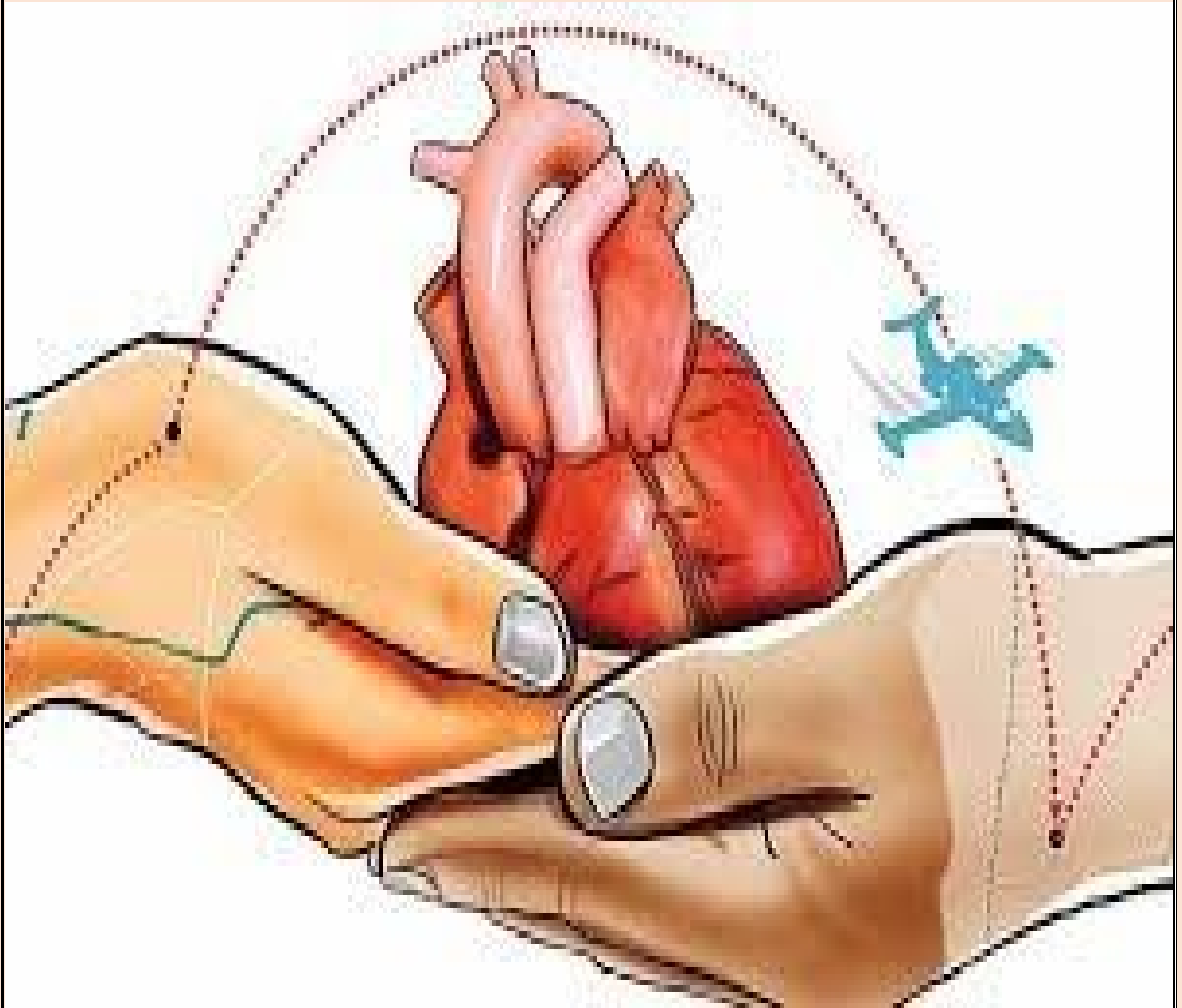


راهنمای آموزشی بیماران پیوند قلب



واحد آموزش بیمار



زیر نظر آقای دکتر بهنام قلی زاده فوق تخصص جراحی قلب و عروق

گروه هدف : بیماران

پاییز: 1401

اعضا تیم پیوند قلب

فرد گیرنده پیوند

شما به عنوان مهم ترین عضو تیم پیوند باید تمام اعضا تیم را بشناسید تا در صورت لزوم از تخصص هر یک از اعضا بهره مند شوید و در کنار حمایت خانواده بتوانید به مطلوب ترین شرایط پس از پیوند قلب برسید.

از شما به عنوان گیرنده قلب انتظار می رود:

- حمایت خانواده فرد گیرنده پیوند کمک میکند تا فرد به بهترین شرایط پس از پیوند قلب برسد.
- تواتر مراجعات به در مانگاه پیوند قلب و پزشک خود را به صورت دقیق اجرا کنید.
- آزمایشات و کارهای تشخیصی و درمانی پس از پیوند قلب را به صورت منظم انجام دهید.
- الگوها و سبک زندگی مثل رژیم غذایی و ورزش و فعالیت خود را جهت سلامت بدن خود تغییر دهید.
- رابط پیوند را بشناسید و در صورت نیاز از طریق ایشان با تیم پیوند تماس برقرار کنید.

جراح قلب

جراح قلب فردیست که تخصص، مهارت و علم کافی و لازم را در زمینه عمل پیوند قلب را دارد و در میان افراد در انتظار پیوند، مناسبترین فرد واجد شرایط را جهت پیوند قلب اهدایی انتخاب میکند. انجام عمل جراحی قلب با حضور حداقل سه جراح انجام میشود.

پزشک داخلی قلب

پزشکی است که وضعیت قلب شما را بررسی میکند و پیوند قلب را گزینه مناسب و بهترین راه درمان شما معرفی میکند و پس از انجام پیوند نیز به مراقبت و حفظ قلب جدید کمک می کند. اقدامات درمانی و مراقبت ها و پیگیری ها تحت نظارت وی انجام خواهد شد.

رابط پیوند قلب

رابط پیوند قلب، فردیست که دانش و آگاهی لازم از مراقبتها و درمانهای مربوط با بیماران قلبی را دارد. مهمترین فعالیت او در ارتباط با بیماران در انتظار پیوند و پس از پیوند قلب است.

سایر اعضا تیم پیوند قلب

گروهی از پرستاران آموزش دیده در زمینه انجام مراقبتهای قبل و پس از پیوند قلب آگاهی لازم را دارند و مراقبتهای مورد نیاز را به بیمار ارائه مینمایند. سایر افرادی که شرایط شما را قبل و بعد پیوند مورد بررسی قرار میدهند شامل متخصص بیهوشی قلب و ریه، متخصص کلیه، متخصص عفونی، متخصص تغذیه، روانپزشک و گروه توانبخشی قلب میباشند.

عوارض شایع پس از پیوند قلب

دو عارضه مهم و شایع پس از پیوند قلب رد پیوند و عفونت پس از پیوند میباشد.

رد پیوند

بطور معمول سیستم ایمنی بدن هر عامل خارجی (مثلاً ویروس، میکروب و...) را به عنوان مهاجم شناسایی می کند و آن را از بین میبرد. سیستم ایمنی بدن قلب پیوندی را به عنوان یک جسم خارجی تلقی کرده و پس از شناسایی این عضو را سرکوب میکند. این مراحل جهت

سرکوب عضو پیوندی را رد پیوند یا عدم پذیرش پیوند مینامند. پزشک معالج با تجویز داروهای ضد رد پیوند و تضعیف کننده سیستم ایمنی، با مراحل رد پیوند مقابله میکند. لذا لازم است داروهای ضد رد پیوند تا آخر عمر مورد استفاده باشد.

علائم رد پیوند قلب

در برخی موارد مثل مصرف نامنظم داروها بدن به سمت رد پیوند پیش رود. رد پیوند اغلب معمولاً در شش ماه اول پس از پیوند اتفاق میافتد. علائم رد پیوند عبارتند از:

- تب 38 درجه سانتی گراد و یا بالاتر
- احساس درد جدید در قفسه سینه
- خستگی و ضعف و کوفتگی شدید و بیحالی
- تنفس کوتاه بطور ناگهانی
- ضعف و ناتوانی در انجام فعالیتهای روزمره زندگی
- احساس تپش قلب یا نامنظمی ضربان قلب
- افت فشار خون
- افزایش ناگهانی وزن
- تورم دست و پاها (خصوصاً در ناحیه قوزک پا)
- کاهش اشتها یا حالت تهوع در اکثر مواقع
- اگر دچار هر یک از این علائم شدید فوری با پزشک یا بخش بستری تماس داشته باشید.

تشخیصی رد پیوند

در برخی مواقع رد پیوند علائمی از خود نشان نمیدهد به همین علت پزشکان نمونه گیری از بافت قلب را انجام میدهند. نمونه برداری مطمئن ترین روش جهت بررسی برای قلب پیوندی است. معمولاً پزشک پس از ترخیص بیمار از بیمارستان برای اطمینان از عملکرد صحیح قلب پیوندی، طبق یک برنامه از پیش تعیین شده، با دادن آگاهی و رضایت بیمار نمونه برداری از بافت قلب را انجام میدهد.

نمونه برداری

نمونه برداری از بافت قلب یک روش سرپایی است که تحت بیحسی انجام میشود. این عمل توسط متخصص قلب یا جراح قلب انجام میشود و حدود نیم ساعت طول میکشد.

روشهای کاهش خطر رد پیوند:

- از علائم رد پیوند قلب آگاه باشید.
- داروهای تجویز شده همان گونه که توصیه شده مصرف نمایید.
- همیشه داروهای مصرفی را به اندازه داشته باشید، داروهای ضد رد پیوند را قبل از اتمام تهیه نمایید.
- کنترل وزن، اجتناب از چاقی و میزان درجه حرارت بدن را مرتباً در نظر داشته باشید.
- در صورت بروز هر گونه مشکل و ابهام با رابط پیوند و یا پزشک و یا بخش بستری تماس داشته باشید.
- پیگیریها را طبق دستور پزشک معالج در تاریخ معین انجام دهید.
- در صورت توصیه به انجام آزمایش و یا سونوگرافی و سایر..... حتماً انجام دهید.
- اصلاح رژیم غذایی داشته باشید، از مصرف غذاهای چرب، پرنمک، غذاهای فست فود و اجتناب و احتیاط فراوان داشته باشید.
- از مصرف مواد غیر قانونی مثل مواد مخدر، الکل، و نیز انواع تنباکو و سیگار... خودداری نمایید.

تفاوت‌های قلب پیوندی

بعد از جداسازی قلب از بدن فرد دهنده، اعصاب مربوط به قلب اهدایی قطع شده و امکان اتصال مجدد اعصاب قلب اهدایی به گیرنده عضو نیست. این امر باعث تفاوت‌های میشود که لازم است شما آگاه باشید:

قلب شما یک قلب عادی است ولی عصب ندارد از این رو شما احساس درد قلبی در قفسه سینه ندارید و به جای آن احساس خستگی و کوفتگی شدید و کوتاهی تنفس یا عدم تحمل ورزش و فعالیت دارید، هماهنگ شدن نبض با شدت فعالیتها با تأخیر انجام میشود، و به همین جهت بایستی گیرنده قلب قبل از انجام فعالیت‌های ورزشی، مرحله گرم کردن بدن و در پایان مرحله سرد کردن بدن را انجام دهد.

عفونت

پزشک داروهای ضد رد پیوند تجویز میکند تا با ضعیف کردن سیستم ایمنی بدن، از رد پیوند جلوگیری کند و بدین ترتیب بیمار بیشتر در معرض ابتلا به عفونت میباشد. بدن هر فرد این توانایی را دارد که با باکتری‌ها و عفونتهای ویروسی و قارچی بجنگد. اما توانایی بدن گیرنده قلب، با مصرف داروهای ضعیف کننده سیستم ایمنی کم شده بیشتر در معرض ابتلا به عفونت میباشد. بالاترین خطر ابتلا به عفونت در 3 تا 6 ماه اول بعد از پیوند قلب است.

برخی علائم و نشانه های مشترک در زمان بروز عفونتها:

- افزایش درجه حرارت بدن به بیش از 38 درجه سانتیگراد
- بدن درد و دردها بطور ناگهانی
- تهوع، استفراغ و اسهال که بیش از 24 ساعت طول بکشد
- هر نشانه ای از آنفلوآنزا نظیر سرفه، بدن درد، لرز و سایر علائم سرما خوردگی
- تغییر در ظاهر زخم مانند افزایش قرمزی درد، تورم، سوزش و ترشح غیر طبیعی از ناحیه زخم

با توجه به مصرف داروهای ضد پیوند احتمال ابتلا به عفونت افزایش میابد، لذا رعایت برخی فعالیت ها باعث کاهش خطر ابتلا به عفونت میشود:

شستن صحیح دستها

- روش شستن دست را یاد گرفته و تمرین نمایید ، برای شستن دست باید با آب و صابون حداقل یک دقیقه زمان بگذارید.
- قبل از رفتن به دستشویی و بعد از خروج از دستشویی حتما دستتان را بشویید.
- شستن دست را قبل و بعد از پانسمان فراموش نکنید .
- اعضای خانواده و اطرافیان که بیشتر با گیرنده قلب در تماس هستند روش صحیح شستن دست را بدانند.
- بهداشت فردی در همه وقت رعایت گردد. همیشه ناخنهای دستتان را کوتاه نمایید. از بردن انگشتان آلوده دست به دهان خودداری نمایید .

احتیاط در تماسها

- از کسانی که دچار بیماریهای واگیردار مثل سرماخوردگی و آنفلوآنزا و..... هستند دوری نمایید .
- از حضور در مکانهای پر جمعیت و شلوغ به ویژه فضاهای سرپوشیده مانند مراکز خرید و بازارهای بزرگ شهر مخصوصاً در فصول سرد که سرماخوردگی بیشتر است خودداری کنید. در صورتی که مجبور هستید در مکانهای شلوغ حاضر شوید حتماً ماسک مخصوص بزنید.
- هرگز از ظروف مشترک مانند فنجان، قاشق، لیوان یا مسواک و مشترک استفاده نکنید، چون بیشتر بیماریها از طریق مخاط منتقل میشود.
- حتماً وسایلی از قبیل ریش تراش و خودتراش و ناخنگیر مخصوص خود داشته باشید. در منزل از حیوانات خانگی استفاده نکنید.

باغبانی

-اگر دوست دارید در باغچه منزل با گلها کار کنید بعلت احتمال آزرژی بهتر است از زمان پیوند قلبتان 3 تا 6 ماه گذشته باشد .
-وقتی که در باغچه یا با خاک کار می کنید حتماً دستکش بپوشید بعد از اتمام کار در باغچه حتماً دستهایتان را بشویید.
-از جمع کردن کود گیاهی و کود حیوانی و برگهای مرطوب که میتوانند سبب ایجاد عفونت تنفسی شود دوری کنید.

شنا کردن

بعد از بهبود زخم و در صورت اجازه پزشک در استخرهای کلر زده میتوانید شنا کنید از شنا کردن در آبهای راکد که دارای عوامل عفونی هست جداً پرهیز کنید .

فعالیت جنسی

تماس جنسی مطمئن و سالم داشته باشید برای جلوگیری از ابتلا به بیماریهای منتقله، از کاندوم استفاده کنید. از سرگیری فعالیت جنسی 6 تا 8 هفته پس از پیوند قلب انجام شود .
اگر سوال یا نگرانی در رابطه با از سرگیری فعالیت جنسی دارید حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

بارداری

امکان بارداری هم در زنان و هم مردان سریعاً پس از پیوند وجود دارد. مطالعات نشان میدهد سیکل قاعدگی در اکثر خانمها در کمتر از یکسال بعد از پیوند به طور منظم شروع میشود. در بیماران پیوند قلب خطر ابتلا به بیماریهای منتقله از راه جنسی افزایش پیدا میکند ، چون در این بیماران سیستم ایمنی بعلت مصرف داروهای ضد پیوند ضعیف است . داشتن رابطه و رابطهای سالم، بهترین راه برای جلوگیری از ابتلا به بیماریهای منتقله از راه جنسی است.

مراقبت از قلب جدید

درمانگاه پیوند قلب

پس از ترخیص لازم است به طور منظم به درمانگاه قلب و یا مطب طبق تاریخ تعیین شده توسط پزشک مراجعه نمایید . اغلب در طی ماه اول، بیماران هفتگی باید توسط پزشک مورد ویزیت قرار بگیرند سپس به مرور زمان فاصله مراجعات بعدی کاهش میابد. در زمان مراجعه به درمانگاه:

با یک نفر همراه به درمانگاه و یا مطب مراجعه نمایید

بهتر است روزانه فشار خون، تعداد ضربان، وزن و درجه حرارت بدن خود را اندازه گیری و برای خود در یک جدول ثبت کنیدو موقع مراجعه به پزشک همراه داشته باشد.

بیماران دیابتی حتماً میان قند خون خود را روزانه کنترل و ثبت نمایند و موقع مراجعه به پزشک همراه خود داشته باشند
درجه حرارت بدن از 37 درجه سانتیگراد بالاتر تب محسوب میشود.

کنترل وزن

روزانه وزن خود را کنترل و با روز قبل مقایسه کنید. افزایش وزن نشان دهنده تجمع آب و سدیم در بدن و احتمال اختلال در کار قلب و کلیه است. در صورت افزایش وزن بیش از 1 کیلودر 24 ساعت یا 2/5 کیلو در سه تا چهار روز فوراً به پزشک خود مراجعه کنید.
وزن روزانه باید ابتدای صبح قبل از صبحانه و بعد از اجابت مزاج باشد

آزمایشات خون

انجام منظم آزمایشات خون برای ارزیابی وضعیت قلب و سایر سیستمهای بدن پس از پیوند ضروری است. پزشک مصرف بعضی داروها را بر اساس نتایج این آزمایشات میدهد تعداد نوبتهای خونگیری در روزهای ابتدای پس از پیوند قلب زیاد است اما به مرور زمان و با رسیدن به دوران بهبودی از دفعات آن کم میشود آزمایشاتی که باید به طور معمول انجام دهید شامل: شمارش کامل سلولهای خون و تست های کامل عملکرد کبد و کلیه و آزمایش تعیین سطح خونی داروی پروگراف میباشد.

مراقبت از زخم

بعد از عمل جراحی قلب استخوان جناغ سینه توسط سیمهای فلزی به هم وصل میشود. شما نمیتوانید این سیمها را احساس کنید اما در عکس قفسه سینه مشخص است معمولاً پس از جراحی شما دچار دردهای پراکنده و گاهی شدید در قفسه سینه، جناغ و ناحیه ستون فقرات شانه و گردن میشوید و با گذشت زمان از شدت آن کاسته میشود ترمیم کامل جناغ سینه حدود سه ماه به طول میانجامد بنابراین مراقبت از جناغ سینه امری ضروری است.

پس باید:

از کارهای سنگین مثل شستن ماشین و جابه جا کردن اثاث منزل و ... خودداری کنید.
از بلند کردن وزنه های بیش از 4 کیلو با هر دو دست پرهیز کنید.
به هنگام سرفه کردن با قراردادن دست یا یک بالش جلوی استخوان جناغ خود قفسه سینه را ثابت نگه دارید
به مدت طولانی به پهلو نخوابید
هنگام دراز کشیدن و بلند شدن از رختخواب به آهستگی حرکت کنید
از بغل کردن کودکان تا زمان ترمیم کامل زخم خودداری کنید از ورزشهایی که خطر آسیب و ضربه به جناغ سینه دارد پرهیز کنید
هرگونه تورم و قرمزی و التهاب یا درد شدید در جناغ سینه را با پزشک در میان گذارید
بعد از ترمیم کامل استخوان جناغ سینه به هنگام نفس کشیدن و یا چرخیدن به پهلو نباید صدایی در جناغ خود احساس کنید.
در صورت بروز صدایی مانند تیک یا احساس حرکت در جناغ سینه حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.

باز توانی قلب

پیاده روی

در چند ماه اول ورزش مناسب برای شما پیاده روی است. پیاده روی ساده سبب افزایش توانایی ریه، قلب و عروق و جذب اکسیژن به عضلات می شود که در نتیجه ماهیچه های قلب با قدرت زیادتری منقبض شده و خون بیشتری به اندامهای بدن فرستاده میشود و از رسوب چربی در رگها جلوگیری میکند.

اصول پیاده روی صحیح

کفش راحت بپوشید. جورابهایی انتخاب کنید که ضخیم باشد و از اصطکاک پا و کفش کم میکند. لباس آزاد و راحت بپوشید با یک میزان مناسب و نسبتاً کوتاه پیاده روی را شروع کنید شانه های خود را عقب نگه دارید و عضلات خود را آزاد کنید پیاده روی خود را با حرکات کششی تمام کنید به محض احساس خستگی یا ناراحتی پیاده روی را متوقف کنیدروزی 5 دقیقه شروع کنید و به مرور زمان، مقدار و دفعات آنرا به دو بار در روز و هر بار تا 20 دقیقه افزایش دهید .

تمرین ورزشی

ورزش منظم بعد از پیوند قلب از فشار خون و کلسترول بالا جلوگیری میکند و به افزایش سطح انرژی و افزایش قدرت کمک میکند. همچنین کمک میکند تا وزن سالمی داشته باشید نظیر پیاده روی ، دوچرخه سواری ، شنا، تمرینات ورزشی قدری کم و سایر فعالیت های بدنی آرام.

مطالب زیر را به خاطر داشته باشید در این مجموعه از تمرینات مفصلهای بزرگ بدنتان به تمرین واداشته میشود و ماهیچه ها تحت پوشش قرار میگیرند

حرکات کششی را به آهستگی انجام دهید

اگر در جریان انجام یک حرکت، درد شدید داشتید، دست نگه دارید

نتیجه حرکات کششی زمانی با چند بار تکرار قابل مشاهده است نه با زیادتر و سختتر

انجام دادن حرکات:

حرکات ورزشی مناسب شامل: چرخاندن آرام مفصل شانه ها/ آویزان کردن بازوها/ تکان دادن پاها/ کشش ماهیچه های ساق پا چرخاندن تنه/ چرخاندن عضله های گردن // در شش ماه ابتدایی پس از پیوند قلب انجام تمام فعالیتهای ورزشی سنگین شدید و حرفه ایی ممنوع است.

بازگشت به کار

این مسأله بستگی دارد به عواملی چون شدت بیماری فرد قبل از پیوند و طول مدت بهبودی فرد پس از پیوند، عوارض و نوع کاری که فرد انجام میدهد اغلب بیماران پس از گذشت 3 ماه از پیوند، آماده بازگشت به کار هستند. در صورت امکان بهتر است اول به صورت پاره وقت به محل کار خود برگردید و پس از اطمینان از این که انرژی کافی برای کار کردن دارید به تدریج زمان کار خود را افزایش دهید با پزشک خود در رابطه با بهترین زمان بازگشت به کار مشورت کنید .

رانندگی

بیشتر افراد 4 تا 6 هفته بعد از پیوند قلب میتوانند رانندگی را دوباره شروع کنند. البته این زمان با توجه به دوران بهبودی عوارض و داروهای فرد و طول مدت بستری میتواند تغییر کند. با توجه به اینکه بیماری و مصرف بعضی داروها بر رفلکسها و قدرت تصمیم گیری اثر دارد بهتر است با پزشک یا رابط پیوند قبل از تصمیم به شروع رانندگی مشورت کنید

سفر

اغلب توصیه میشود برای مسافرت به نقاط دور، 12 تا 6 ماه از انجام پیوند گذشته باشد. به خصوص اگر منطقه ای که انتخاب میکنید از بیمارستانهای بزرگ و مراکز پیوند دور باشد/ قبل از سفر به درمانگاه پیوند مراجعه کنید تا پزشک آزمایشات لازم جهت کنترل وضعیتتان را درخواست کند تا بر طبق نتایج دستورات دارویی و مراقبتی لازم را به شما بدهد/ همیشه یک لیست از داروهای مصرفی خود به همراه داشته باشید /قبل از سفر به کشورهایی که بیماری در آن شایع است واکسیناسیون مربوطه را انجام دهید/ بهتر است از سفر به مناطقی که از شرایط بهداشتی مناسبی برخوردار نیست دوری کنید .

داروها

یکی از وظایف مهم گیرنده پیوند پس از پیوند قلب آگاهی از داروهایی است که باید دریافت کند. هنگام استفاده از دارو به موارد زیر توجه کنید:

نام دارو/ علت تجویز دارو/ تشخیص دارو از نظر شکل و رنگ/ زمان مصرف دارو/ روش استفاده از دارو/ دیر خوردن یا فراموش کردن یک نوبت دارویی

| نام دارو | اثر دارو | شکل دارو | زمان مصرف درو | ملاحظات |
|----------------------|---|--|---|--|
| پروگراف / تاکرولیموس | با تضعیف سیستم ایمنی بدن از رد پیوند جلوگیری می کند | کپسول نیم میلی _ زرد کپسول یک میلی- سفید کپسول 5 میلی- صورتی | معمولا دو بار در روز | برای حفظ غلظت دارو در بدن باید هر روز راس یک ساعت معین مصرف شود منع مصرف مطلق با گرین فوروت |
| سیکلوسپورین | با تضعیف سیستم ایمنی بدن از رد پیوند جلوگیری می کند | کپسول خوراکی 25- 50-100 میلی محلول خوراکی شکل تزریقی | با توجه به دوز مورد نیاز روزانه یا به صورت دوبار در روز | منع مصرف مطلق با گرین فوروت |
| سل سپت/ میکوفنولات | با تضعیف سیستم ایمنی بدن از رد پیوند جلوگیری میکند | قرص 500 و 250 میلی گرمی | به صورت دوبار در روز میباشد | شما مجاز به شکستن و خرد نمودن قرص سل سپت نمی باشید و بهتر است تا زمان |

| | | | | |
|--|---|-------------------------|--|--------------------|
| مصرف در پوشش خود بماند برای کاهش عوارض گوارشی بهتر است با آب میوه مصرف شود | | | | |
| مراقبت از عوارض گوارشی ناشی از مصرف دارو | معمولاً روزانه و ممکن است به صورت دوبار در روز نیز داده شود | قرص 5 و 50 میلی گرمی | با تضعیف سیستم ایمنی بدن از رد پیوند جلوگیری میکند | پردنیزولون/دلتازون |

ایمن سازی

ایمن سازی از طریق واکسیناسیون پس از پیوند قلب باید با احتیاط انجام پذیرد و تزریق بعضی واکسن ها نیز ممنوع است. مثلاً گیرندگان پیوند قلب نمیتوانند واکسن زنده فعال دریافت کنند. این واکسنها شامل موارد زیر میباشد:

واکسن آبله مرغان - واکسن سرخک اوربون و سرخچه - واکسن خوراکی فلج اطفال
بیماران پیوندی توصیه میشود هر سال تزریق واکسن آنفلوآنزا را انجام دهند

غیر فعال است و بهترین زمان برای زدن واکسن آنفلوآنزا اواسط شهریور تا اواسط آبان است و واکسن آنفلوآنزا یک ویروس غیر زنده و توصیه میشود قبل از تزریق هر نوع واکسن از جمله آنفلوآنزا با پزشک خود مشورت کنید.

گیرندگان پیوند فقط در صورت ایجاد یک زخم آلوده یا بریدگی یا گاز گرفتگی یا خراش توسط حیوانات باید واکسن کزاز را تزریق کنند.

تغذیه

پس از پیوند قلب نیازهای تغذیه ای بدن برای کمک به ترمیم زخم و رفع استرس جراحی و بازیافتن وزن از دست داده شده در طی دوران بیماری قلبی و تقویت سیستم ایمنی بدن برای مقابله با عفونت افزایش میابد. پس از پیوند قلب بیماران نیاز به یک رژیم غذایی پرکالری خاص خود را دارند. متخصص تغذیه پس از پیوند قلب با شما صحبت میکند و در مورد نیازهای تغذیه ای خاص شما و مواد غذایی مورد نیاز شما با شما صحبت میکند معمولاً در چند هفته ابتدایی پس از پیوند قلب به دلیل از دست دادن اشتها، احساس نفخ و پری شکم یا تغییر در حس چشایی مشکلاتی در زمینه تغذیه وجود دارد که با گذشت زمان و افزایش فعالیت برطرف میشود.

نکاتی در رابطه با مواد غذایی:

خوردن پنچ وعده میوه جات و سبزیجات / خوردن گوشت بدون چربی / خوردن نان سبوس دار، غلات / داشتن فقیر لازم در رژیم غذایی رزوانه / نوشیدن شیر کم چرب برای کمک به حفظ سطح کلسیم بدن / محدود کردن مصرف نمک و سدیم با استفاده از گیاهان و ادویهجات فاقد مواد تند برای طعم دادن به غذا / پرهیز از غذاهای فرآوری شده / محدود کردن چربی های ناسالم، مانن چربی های اشباع شده در کره و گوشت قرمز / محدود کردن مواد کافئین و خود داری از مصرف الکل و ... / رساندن مایعات لازم با نوشیدن آب کافی و سایر مایعات مجاز / محدودیت در خوردن میوه گریب فروت و آب گریب فروت، انار و پرتقال بدلیل تاثیر آنها بر به گروهی از داروها سرکوب کننده سیستم ایمنی

همیشه از مواد غذایی با بسته بندی مطمئن استفاده کنید واز مصرف گوشت، مرغ و تخم مرغ خام و نیم پز پرهیز کنید/ غذاها را خوب و کامل بپزید / همیشه برچست روی گوشت و لبنیات را از نظر تازگی و تاریخ انقضا کنترل کنید/ فقط از شیر و پنیر و آب میوه پاستوریزه استفاده

کنید/ در صورت ذخیره مواد غذایی آنها را هرچه سریعتر داخل یخچال قرار دهید و به صورت سردذخیره کنید/ قبل از آماده کردن غذا دستهایتان را با آب و صابون بشویید/ سبزیجات و میوه های خام را قبل از خوردن یا پختن به خوبی شستشو دهید/ از خوردن سالاد و سبزیجات تازه که توسط دیگران تهیه شده خودداری کنید/ از فروشنده های خیابانی و دوره گرد مواد غذایی خریداری نکنید/ از بطریهای آب معدنی مطمئن یا آب جوشیده سرد شده برای خوردن استفاده کنید/ یک رژیم غذایی سالم شامل میوه جات، سبزیجات، غلات و شیر کم چرب یا بدون چربی و فراوردههای آن میباشد/ همچنین گوشت کم چرب، مرغ، ماهی و آجیل در این رژیم جای دارد.

منبع:

After heart transplantation at: <http://www.itns.org>
Cardiac rehabilitation. webmd medication.
Multiorgan transplant program at: <http://www.ihsc.on.ac>