

- 您將會帶口服止痛藥的處方回家。如果需要，您可以在手術後的頭幾週內服用這些藥物，以減輕術後切口疼痛。
- 未參閱移植文件夾中的「成藥指南」之前，不得擅自服用任何成藥（非處方藥），包括維他命、草藥和補充劑。如果您有任何疑問，請致電移植團隊。
- 切勿停止服用抗排斥藥物，也不要未和移植協調員或醫生商量之前擅自調整劑量。如果服藥後發生嘔吐，而且嘔吐物中無任何藥物，請不要重複服藥。如果您在嘔吐物中看到藥物，可以再服一次藥。如果嘔吐持續，請打電話給移植協調員。

- 每次就診時請隨身攜帶服藥卡，以便可用鉛筆將所有變更記在服藥卡上。

### 後續護理

- 在接下來六週內，您需要每週去看一次醫生。出院時，我們會為您提供最初六週的複診預約。在移植後的最初六週內，您需要每週進行兩次化驗測試。
- 接受良好的常規護理並在接受護理時採取某些預防措施也很重要。請參閱移植文件夾中有關其他醫療保健提供者的重要內容。

### 危險信號

- 有時可能會發生併發症。根據您的手術類型，請注意以下「危險信號」。如果出現以下任何情況，請立刻打電話給移植協調員。在非辦公時間，一週7天、每天24小時都會有人接聽617-632-9700。傳呼接線員會為您聯繫值班的註冊護士和醫生。緊急情況請撥打911。

#### 腎臟、肝臟或胰臟移植

- 體溫華氏101度或更高
- 嚴重腹瀉、噁心、胃痙攣或嘔吐
- 切口周圍發紅、腫脹或疼痛
- 傷口流出鮮紅或惡臭的分泌物
- 臉部、手或腳有新發腫脹和（或）呼吸短促
- 流感樣症狀，如寒顫、關節疼痛、頭痛、非常疲倦
- 排尿問題，如疼痛、灼熱或尿頻
- 血糖高到超過400（如果您帶著胰島素出院，也請參閱您從住院護士收到的傳單）
- 排痰性咳嗽，伴發燒或寒顫
- 呼吸短促，伴胸痛（請致電911）

#### 肝臟移植

- 您可能不會出現肝臟移植排斥的症狀

#### 腎臟移植

- 手或臉部腫脹
- 尿量減少
- 腎臟壓痛

#### 胰臟移植

- 血糖讀數超過200
- 胰臟壓痛

Transplant  
Institute



Beth Israel Deaconess  
Medical Center



## 一般出院指導

### 移植病人教育短片

BIDMC移植教育委員會將為您和您的支持圈提供教育資源。我們鼓勵移植病人照顧者或已接受移植手術者觀看醫院提供的DVD和（或）從以下網址瀏覽BIDMC移植研究所的網站，點選「移植病人教育短片」的標題：

[www.bidmc.org/transplantvideos](http://www.bidmc.org/transplantvideos)

### 讓我們談談移植：與新器官共存的生存技能

本短片的目的是向您提供移植後回家的「生存技能」。我們鼓勵您與家人和朋友一起觀看。涵蓋的主題包括所有實體器官接受者的一般手術後出院指導、用藥及移植後飲食。

本計畫旨在促進您的認識，並非無所不包。它的目的是搭配移植病人教育文件夾「移植手術護理」以及移植團隊為您提供的教育資訊。您的團隊成員包括內科和外科醫生、護士、藥劑師和社會工作者，在許多情況下還包括營養學家、物理治療師和其他人。

您的移植團隊希望在移植過程中為您和您的家人提供指導和支援。

如果您有任何疑問或顧慮，請務必打電話給移植協調員。感謝您的關注。祝好！

BIDMC 移植教育委員會

如果您有一週7天、每天24小時的需求，請與移植研究所聯繫  
**Lowry Medical Office Building, 7th floor**  
**110 Francis Street, Boston, MA 02215**  
**617-632-9700**

---

---

## 移植手術後

本資訊單介紹了移植手術後您或家人可能會遇到的一些常見問題或顧慮。如果您有其他問題或是對您的手術還有不瞭解的地方，請打電話給您的護士協調員。

---

---

## 繼續恢復

本「移植文件夾」有很多關於移植手術後恢復的詳細資訊，請花一點時間閱讀。您的家人或其他在家裡幫助您的人最好也要閱讀。為了確保順利康復，您需要記住以下幾點：

- 準備出院時，您需要備有血壓計、溫度計和磅秤。
- 每天在同一時間量體重、體溫和血壓，並將結果記在每日記錄表上。如果體溫華氏101度或更高，或是體重在兩天內增加超過3磅，請打電話給醫生。
- 如果您需要在家檢查血糖和（或）注射胰島素，我們會通知您。肝臟移植受者需要在移植後服用強的松（prednisone）約2個月。有些腎臟移植受者可能也需要在移植後服用強的松。強的松可能會使血糖升高。
- 生命體徵異常或血糖升高時，請記得打電話給移植協調員。
- 提前計劃，以確保您不會用盡抗排斥藥物。最好提前5-7天打電話給您的藥劑師，以便在用完之前備齊藥物。
- 請在週一至週五的工作時間內打電話給移植協調員補充藥物。然而，如果您需要在週末補充抗排斥藥物，請與值班的移植協調員聯繫，不要等到週一。請注意，由於保險問題，有時候很難在週末得到這些藥物。請提前計劃。
- 如果您無法服藥，請馬上告訴醫生。例如，如果您發生噁心或因其他原因未能服藥，請立刻告訴醫生。

- 如果您非得靠近感冒或流感患者，記住勤洗手是預防病菌傳播的最好方法。您和生病的人都應該經常用肥皂和水洗手；如果手上沒有可見的污垢，則使用含酒精的洗手液。

- 不要抽煙。吸煙會讓您更容易患上呼吸道感染，也會使新器官在未來更容易衰竭。

- 如果您為了旅行或日常護理需要接種任何疫苗，請確保您不要接種任何「活病毒」疫苗。為您接種疫苗的醫生或護士會告訴您接種的疫苗中是否含有活病毒。總是諮詢您的移植團隊。

- 您不應該在移植後3個月內和（或）排斥反應治療後3個月內接種任何疫苗。鼓勵您每年注射流感疫苗，只要是在移植後至少3個月注射即可。

- 您可能也有一些飲食限制。請參閱營養章節的飲食指南。由於您的藥物，您會更容易出現來自食物的感染。

- 與醫生討論您是否可以喝酒，這一點很重要。接受過肝臟移植手術的人不能飲酒，因為這會對新移植肝臟造成損害。接受過腎臟或胰臟移植手術的人在三個月後也許可以偶爾喝點酒。總是要諮詢醫生。

- 不要吃葡萄柚或喝葡萄柚汁，因為這會影響某些移植藥物在您體內發揮作用的方式。

---

---

## 活動

- 在您停止服用止痛藥並認為自己能在緊急情況下做出反應之前，請不要開車

- 您可以爬樓梯。

- 您可以外出，但請避免長途旅行。

- 6週內不要舉起超過10-15磅的重量。（這大概相當於一個公事包或一袋雜貨的重量。）這也適用於舉起小孩，不過他們可以坐在您的大腿上。

- 當您感覺舒適時，可以開始做一些輕微的運動。更多資訊請參閱文件夾中關於活動指南的部分。

- 在大多數情況下，只要切口完全癒合，可在4到6週後游泳。在游泳之前，請諮詢您的移植團隊，確認是否可以游泳。

- 劇烈運動可以在6週後開始，但要運用常識，一開始慢慢來。

- 只要您覺得準備好了，就可以恢復性生活。

- 對任何人來說，長時間曬太陽會使您更容易患皮膚癌。您服用的藥物會使您更有可能因陽光暴曬而患上癌症。請避免長時間在陽光下暴曬。當您在陽光下時，應該隨時使用防曬霜。戴寬邊帽並穿長袖。

---

---

## 您可能會有的感覺

- 您可能會感到虛弱或「筋疲力盡」長達6週。最好經常小睡。簡單的任務可能讓您精疲力盡。

- 您可能會喉嚨痛，因為手術時喉嚨有插管。

- 您可能難以集中注意力或難以入睡。您可能會感到憂鬱。

- 您可能會發現食欲不振或是食物的味道跟以前不一樣，這與您新服用的藥物有關。幾週之後會好轉。

- 所有這些感覺和反應都是正常的，會在短時間內消失。如果未消失，請告訴護士或醫生。

---

---

## 您的切口

- 您的切口可能在縫合線或手術釘周圍略呈紅色。這是正常的。

- 您可以輕輕洗掉切口周圍的乾物質。

- 如果您使用免縫膠帶（可能用在切口上的薄紙帶），兩週內不要取下。但是如果它們在那之前自動脫落，並沒有關係。

- 切口的邊緣摸起來像堅硬的山脊，這是正常的。它會消失的。

- 切口周圍可能會有點麻木，這是正常的。

- 6-12個月內，請避免陽光直射切口區域。

- 除非另有指示，否則請不要在切口上塗抹任何藥膏或粉末。

- 您可能看到少量透明或淡紅色的液體弄髒衣服。如果髒污很嚴重，請打電話給移植協調員。

- 您可以淋浴。在傷口完全痊癒及閉合之前，請不要盆浴。如果您有任何疑問，請向您的護士諮詢。

- 在接下來的6-12個月，您的切口會消退，比較不那麼明顯。

---

---

## 您的腸子

- 便秘是鹽酸羥考酮和對乙醯氨基酚（Percocet）和可待因等藥物的一種常見不良反應。如果需要，您可以使用大便軟化劑或溫和的瀉藥。請參閱移植文件夾中的「成藥指南」。

- 如果您排便困難或排便疼痛，請打電話給移植協調員。

- 如果您出現腹瀉，請不要服用抗腹瀉藥物。請多喝水，但不要喝佳得樂（Gatorade）或其他電解質補充劑，因為它們可能會導致嚴重的化驗異常。如果腹瀉在1-2天內沒有好轉，請致電移植協調員。

---

---

## 藥物

- 請按照醫院給您的服藥卡上所列的時間表服藥。如果您之前服用的藥物沒有列在新藥物時間表上，請不要再服用。如果您不確定該服用哪些藥物，請打電話給移植協調員。您需要非常清楚該服什麼藥以及什麼時候服用。