



הורים ואמאפאים יקרים,

לקראת קבלתכם למרפאתנו, ריכזנו עבורכם מידע חשוב אודות הטיפול והמעקב במרפאה לנפרולוגיה

המעקב במרפאה

מהו תהליך הקבלה במרפאה?

- יש לגשת למזכירה לקבל מדבקות מטופל ומספר תור - מספר זה ילווה אתכם בעת הקריאה לבדיקת אחות ולבדיקת רופא/ה.
- יש להמתין להשמעת מספר התור בכריזה, המספר יופיע גם על מסך התקדמות התור.

מהי תדירות הביקורים במרפאה?

- בחדש הראשון לאחר ההשתלה, 2-3 פעמים בשבוע.
- בחדש השני, 1-2 פעמים בשבוע.
- המשך המעקב יהיה על פי הצורך, לרוב פעם בחודש.

מהם ימי הפעילות של מרפאת מושתלים?

- מרפאת מושתלים פועלת בימי א'.
- יש להקפיד להגיע לביקורת במועד שנקבע ולהודיע מראש כאשר לא תוכלו להגיע.

מה כולל המעקב הרפואי?

- בדיקה גופנית והערכה רפואית כללית.
- מעבר על הטיפול התרופתי.
- מתן הנחיות אישיות: רפואיות והתנהגותיות.
- זמן ייעודי למענה על שאלות ובקשות של המטופל ומשפחתו.

מה כולל מעקב האחות?

- בדיקת סימנים חיוניים כגון: דופק, לחץ דם, משקל, גובה/אורך, בדיקות דם, בדיקות שתן ואומדנים שונים.
- הדרכות שונות והכוונה, בהתאם למצב הרפואי ולשאלותיכם.

מתי חשוב לפנות לצוות המטפל במרפאה או לרופא/ה שלכם בקהילה?

חשוב לדווח לרופא/ה כאשר מופיעים התסמינים האלה, או בכל שינוי אחר במצב הכללי:

- | | | |
|-----------|------------|--|
| • חום | • שיעול | • שלשולים (שלשולים עשויים לשנות את רמת התרופה בדם) |
| • צמרמורת | • כאב גרון | • מיעוט אכילה ושתייה |
| • חולשה | • פריחה | • מיעוט/כאב/צריבה או כל שינוי אחר במתן השתן |
| • התקררות | • הקאות | |

מתי חשוב להתייעץ עם הרופא הנפרולוג?

- בכל התלבטות לגבי טיפול תרופתי חדש שניתן על ידי רופא/ה אחרים.
- בכל שאלה אחרת, כגון: האם מותר לי לצאת לטיול, ללכת לים, לבצע טיפולים קוסמטיים שונים?

כל שאלה שלכם חשובה ותקבל מענה – אל תהססו לשאול

איך פונים להתייעצות עם הנפרולוג?

בשעות הערב יצירת קשר עם רופא נפרולוג כונן, באמצעות המחלקה לרפואה דחופה (מיון) בטלפון: 03-9253777

בשעות הבוקר יצירת קשר עם רופא נפרולוג באמצעות המרפאה בטלפון: 03-9253692



אילו אנשי צוות נוספים במרפאה יוכלו לסייע לכם?

- במרפאה עומד לרשותכם צוות מקצועי רב-תחומי ממקצועות הבריאות והמינהל.
- הפנייה לדיאטנית, פסיכולוגית, עובדת סוציאלית - בהתאם לצורך או לפי בקשת המטופל ומשפחתו.
- לביורר הזכויות המגיעות לכם מביטוח לאומי, ניתן לפנות לעובדת הסוציאלית של המרפאה.

מהי שגרת הבדיקות של מטופל מושתל כליה?

בדיקות דם:

- ספירת דם - במטרה לזהות זיהום אפשרי, תופעות לוואי של תרופות, אנמיה ועוד.
- כימיה בדם - קריאטינין, אוריאה - למעקב אחר תפקודי כליה, סוכר (גלוקוז), מלחים בדם, אנזימי כבד ועוד.
- רמת תרופה - למעקב ולהתאמת מינון של הטיפול התרופתי מדכא החיסון.

חשוב! אין לקחת את התרופה נוגדת הדחייה בבוקר הבדיקה, אלא רק לאחר לקיחת בדיקת דם לרמת תרופה במרפאה. את בדיקת הדם לרמת התרופה מבצעים כ"רמת שפל", ממש לפני זמן לקיחת התרופה.

- בדיקת דם לנגיפים - לזיהוי של זיהומים ויראליים השכיחים בקרב מושתלים.
- בדיקת רמת נוגדני DSA - לבדיקת נוכחות נוגדנים נגד הכליה המושתלת.

המלצה: לפני ביצוע בדיקות הדם ניתן למרוח על העור משחה לאלחוש מקומי. ניתן לבקש מהרופא/ה במרפאה או בקופת החולים מרשם למשחת אמלה - EMLA.

בדיקות שתן:

שתן כללית ובדיקות נוספות: חלבון בשתן, תרבית שתן ועוד, בהתאם להנחיית הרופא.

טיפול תרופתי

מה עליי לדעת לגבי הטיפול התרופתי?

- המפתח לשמירה על הכליה הוא נטילת התרופות באופן יומיומי, מדויק, עקבי ונכון.
- חשוב להכיר את שמות התרופות ותפקידן, אופן וזמני לקיחתן, וכן תופעות לוואי עיקריות.
- חשוב להקפיד על שטיפת ידיים לפני ולאחר נטילת התרופות וכן הכנת התרופות על משטח נקי.
- כדאי להשתמש באפליקציה שתזכיר לכם ליטול את התרופות בזמן, או בדף התרופות שקיבלתם מהמחלקה.
- יש להביא את התרופות עמכם ביום הביקור במרפאה.

התרופות שלי:

מרבית המטופלים מקבלים פרטוקול של תרופות נוגדות דחייה המורכב משלוש תרופות:

1. פרוגרף/מוזיגראף/אדבגראף (טקרולימוס)
2. סלספט/מיפורטיק (מיקופנולט)
3. פרדניזון/דנלון/פרדניסולון (סטרואידים)

תרופות נוספות לשיקול הרופא:

ציקלוספורין (ניאורל, סנדימון, דקסימון), סרטיקן (אברולימוס), רפמיין (סירולימוס).

פרוגרף - יש להחליט מראש כיצד נוטלים את התרופה - עם או בלי אוכל, ולהקפיד ליטול בקביעות את התרופה בצורה זו. יש לכך חשיבות בהשפעה על ספיגת התרופה.

אין להפסיק טיפול תרופתי או לשנות מינון ללא התייעצות עם הרופא הנפרולוג - שינוי עלול לגרום לפגיעה בכליה המושתלת ועד לאובדן השתל, בשל תהליך דחייה.

זכרו! אין לאכול אשכוליות או לשתות מיץ אשכוליות, וכן רימון, פומלה ופומלית. בדקו שאין רכיבים אלו גם במיצי פירות מעורבים. זאת מפני שפירות אלו משנים משמעותית את רמת התרופות כגון: פרוגרף וציקלוספורין.



ישוּא אאז איטול
אג התרופות
נוצרו הדבייה
בצמנים קבועים
ובהגאם
להוראת הרופא



מהן ההמלצות למטופל המושטל לגבי מבקרים ושהייה במקומות ציבוריים?

ב-3 החודשים שלאחר ההשתלה מומלץ:

- להמעיט במספר המבקרים בבית.
- להימנע מביקורים של בני משפחה או חברים שאינם מרגישים טוב.
- להימנע משהייה במקומות הומי אדם ובמקומות סגורים וצפופים כגון: קניונים, בתי קולנוע ומסגרת חינוכית (פירוט בהמשך).



כיצד להימנע מהעברת זיהומים?

יש לשטוף ידיים במים ובסבון או לחטא ידיים בספטול – רוב הזיהומים עוברים באמצעות הידיים. לכן, הפעולה החשובה ביותר במניעת זיהומים היא הקפדה על היגיינת ידיים.

מדוע חשוב לעטות מסכה כירורגית?

יש לעטות את המסכה הכירורגית כך שתכסה את האף והפה להגנה מפני זיהומים. עטיית המסכה מומלצת עד חודש-חודש וחצי ממועד ההשתלה, ובעיקר בזמן השהייה בחדר ההמתנה ובחדרי הבדיקה.

מה עליי לדעת לגבי חיסונים?

- למושתלים מותר לקבל חיסונים, אך אין לתת חיסונים חיים מוחלשים.
- למושתל ולבני משפחתו מומלץ לקבל חיסון כנגד שפעת מדי שנה.
- מומלץ להתחסן נגד קורונה, בהתאם להנחיות משרד הבריאות.
- לאנשים החיים במגע צמוד עם מושטל, אסור לקבל חיסון לפוליו בטיפות.

חשוב לזכור! על כל מושטל להתייעץ אודות המשך חיסוני השגרה וחסונים ספציפיים עם הרופא הנפרולוג במרפאה.

מה עליי לדעת לגבי היגיינת הפה וטיפול שיניים?

- מומלץ על ביקורת רופא שיניים ושיננית לפחות פעמיים בשנה.
- מומלץ להמתין עד 3 חודשים לאחר ההשתלה, לפני טיפול שיניים או טיפול שיננית (אלא במקרה דחוף).
- יש להמתין כשנה מההשתלה לפני טיפולים אסתטיים כגון הלבנת שיניים.
- לפני כל טיפול רופא שיניים או טיפול שיננית, יש ליטול אנטיביוטיקה מונעת לפי מרשם רופא.

מדוע חשוב לבצע פעילות גופנית ומהן ההמלצות בנושא?

- מחקרים הוכיחו ששמירה על אורח חיים בריא הכולל פעילות גופנית מעלה את שרידות השתל.
- פעילות גופנית מסייעת לשלוט במשקל, מחזקת את העצמות והשרירים, משפרת את התפקוד הגופני ומגבירה את האנרגיה.
- בשלושת החודשים הראשונים, מומלץ לא לבצע מאמץ גופני קשה, הדורש הפעלת שרירי הבטן, כגון הרמת משא מעבר ל-10 קילוגרם.
- יש לחזור לפעילות גופנית באופן הדרגתי, עם דגש על פעילות גופנית אירובית כגון: ריצה, הליכה (לפחות 3 פעמים בשבוע למשך 20-30 דקות).
- מומלץ לשלב פעילות גופנית גם בשגרת היום ולא רק כאימון. כל פעילות גופנית טובה ומועילה, למשל: הליכה ברגל במקום נסיעה ברכב, עלייה במדרגות במקום במעלית וכדומה.

שימו לב: יש תמיד להתייעץ עם הרופא הנפרולוג לפני תחילת תוכנית האימונים.



מהן ההמלצות בנושא תזונה?

- חשוב להקפיד על תזונה בריאה ומאוזנת המכילה את כל אבות המזון.
- יש להמעיט במלח, בחטיפים, במזון מעובד ובמאכלים מטוגנים.
- בעיקר בחודשים הראשונים לאחר ההשתלה – יש להימנע מאכילה במקומות ציבוריים ולהקפיד לאכול אוכל ביתי, נקי, טרי ומבושל היטב.
- לאחר ההשתלה צפויה עלייה במשקל, ובחלק מהמקרים היא אף רצויה. העלייה במשקל נגרמת משילוב של גורמים שונים, כולל שיפור התפקוד הכלייתי המביא לשיפור בתיאבון וכן בשל הטיפול התרופתי (סטרואידים). עם זאת חשוב להימנע מעלייה עודפת במשקל.

הדיאטנית במרפאה תוכל לסייע ולתת מענה לשאלותיכם.

מדוע חשוב להקפיד לשתות?

שתיית מים חיונית לכל מערכות הגוף. מומלץ להצטייד תמיד בבקבוק שתייה, ולהקפיד על הנחיות הרופא/ה לגבי כמות השתייה.

זכרו! אין לאכול אשכוליות או לשתות מיץ אשכוליות, וכן רימון, פומלה ופומלית. בדקו שאין רכיבים אלו גם במיצי פירות מעורבים. זאת מפני שפירות אלו משנים משמעותית את רמת התרופות כגון: פרורף וציקלוספורין.

מהן ההמלצות להגנה מפני השמש?

- התרופות לדיכוי מערכת החיסון מגבירות את רגישות העור לשמש, ולכן:
- מומלץ להשתמש בתכשירים מקדמי הגנה לעור, לפני החשיפה לשמש.
- יש לחבוש כובע, להרכיב משקפי שמש וללבוש חולצה עם שרוול ארוך.
- יש להימנע מחשיפה לשמש לזמן ממושך או מחשיפה בשעות השיא.



האם מותר להחזיק חיות מחמד בבית?

מותר להחזיק חיות מחמד כגון: כלבים, חתולים, תוכים ודגים. (כלבים וחתולים עדיף לא גורים, אלא מעל גיל 6 חודשים). לא מומלץ - זוחלים, אפרוחים וחיות בר.



בעלי חיים עשויים להיות אמצעי טוב להבעת רגשות ולהתמודדות עם מחלה, אך יחד עם זאת חשוב להקפיד על כללי זהירות מסוימים:

- יש לשטוף ידיים במים ובסבון לאחר כל מגע עם בעל חיים.
- יש להימנע ככל הניתן ממגע עם צואת בעלי חיים.
- יש להקפיד על ניקיון מגורי בעל החיים לעיתים תכופות.
- את ניקיון הכלוב/אקווריום עדיף שיבצע מישהו אחר ולא המושתל.
- אם אין מישהו אחר שינקה, יש להשתמש בכפפות ולשטוף היטב את הידיים בסיום הניקיון.
- כאשר בעל החיים חולה יש לקחתו לווטרינר בהקדם ולהתייעץ האם יש להפריד בין המושתל לבין בעל החיים.
- חשוב שבעל החיים יהיה מחוסן באופן מלא (אין סיכון במתן חיסון חי מוחלש לבעלי חיים).

חזרה לשגרה



מתי ניתן לחזור לשגרה - מסגרת חינוכית או עבודה?
החזרה למסגרת החינוכית תתאפשר לרוב כעבור כ-2-3 חודשים לאחר ההשתלה.

החזרה למסגרת החינוכית חשובה וחיונית להתפתחות הילדים. אתם זכאים לקבל ליווי וסיוע במסגרת החינוכית של הילד/ה.

מעקב מסודר ויישום ההמלצות חשובים מאוד בשמירה על בריאותכם.
חשוב לדעת! התכנים הכתובים בעלון זה אינם מהווים חוות דעת רפואית או תחליף להתייעצות עם רופא/ה.
צוות המרפאה זמין עבורכם לכל שאלה ויעוץ אישי.

ימי פעילות המרפאה - ראשון, שלישי, רביעי וחמישי
טלפון: 03-9253692 | פקס: 03-9253511 | מייל: nephro-sch@clalit.org.il

22 בריאות 2023

צוות המכון לנפרולוגיה - מרכז שניידר לרפואת ילדים

כתיבה:
גילי קורן, אחות אחראית במרפאה לנפרולוגיה וד"ר שלי לוי, רופאה בכירה במכון לנפרולוגיה
מרכז שניידר לרפואת ילדים

יעוץ רפואי:
פרופ' דניאל לנדאו, מנהל המכון לנפרולוגיה וד"ר הדס אלפנדרי, רופאה בכירה במכון לנפרולוגיה
מרכז שניידר לרפואת ילדים

אוגוסט 2023