นอีก ให้มองหาอาหารที่มีวิตามิน D สูง เช่น นมไขมันต่ำหรือนมไร้ไขมัน หรือรับประทานปลาแซลมอน, ปลาซาดีน, หรือแมคคาเรลกระป๋อง ถามนักโภชนาการสำหรับคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารเสริมต่างๆ

ข้อแนะนำอื่น ๆ สำหรับสุขภาพของกระดูก:

- ปฏิบัติตามอาหารที่มีโซเดียมต่ำ โซเดียมที่มากเกินไปสามารถก่อให้เกิดการสูญเสียแคลเซียมโดยผ่านการปัสสาวะ
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และจำกัดการดื่มแอลกอฮอล์
- รวมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเช่นการเดินหรือการยกน้ำหนักเพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับกระดูก

คำแนะนำสำหรับการจัดการผลข้างเคียงต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับโภชนาการจากการใช้สเตียรอยด์

ข้อกังวลด้านสุขภาพ:	เลือก:	จำกัด:
<p><b>การสูญเสียกล้ามเนื้อ:</b> เพิ่มโปรตีนไร้มัน</p>	<p><b>เนื้อสัตว์ไร้มัน:</b> ปลา, ไก่ไม่มีหนัง, และไก่งวง, เนื้อบดมันน้อย 90%, สันนอก, สันใน, เนื้อกวาง <b>ผลิตภัณฑ์จากนมที่มีไขมันต่ำหรือไร้มัน:</b> นม, โยเกิร์ต, คอตเทจชีสไขมันต่ำ <b>โปรตีนจากพืช:</b> ถั่วเหลือง, เต้าหู้, เทมเป้, ถั่ว, เลนทิล, ถั่วต่างๆ และ เนยถั่ว</p>	<p><b>เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง:</b> เบคอน, ไก่หรือไก่งวงที่มีหนัง, โชริโซ, ฮอตดอก, เนื้อบด, พาสตรามิ, ไส้กรอกเนื้อบด <b>ผลิตภัณฑ์นมที่มีไขมันสูง:</b> ไอศกรีม, ชีสที่มีไขมันเต็ม, นมสด, โยเกิร์ต</p>
<p><b>ควบคุมน้ำตาลในเลือด:</b> จำกัดน้ำตาลและเมลิตซ์ดีส</p>	<p><b>ธัญพืชโฮลเกรน:</b> โฮลวีท, ขนมนึ่ง, ขนมนึ่งกรอบ, แป้งทอทิลลาส, และพาสต้าแบบโฮลวีท, ข้าวกล้อง, ซีเรียล, และข้าวโอ๊ต ที่ไม่มีการเพิ่มน้ำตาล, คินัว, ฟาร์โร, บัลเกอร์, มิลเล็ต <b>สารทดแทนน้ำตาล ผลไม้เป็นขนมหรือจับคู่กับเครื่องดื่มโปรตีน:</b> น้ำ, นมไขมันต่ำหรือไร้มัน, ชาหรือกาแฟที่ไม่หวาน, น้ำโซดาที่ไม่มีโซเดียม</p>	<p><b>ธัญพืชขัดสี:</b> ขนมนึ่งขาว, ขนมนึ่งกรอบขาว, แป้งทอทิลลาส, เส้นพาสต้า, ข้าว, ซีเรียลหวาน <b>น้ำตาล, น้ำผึ้ง, น้ำเชื่อม, ของหวาน:</b> เยลลี่, พุดดิ้ง, มัฟฟิน, โดนัท, คุกกี้, เค้ก, พาย, ไอศกรีม, โยเกิร์ตแช่แข็ง, เซอร์เบต, และ ไอศกรีมหวานเย็น <b>เครื่องดื่ม:</b> เครื่องดื่มเสริมพลังงาน, น้ำผลไม้, น้ามะนาว, เครื่องดื่มนักกีฬา, เครื่องดื่มกาแฟพิเศษ, และ น้ำอัดลมเพิ่มน้ำตาล</p>
<p><b>การจัดการน้ำหนัก:</b> ลดแคลอรี</p>	<p><b>อาหารที่มีแคลอรีต่ำและคุณค่าอาหารสูง:</b> ปลาและอาหารทะเล, ผลไม้ต่างๆ, เนื้อสัตว์ไร้มัน, โปรตีนจากพืช, สัตว์ปีกไม่มีหนัง, ผักต่างๆ, โฮลเกรน, ผลิตภัณฑ์จากนมที่มีไขมันต่ำ</p>	<p><b>อาหารที่มีคุณค่าอาหารต่ำและแคลอรีสูง:</b> เนย, ซอสที่เป็นครีม, ขนมหวาน, อาหารทอด, ผลิตภัณฑ์จากนมที่มีไขมันทั้งหมด, เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง, แอลกอฮอล์, น้ำอัดลม, และเครื่องดื่มเพิ่มน้ำตาล</p>
<p><b>อาการของเหลวคั่ง:</b> จำกัดโซเดียม</p>	<p><b>อาหารที่มีโซเดียมต่ำ:</b> เนื้อสัตว์สด, อาหารที่ปรุงไว้โดยไม่เพิ่มเกลือ ผักต่าง ๆ: ผักสด, แช่แข็ง, และแบบกระป๋องที่ไม่เพิ่มเกลือ <b>คอตเทจชีสไขมันต่ำและเครื่องปรุงต่าง ๆ:</b> น้ำส้มสายชู, น้ำมันพืช, มายองเนสแบบอ่อน, ซอสที่มีโซเดียมต่ำ</p>	<p><b>อาหารที่ผ่านกระบวนการ:</b> เบคอน, เนื้อหมักตากแห้ง, อาหารพาสต์ฟูด, อาหารแช่แข็ง, ซุปแช่แข็ง, บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป, ข้าวผสมแช่แข็ง, อาหารกระป๋อง <b>ผักดองต่าง ๆ</b> <b>คอตเทจชีสธรรมดาและชีส</b> <b>เครื่องปรุงต่าง ๆ:</b> น้ำซอส เช่น ซีอิ๊วและซอสมะเขือเทศ</p>
<p><b>สุขภาพกระดูก:</b> เพิ่มแคลเซียมและวิตามิน D</p>	<p><b>ผลิตภัณฑ์จากนมที่มีไขมันต่ำหรือไร้มัน</b> <b>ผลิตภัณฑ์ที่มีแคลเซียมสูง:</b> เช่น อัลมอนด์, ข้าว และ นมถั่วเหลือง, ซีเรียลอาหารเช้า, และ เต้าหู้ <b>ผักมีใบต่าง ๆ:</b> เคล, ผักโขม, ผักคะน้า, หัวผักกาดใบเขียว, บวบ <b>ปลาซาดีนและปลาแซลมอนกระป๋องที่มีก้าง</b></p>	<p><b>ผลิตภัณฑ์จากนมที่มีไขมันเต็ม</b> <b>เนื้อปลาปรุงรส</b> <b>แอลกอฮอล์</b></p>

## แนวทางต่างๆเกี่ยวกับกิจกรรมเมื่อได้รับการปล่อยให้กลับบ้านได้

คุณได้เข้าร่วมในโปรแกรมกิจกรรมประจำวันในระหว่างช่วงที่คุณต้องอยู่ที่โรงพยาบาลโดยที่มีความช่วยเหลือจากพยาบาลต่างๆและนักกายภาพบำบัดของคุณ เมื่อคุณได้รับการปล่อยให้กลับบ้านได้

เป็นสิ่งสำคัญที่คุณจะยังคงทำต่อเนื่องสำหรับโปรแกรมกิจกรรมที่ทาสมาเสมอเพื่อช่วยให้คุณรักษาและพัฒนาการทันทานในกิจกรรมต่างๆของคุณ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้คุณรักษาน้ำหนักและช่วยการรักษาของคุณ

- มุ่งมั่นที่จะมีความคล่องแคล่วทุกวัน
- ค้นหากิจกรรมที่คุณมีความสุขในการทำ (เช่น การเดิน, การเดินป่า, การปั่นจักรยานสำหรับออกกำลังกาย)
- เริ่มต้นด้วยเป้าหมาย 10 นาที พยายามเพิ่มทีละน้อยในแต่ละสัปดาห์จนกว่าคุณสามารถรักษาระดับที่ 30 นาทีต่อครั้ง
- ความเข้มข้นนั้นไม่สำคัญเท่ากับความทนทาน ให้ทำสิ่งที่คุณสามารถทำได้โดยไม่จำเป็นต้องพัก
- นักกายภาพบำบัดที่ได้ถูกมอบหมายให้กับคุณจะช่วยแนวทางกับคุณก่อนที่จะได้รับการปล่อยให้กลับบ้านได้เกี่ยวกับความจำเป็นเฉพาะเจาะจงบางอย่างที่คุณอาจมี

## ข้อแนะนำต่างๆที่เกี่ยวกับหน้าอก เมื่อได้รับการอนุญาตให้กลับบ้าน

สำหรับการผ่าตัด กระจกอก(กระดูกหน้าอก) ของคุณถูกตัด กระจกหน้าอกได้ถูกปิดเข้าด้วยกันโดยการเย็บด้วยลวดเพื่อช่วยในกระบวนการรักษา เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์หลังจากการผ่าตัด คุณจำเป็นต้องปกป้องกระดูกหน้าอกของคุณเพื่อที่มันจะรักษาให้หายได้อย่างเหมาะสม

โปรดปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้ ซึ่งเป็นที่รู้จักกว่าคือ ข้อควรระวังต่างๆเกี่ยวกับกระดูกอก หากแพทย์หรือแพทย์ผู้ผ่าตัดของคุณได้ให้คำแนะนำมากขึ้น กรุณาปฏิบัติตามคำแนะนำต่างๆของพวกเขา

### สำหรับ 8 สัปดาห์แรกหลังจากการผ่าตัด:

- ไม่ยก, ดัน หรือ ดึง มากกว่า 10 ปอนด์
- ใช้แขนของคุณในปริมาณน้อยที่สุดเมื่อกำลังยืนหรือนั่งอยู่
- เมื่อไอหรือจาม ให้ใช้หมอนดันที่แผลเพื่อช่วยเสริมแรง
- ไม่อนุญาตให้ผู้อื่นดึงมือ, ข้อมือ, หรือ แขน เมื่อช่วยเหลือคุณ
- อย่านอนคว่ำ ให้นอนตะแคงหรือนอนราบบนหลัง
- คุณอาจจะขยับแขนของคุณได้ในระยะที่ไม่เจ็บแต่ให้จำกัดการขยับที่สูงเหนือศีรษะ
- หยุดกิจกรรมใดๆก็ตามที่เพิ่มความเจ็บปวด
- อย่ากลั้นหายใจ
- หายใจออกเมื่อคุณรู้สึกว่าเป็นที่มีแรงผลักดันจากข้างใน

### แจ้งให้กับแพทย์ของคุณทราบ หาก:

- แผลผ่าตัดของคุณดิ่งกันและปริออก
- กระจกหน้าอกของคุณรู้สึกกระดก, กระทบ หรือ ขยับ
- มีการระบายน้ำซึมออกจากแผลผ่าตัดของคุณ



## การตรวจเลือดที่เป็นกิจวัตรประจำ

### เหตุผลสำหรับการตรวจเลือด:

ทีมงานการปลูกถ่ายปอดจะจำเป็นที่จะต้องเฝ้าดูการทดสอบต่างๆของคุณงานที่ห้องปฏิบัติการตลอดชีวิตของคุณ สาเหตุก็คือเพื่อตรวจสอบหาสัญญาณต่างๆสำหรับการติดเชื้อ การปฏิเสธ และผลข้างเคียงของการใช้ยา

### สิ่งที่เรากำลังตรวจสอบ:

ทีมงานการปลูกถ่ายปอดตรวจสอบระบบต่างๆของร่างกายโดยผ่านการตรวจเลือดแต่ละครั้ง เราตรวจสอบระดับเซลล์เม็ดเลือดแดงและขาว ตลอดจนเกล็ดเลือดและส่วนประกอบอื่นๆของเลือด เราตรวจสอบการทำหน้าที่ของไตและตับ และเราตรวจสอบอิเล็กโทรไลต์ของคุณ เราตรวจสอบการใช้ยาเพื่อให้แน่ใจว่ายาต่างๆของคุณซึ่งเป็นแบบต่อต้านการปฏิเสธนั้นอยู่ในระดับที่เป็น"การรักษา"

### ความถี่:

สัปดาห์ที่ 1-6 หลังจากให้ออกจากโรงพยาบาล – ตรวจเลือด 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ทุกวันจันทร์ และ วันพฤหัสบดี  
สัปดาห์ที่ 7-12 (2-3 เดือน) - ตรวจเลือด รายสัปดาห์ ทุกวันจันทร์  
สัปดาห์ที่ 13-24 (3-6 เดือน) – ตรวจเลือด ทุกสองสัปดาห์ วันจันทร์  
หลังจาก 6 เดือน - ตรวจเลือด ทุกเดือน ยกเว้นกรณีที่ได้รับการแนะนำอย่างอื่นจากผู้ประสานงานของคุณ

### สถานที่ของ UCSF:

400 พาร์นาซัส ห้องปฏิบัติการ ฝ่ายผู้ป่วยนอก ห้องรับรอง ชั้น 1 สำหรับ 6 สัปดาห์แรกหลังจากออกจากโรงพยาบาล สถานที่ห้องปฏิบัติการจะได้ถูกกำหนดขึ้นหลังจากที่คุณกลับไปบ้านแล้วขึ้นอยู่กับแผนการคุ้มครองของประกันของคุณ

เปิด: วันจันทร์ - วันศุกร์ 7:30 am - 6:30 pm	วันหยุด 8 am - 4:30 pm
----------------------------------------------	------------------------

### คำแนะนำพิเศษ:

การตรวจเลือดควรทำระหว่าง 11-12 ชั่วโมงหลังการใช้ยาก่อนนอนสำหรับยา โปรกราฟ(ทาโครลิมีส)Prograf (tacrolimus) และก่อนที่คุณจะทานยารอบเช้า ดังนั้น กรุณาตรวจเลือดที่ห้องปฏิบัติการประมาณ 8am.

เวลาเช้าของวันที่ต้องตรวจเลือด ห้ามใช้ยาใด ๆจนกว่าหลังจากการตรวจเลือดเสร็จสมบูรณ์แล้ว

ขอให้นำยาของคุณมาด้วย และนำอาหารมาทานด้วย และให้ทานยาทันทีหลังจากการตรวจเลือดเสร็จสมบูรณ์แล้ว

### สิ่งที่คาดหวัง:

งานตรวจเลือดของคุณจะได้รับการทบทวนโดยทีมงานการปลูกถ่ายปอดทันทีที่ได้รับผลทดสอบต่างๆ และคุณจะได้รับผลการติดต่อเฉพาะหากมีความจำเป็นที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงยาใด ๆ กรุณาติดต่อผู้ประสานงานการปลูกถ่ายของคุณเวลาใดก็ตามหากมีคำถามเกี่ยวกับผลการทดสอบต่างๆ

## โปรแกรมการปลูกถ่ายปอดของ UCSF บันทึกสัญญาณชีพ

วันที่																				
เข้า อุณหภูมิต่ำ																				
เข้า ชีพจร																				
เข้า ความดันโลหิต																				
น้ำหนัก																				
เย็น อุณหภูมิต่ำ																				
เย็น ชีพจร																				
เย็น ความดันโลหิต																				
มือเข้า น้ำตาลในเลือด																				
มือเข้า หน่วยอินซูลิน																				
มือเที่ยง น้ำตาลในเลือด																				
มือเที่ยง หน่วยอินซูลิน																				
มือเย็น น้ำตาลในเลือด																				
มือเย็น หน่วยอินซูลิน																				
ก่อนนอน น้ำตาลในเลือด																				
ก่อนนอน หน่วยอินซูลิน																				

หากอุณหภูมิต่ำ > 99 องศาฟาเรนไฮต์

หาก ความดันระยะหัวใจคลายตัว >100, หากความดันโลหิต เปลี่ยนแปลง 20 มิลลิเมตรปรอท หรือมากกว่านั้น

หาก P<60 หรือเปลี่ยนแปลง 20 ครั้งต่อนาทีหรือมากกว่านั้น หากน้ำหนักขึ้น >2 ปอนด์ชั่วข้ามคืน

ให้โทรไปที่ผู้ประสานงานการปลูกถ่าย หรือ แพทย์ที่ให้บริการตามการเรียก ที่หมายเลข 415-353-4145

# ปฏิบัติตามวิธีการต่างๆในบัตรสีฟ้า ไม่ใช่คำแนะนำที่ใบสั่งยาที่ขวด การปลูกถ่ายปอดของ UCSF

สำนักงานการปลูกถ่าย/ฉุกเฉิน หมายเลข: 415-353-4145 ผู้ประสานงานการปลูกถ่ายปอด (สำหรับข้อความเสียงเท่านั้น): 415-353-4147

ยาปลูกถ่ายปอดสำหรับ: \_\_\_\_\_ วันที่: \_\_\_\_\_

อาการแพ้ต่างๆ: \_\_\_\_\_ (ไม่ใช่ ไรบิโพรเฟน/นาโพรเซน) เกสซ์: \_\_\_\_\_

	วันที่ตรวจเลือดที่ห้องปฏิบัติการ ให้อยาเพ็งทานยาช่วงเช้า ให้รอจนกว่าหลังจากได้เจาะเลือดแล้ว (เจาะเลือด ก่อน ทานยา เสมอ)	ปริมาณโดส	เช้า 9 am	บ่าย 3pm	เย็น 6 pm	ก่อนนอน 9 pm	บันทึก
1	เพรดนิโซน						
2	ไมโคเฟนโนเลด (เซลล์เซปต์®/มายฟอร์ติก®)						
3	ทาโครลิมัส (โปรกราฟ®)	AM: PM:					*มี 2 ระดับความแรงของยาที่แตกต่างกัน (แคปซูล 0.5 มก. และ 1 มก.)
4							
5	อซิโธรมาซิน (ซิโรแม็กซ์®)		จันทร์ พุธ ศุกร์				
6	ซัลฟาเมโทซาโซล-ไทรมีโพรอิม (เซฟตรา ดีเอส®, แมคทริม®, เอสเอ็มเอ็กซ์- ทีเอ็มพี)		จันทร์ พุธ ศุกร์				ป้องกัน PCP (โรคปอดบวมแบบ จีโรเวซี)
7	วาลกานซิโคลเวียร์ (วาลไซท์®)						ป้องกัน CMV (cytomegalovirus), การติดเชื้อจากไวรัส
8	โพซาโคนาโซล (โนซาฟิล®)						ป้องกันการติดเชื้อจากเชื้อรา
9	อีพราโทเพียม (สุดท้ายใจเช้า) วันที่หยุดใช้:		จันทร์ พุธ ศุกร์				4 ครั้งต่อวัน ตามความจำเป็นสำหรับการ หายใจไม่อึด  *ไม่เป็นที่ปรึกษา ก่อนที่ จะ เริ่ม ใช้
10	แอมบิโซม (สุดท้ายใจเช้า) วันที่หยุดใช้:		จันทร์ พุธ ศุกร์				
11							
12							
13							
14							

		โดส	เช้า 9 am	บ่าย 3pm	เย็น 6 pm	ก่อนนอน 9 pm	หมายเหตุ
15	โอมิพราโซล						
16	แคลเซียม						
17	อาเลนโดรเนต (โฟซาแม็กซ์®)		วันเสาร์ เท่านั้น	ให้ทาน 30 นาทีก่อนอาหารเช้าและยาอื่นๆ ให้ทานกับน้ำเปล่า 8 ออนซ์ ห้ามนอนราบในช่วง 30 นาทีหลังจากทานยา			
18	วิตามิน D (โคเลคาลซิฟีรอล)						
19	วิตามินรวม						
20	ฟูโรเซไมด์ (ลาซิกซ์®)						น้ำ เม็ดยา/ยาขับปัสสาวะ
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30	เมลาโทนิน	3-6 มก.					เวลาก่อนนอน ตามที่จำเป็นเพื่อการนอนหลับ
31	เซนา	2 เม็ด					เวลาก่อนนอน ตามที่จำเป็นสำหรับท้องอืด
32	ไทลินอล (เอซตามิโนเฟน, คิวทีเอฟ) โดสมากที่สุด : 3000 มก. ต่อวัน	500 มก					1-2 เม็ด ทุก 6 ชั่วโมง ตามความจำเป็นสำหรับความเจ็บปวดที่ไ มรุนแรง
33	การเฝ้าดูระดับน้ำตาลในเลือด						ตรวจวัดก่อนมี้อาหาร

นำบัตรยานี้ไปที่การนัดหมาย/การเข้าพบแพทย์ทุกครั้ง รวมถึงสถานที่ที่ไม่ใช่เป็นของ UCSF อ้างอิง 5.21