



## Пам'ятка пацієнту, який переніс трансплантацію нирки

Часто мийте руки. Миття рук є ефективним способом, що зменшує вплив мікробів. Особливо важливо це робити перед їжею.

Уникайте людей, які хворі. Краще обмежити контакти з усіма, хто має застуду чи будь-яку іншу інфекцію, особливо кір або вітрянку, чи ті, що передаються повітряно-крапельним шляхом.

Уникайте людей, яким були нещодавно зроблені щеплення. Деякі вакцини, наприклад, проти грипу або кору, містять ослаблені живі віруси. Вони можуть становити небезпеку для людей з ослабленою імунною системою.

Тримайтеся подалі від скупчення людей. Наприклад, намагайтеся не відвідувати торговельні центри і кінотеатри у час пік.

Не доглядайте за домашніми тваринами. Домашні тварини мають мікроби, і слід обмежити їх вплив на вас. Перекладіть турботу про тварин на ваших домочадців.

Не займайтеся городом або захищайте себе спецодягом. Деякі небезпечні бактерії живуть у ґрунті.

Користуйтеся зубною щіткою і зубною ниткою (за потреби) щодня. Вони допоможуть тримати рот вільним від інфекцій. Нехай ваші зуби регулярно будуть чистими.

Не ігноруйте порізи або подряпини. Очистіть їх, продезінфікуйте, покрийте пластиром. Зв'яжіться з вашим лікарем, якщо у вас є які-небудь ознаки інфекції.

Практикуйте безпечний секс. Венеричні захворювання, вірусні хвороби (герпес, цитомегаловірус, папіломавірус) можуть бути небезпечні для людей, які перенесли пересадку органів. Презервативи не завжди забезпечують достатній захист.

Пам'ятайте, що слина може передавати інфекцію і віруси.

Не ігноруйте ці прості правила, вони можуть врятувати вас від втрати трансплантата і зберегти вам життя.

*Підготував проф. Д. Іванов* ■