

您的每週時間表

您的**移植協助員**會在您離開醫院前，安排您的初次診所就診以及化驗抽血時間及日期。

每次回診時，需要有人開車載您，直到醫生說您可以自己開車為止。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	化驗 上午8點至9點 吃藥前	診所 就診		化驗 上午8點至9點 吃藥前		

化驗	
何時？	<ul style="list-style-type: none"> 每週一和週四上午8點至9點 <ul style="list-style-type: none"> 在前晚Tacrolimus劑量的12小時後抽血 在化驗抽血後，才服用Tacrolimus
何處？	<ul style="list-style-type: none"> 與您的移植協助員討論選擇一家適合您的化驗室
何時減少次數？	<ul style="list-style-type: none"> 可能在6週後
診所就診	
何時？	<ul style="list-style-type: none"> 移植後第一個月的每週二上午
何處？	<ul style="list-style-type: none"> 在Cypress Building <ul style="list-style-type: none"> 2221 Stockton Blvd (靠近停車設施)
何時減少次數？	<ul style="list-style-type: none"> 可能在4週後

每天檢查這些項目，然後記在日記中。每週回診時，把您的日記帶到診所。

檢查項目	多常？	何時應該打電話給 移植協助員 ？
<p>體重</p> 	<p>每天早上</p>	<p>如果您的體重連續兩天，每天增加2磅以上 或是一週之內體重增加4磅以上</p>
<p>體溫</p> 	<p>每天早晚各一次，連續4週</p>	<p>如果華氏100.5度或以上（兩次測量之間，間隔一小時）</p>
<p>血壓</p>  <p>第一次診所就診時，請帶您的血壓器</p>	<p>每天早晚各一次，連續6週之後，僅需每天早上一次</p>	<p>如果血壓的收縮壓（上方數字）高於180或低於95</p>
<p>血糖 （如果醫生說您需要測量）</p>	<p>一天4次 每餐前和睡前</p>	<p>如果您的血糖持續超過300或降到80以下</p>

在家

您的手術傷口（切口）	<ul style="list-style-type: none">● 回家之後可以淋浴● 手術傷口癒合之前，請勿盆浴或游泳● 如果手術傷口發紅發燙、滲出液體或開裂，請打電話給移植協助員
排尿	<ul style="list-style-type: none">● 每2-3小時去廁所排尿● 如果尿中的血絲比您在醫院時還多，請打電話給移植協助員
活動	<ul style="list-style-type: none">● 一天三次，每次至少散步10分鐘● 最初6週，請勿舉起10磅以上的重物● 醫生許可之前，請勿開車
新藥物	<ul style="list-style-type: none">● 服用任何新藥物前，洽詢您的移植協助員或腎臟科醫生<ul style="list-style-type: none">○ 這包括其他醫生開的處方藥，成藥及草藥
飲食	<ul style="list-style-type: none">● 勿吃葡萄柚，柚子或石榴● 限制高鉀食物
皮膚保養	<ul style="list-style-type: none">● 您的皮膚癌風險高於平常● 出門在外時請擦防曬係數45+的防曬油<ul style="list-style-type: none">○ 務必在臉上和手上擦防曬油○ 根據標籤重覆塗抹● 穿長袖和戴寬邊帽
醫療警示環鏈	<ul style="list-style-type: none">● 您需要醫療警示環鏈● 請向護士或medicalert.org洽詢● 請配戴，因此每個看護您的醫療人員都知道您已接受移植

打電話給您的移植協助員報告這些問題

藥物	<ul style="list-style-type: none">● 如果您很難取得藥物● 如果您失去保險（或認為您可能會失去）<ul style="list-style-type: none">○ 打電話給您的移植財務協助員○ 打電話給您的移植協助員○ 每天打電話，而且切勿停止服藥！
排斥的徵兆	<ul style="list-style-type: none">● 肌酸酐升高（血液中的廢物）<ul style="list-style-type: none">○ 我們會從您的化驗得知● 體重快速增加<ul style="list-style-type: none">○ 一天之內增加2磅以上（連續兩天）○ 一週之內增加4磅以上● 飲用的液量相同，但是尿量減少● 新腎臟出現新的疼痛● 感覺噁心<ul style="list-style-type: none">○ 好像發生流感
感染的徵兆	<ul style="list-style-type: none">● 發燒華氏100.5度或更高<ul style="list-style-type: none">○ 兩次之間至少間隔一小時● 寒顫● 呼吸困難● 咳出黃色或綠色的痰● 排尿時疼痛或灼痛● 喉嚨痛● 腹瀉（稀便）<ul style="list-style-type: none">○ 如果一天之內，腹瀉超過4次，請打電話

感染的徵兆	<ul style="list-style-type: none"> ● 嘔吐或是無法進食或飲水 <ul style="list-style-type: none"> ○ 如果一天之內，如果您嘔吐超過 2次，請打電話
保持健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 經常洗手 ● 遠離生病的人 ● 前往診所、化驗室、急診室和搭機時，請戴口罩
流感預防針	<ul style="list-style-type: none"> ● 您和同住的人應該每年打一次流感預防針 <ul style="list-style-type: none"> ● 你們每個人都應該避免鼻腔噴注式的流感疫苗 (FluMist)
其他預防針	<ul style="list-style-type: none"> ● 切勿施打活病毒疫苗 ● 切勿接受帶狀皰疹疫苗 ● 接受流感預防針之外的任何疫苗之前，請詢問您的移植醫生
泥土和黴菌	<ul style="list-style-type: none"> ● 泥土可能含有會導致肺部感染的黴菌 ● 移植後6個月內避免挖土 <ul style="list-style-type: none"> ○ 之後，您可以戴手套和口罩來挖土 ○ 接觸泥土後總是要洗手 ● 避免吸進泥土或黴菌 <ul style="list-style-type: none"> ○ 如果您處於含塵的空氣或挖土時，請戴口罩 ○ 如果您家裡有黴菌，應該由其他人清除黴菌 ○ 如果您必須接觸供暖管道、水管和其他潮濕區域，請戴口罩

水	<ul style="list-style-type: none"> ● 傷口癒合後，可以在清潔的海洋和含氯的游泳池游泳 ● 避免在公共澡池、湖泊、河流和池塘游泳 ● 保持家裡的澡盆清潔 <ul style="list-style-type: none"> ○ 請看www.healthyswimming.org
動物	<ul style="list-style-type: none"> ● 保持寵物健康，如果牠們生病請勿靠近 ● 貓和狗沒關係 ● 觸摸寵物之後要洗手 ● 請勿觸摸寵物的大便或清潔貓砂 ● 請勿養寵物鳥或爬蟲 ● 如果您已經有養鳥或爬蟲，請和您的移植團隊討論
蚊子	<ul style="list-style-type: none"> ● 避免蚊子叮咬，因為它們可能導致西尼羅病毒感染（請看www.cdc.gov.westnile） <ul style="list-style-type: none"> ○ 請在您可能碰到蚊子的地方，噴驅蚊劑和穿長袖 ○ 蚊子最常在清晨和黃昏時出沒 ● 清除庭院的積水
家庭計劃	<ul style="list-style-type: none"> ● Mycophenolate和Valcyte可能導致先天缺陷 <ul style="list-style-type: none"> ○ 女性在離開醫院前必須有一份有效的避孕計劃 ○ 男性在停用Valcyte 3個月前不得受孕 ● 如果您有意在日後生小孩，請和移植醫生討論 ● 女性必須至少等待一年後再計劃懷孕。您在計劃懷孕之前必須和移植醫生討論。 <div style="text-align: right;">  <p>請勿懷孕</p> </div>