

Załącznik nr 4 do *Procedury edukacji zdrowotnej pacjentów i ich rodzin / opiekunów*, edycja nr 4

Wskazówki dla pacjentów po przeszczepieniu serca

Powrót do domu po przeszczepie to szczęśliwa i pełna emocji chwila. Po trudnym okresie okołozabiegowym niemal wszyscy pacjenci wracają do normalnej aktywności życiowej.

Pamiętaj Serce masz tylko jedno...😊

OBOWIĄZKI

- Ty jesteś odpowiedzialny za swoje przeszczepione serce
- Powinieneś znać wszystkie swoje leki: dawki, czas, dlaczego je zażywasz
- Przestrzegać godzin zażywania leków i postępować zgodnie z zleceniami lekarza
- Utrzymywać kontakt z Zespołem transplantacyjnym (rutynowe kontrole)
- Monitorować masę ciała, ciśnienie tętnicze krwi, temperaturę ciała
- Prowadzić zdrowy styl życia: dieta, ćwiczenia

ZALECENIA DOTYCZĄCE STYLU ŻYCIA

W procesie zdrowienia i rehabilitacji ważną rolę odgrywa styl życia.

Ogólna higiena ciała: dbałość o czystość ciała pomaga zmniejszyć ryzyko zakażeń. Niezbędna jest codzienna kąpiel pod prysznicem, używanie mydła w płynie, codzienna zmiana ręczników, regularne obcinanie paznokci, wąsy i broda nie są wskazane w pierwszych miesiącach po operacji. Niezbędna jest kontrola stomatologiczna, co 6 miesięcy.

Odżywianie: dieta powinna być zbilansowana, z ograniczoną spożycia tłuszczu i cukru i sodu. Powinna zawierać: owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, chude mięso i ryby. Wskazana jest regularna kontrola masy ciała, unikanie podjadania między posiłkami. Niezwykle istotne jest mycie i obieranie owoców i warzyw. Nie zaleca się spożywania serów pleśniowych i produktów z mleka niepasteryzowanego, produktów konserwowanych. Spożywaj przetworzone produkty mleczne (jogurt, kefir, ser twarogowy). Alkohol i tytoń są bezwzględnie przeciwwskazane. Nie spożywaj grapefruitów (sok, preparaty ziołowe, pomelo)
→ **zwiększają poziom Tacrolimusu** we krwi

Wysiłek fizyczny: regularne ćwiczenia pozwolą przywrócić utraconą siłę mięśniową i masę ciała. Powinno się je zaplanować z fizjoterapeutą jeszcze w czasie pobytu w szpitalu. Do 6 miesięcy od przeszczepu nie wolno pływać w jeziorach i publicznych basenach, aby uniknąć ryzyka infekcji. Nie wolno doprowadzać się do stanu wyczerpania, przeciwwskazane jest dźwiganie ciężarów powyżej 10 kg.

Należy bezwzględnie przerwać wysiłek, jeśli wystąpi:

ból lub ucisk w klatce piersiowej, duszność, zawroty głowy, kołatanie serca!!!

Aktywność seksualna: normalizuje się zwykle po 2-3 miesiącach od zabiegu. Niektóre leki mogą niekorzystnie wpływać na potencję u mężczyzn, dlatego wszelkie wątpliwości należy śmiało omawiać z prowadzącym transplantologiem. Całowanie i stosunki seksualne ze stałym i znanym partnerem wymagają jedynie zachowania zwykłej higieny ciała, należy unikać zbliżeń, jeśli partner jest przeziębiony lub ma opryszczkę. Środki antykoncepcyjne powinny być dobrane przez ginekologa w porozumieniu z transplantologiem, niewskazane są wkładki wewnątrzmaciczne.

Podróż: wybierając się w podróż zawsze (!!!) zabierz ze sobą zapas leków i ostatni wypis ze szpitala. Przy wyjeździe za granicę weź od lekarza zaświadczenie o przebytej transplantacji.

LECZENIE FARMAKOLOGICZNE

Leki i badania kontrolne: organizm rozpoznaje przeszczepiony narząd jako obcy i układ odpornościowy reaguje atakiem skierowanym przeciw przeszczepowi. Leki immunosupresyjne mają na celu zapobiec odrzucaniu przeszczepionego narządu poprzez osłabienie reakcji układu odpornościowego. W tym samym czasie leki te powodują, że biorca przeszczepu staje się bardziej wrażliwy na infekcje: wirusowe, grzybicze, bakteryjne. Dlatego też utrzymanie odpowiedniej równowagi pomiędzy działaniem hamującym reakcję odrzucania a utrzymaniem niezbędnych zdolności do obrony przed zakażeniami jest bardzo ważne. Podawanie leków immunosupresyjnych rozpoczyna się od dużych dawek, które stopniowo redukuje się w ciągu kilku tygodni do czasu osiągnięcia właściwego stężenia leków we krwi. Oprócz leków immunosupresyjnych zlecane są dodatkowe leki, które wspomagają organizm – są to leki odwadniające, obniżające ciśnienie tętnicze krwi, cholesterol a także leki w profilaktyce zakażeń.

Leczenie immunosupresyjne - leczenie do końca życia

Podstawowy schemat leczenia immunosupresyjnego to terapia trójskładnikowa:

- Neoral (cyklosporyna) + CellCept (Mykofenolan Mofetylu) + Steroidy
- Prograf (takrolimus) + CellCept (Mykofenolan Mofetylu) + Steroidy

Ogólne wskazówki dotyczące leków immunosupresyjnych, których należy przestrzegać:

- Chroń wszystkie leki przed wilgocią, wysoką temperaturą i bezpośrednim nasłonecznieniem.
- Przyjmuj swoje leki ściśle według zaleceń lekarza prowadzącego. Jeżeli nawet zapomnisz przyjąć dawkę leków, postępuj dalej zgodnie z harmonogramem. Nie zażywaj podwójnej dawki.
- Nie zażywaj żadnych nowych leków, nawet tych dostępnych bez recepty i suplementów ziołowych, bez uprzedniej konsultacji z zespołem transplantologicznym.
- Jeżeli lekarz, dentysta lub inny pracownik opieki zdrowotnej przepisze Ci nowy lek, zadzwoń do nas przed jego zażyciem.
- Zawsze miej przy sobie wykaz Twoich leków (Dziennik Pacjenta, Karta Wypisowa, metryczka z lekami).
- Zadzwoń do nas jeżeli wystąpią u Ciebie jakiegokolwiek działania uboczne.
- Odnawiaj swoje recepty z wyprzedzeniem aby nie zabrakło Ci leków. Wiele aptek potrzebuje co najmniej dwóch do trzech dni na sprowadzenie leków immunosupresyjnych.
- Niezwłocznie zawiadom zespół transplantacyjny, jeżeli poczujesz się źle i nie będziesz w stanie zatrzymać w żołądku leków z powodu wymiotów bądź wystąpi u Ciebie biegunka, ponieważ objawy te mogą zakłócić proces wchłaniania się leków.
- Miej przy sobie wszystkie leki w czasie podróży. Nie pakuj ich do walizki która mogłaby zaginąć lub zostać zatrzymana.

Szczegóły w: Zaleceniach dotyczących leczenia farmakologicznego po przeszczepieniu serca

Dawka leków immunosupresyjnych może być zwiększona – jeżeli:

- Masz niskie poziomy leków
- Jeżeli w kontrolnej biopsji mięśnia serca stwierdzono odrzucanie przeszczepionego serca

Lek może być zmieniony, jeżeli:

- Masz złe wchłanianie leku
- Masz niewydolność nerek
- Masz chorobę naczyniową graftu
- Powtarzają się epizody ostrego odrzucania przeszczepionego serca

**JEŻELI ZAPOMNIAŁEŚ ZAŻYĆ LEKU – ZAŻYJ NATYCHMIAST, JEŚLI SOBIE O TYM
PRZYPOMNISZ; JEŻELI JEST TO CZAS ZAŻYCIA DRUGIEJ DAWKI – NIE BIERZ DAWKI
PODWÓJNEJ (SKONTAKTUJ SIĘ Z ZESPOŁEM TX)**

- **Monitoruj się**
- **Unikaj słońca**
- **Jeżeli planujesz ciążę – skontaktuj się z zespołem TX**
- **Zmiana leków na leki generyczne po konsultacji z ośrodkiem transplantacyjnym**

MOŻLIWE POWIKŁANIA I DZIAŁANIA ZAPOBIEGAJĄCE

Związane z leczeniem immunosupresyjnym

- Niewydolność nerek → monitoruj poziom kreatyniny, mocznika, klirens kreatyniny, prowadź bilans płynów
- Podwyższony poziom lipidów (cholesterol, trójglicerydy) → [zażywaj statyny](#)
- Nadciśnienie tętnicze → dokonuj codziennie pomiarów, zażywaj regularnie leki, modyfikuj czynniki ryzyka nadciśnienia tętniczego (otyłość, aktywność fizyczna, palenie papierosów, alkohol)
- Infekcje – szczepienia (przeciwko grypie)
- Infekcja Cytomegalii (CMV) → działania profilaktyczne, kontrola CMV met. PCR
- Choroba Naczyniowa graftu → zażywaj statyny, ew. zmiana schematu leczenia immunosupresyjnego
- Cukrzyca potransplantacyjna → monitoruj poziom glukozy, dieta
- Ryzyko chorób nowotworowych – unikaj ekspozycji na słońce, kontroluj się: rtg klatki piersiowej, usg jamy brzusznej, kontrola ginekologiczna, urologiczna (1, 2 razy/rok)

ODRZUCANIE PRZESZCZEPIONEGO SERCA

- Objawy: gorączka bez objawów infekcji 38°C
- Nagłe przybranie na wadze (2 kg/dobę)
- Złe samopoczucie
- Objawy grypopodobne
- Ból w klatce piersiowej
- Dusznność, osłabienie
- Spadek CTK

- Zaburzenie rytmu serca (szybkie tętno, nieregularne)
- Brak apetytu
- Uwaga: gorączka → paracetamol
- **Powiadom natychmiast koordynatora! 504 299 336**

ODNERWIONE SERCE

- Twoje serce jest odnerwione poprzez przecięte nerwy u serca dawcy
- Pacjenci po przeszczepieniu serce zwykle nie odczuwają dolegliwości wieńcowych ale objawem choroby wieńcowej może być zmęczenie, krótki oddech (duszność), brak tolerancji wysiłku
- Przyspieszone tętno ok. 100/min (norma)
- Tętno nie rośnie wraz z wysiłkiem → zalecana rozgrzewka przed wysiłkiem, po wysiłku rozluźnienie, stretching

ZALECENIA WIZYT

- W pierwszym roku po przeszczepieniu co 2-3 tygodnie, później 4x rok (poradnia), 1-2 hospitalizacje w szpitalu
- Przygotowanie lista przyjmowanych leków (dziennik pacjenta, karta wypisowa)
- Zapisy pomiaru CTK, temperatury, bilansu płynów

Opracowanie: dr hab. n o zdr., mgr piel. Irena Milaniak
Kraków, 19.08.2026 r.