

# **La vie continue !**

Guide d'informative pour les patients en attente de et avec  
transplantation rénale

## **1 INTRODUCTION**

Vos reins ne fonctionnent pas correctement. On vous a proposé une transplantation rénale pour le traitement de votre maladie. Beaucoup des patients espèrent dans la possibilité d'une transplantation mais, aussi naturel que cet espoir et accompagné par une préoccupation. La transplantation rénale est actuellement la meilleure thérapie pour réhabiliter les patients ayant une insuffisance rénale. Tous les jours, partout dans le monde, la transplantation rénale permet à une centaine de personnes gravement malades d'avoir une nouvelle vie, pleine et active.

La probabilité de succès de la transplantation rénale est fortement augmentée par rapport aux premières transplantations. Aujourd'hui, grâce aux progrès de la thérapie immunosuppressive et des techniques chirurgicales, presque tous les patients transplantés peuvent raisonnablement espérer d'avoir une reine fonctionnant pour plusieurs années.

Ce guide veut être une aide à la réalisation des informations qui seront fournies par le médecin de famille. Pourra répondre à des questions mais, s'il y aura des incertitudes ou des préoccupations, s'est possible d'exiger des explications complémentaires.

On désire que les patients deviennent experts de leur propre rein: seront de grande aide pour la propre guérison et soutien aux médecins et les infirmières que les assisterons.

## **2- REINE**

Les humains ont généralement deux reins situés postérieurement. Les reins sont «filtres» du corps humain: purifient le sang qui vient à travers les artères rénales et nettoient les déchets toxiques, tels que l'urée et la créatinine. Notre alimentation contient différents types de sels et minéraux essentiels pour être en bonne santé. Quand même pas toute la totalité du montant de sels et de minéraux introduit n'est nécessaire à l'organisme et c'est le travail des reins à les éliminer avec la quantité d'urine superflue.

## **4 TRANSPLANTATION RENALE**

Quand il y a un besoin pour un patient d'un nouveau rein, et après avoir effectué les examens et les visites afin de déterminer l'aptitude à la transplantation, le nom du patient et ses données sont incluses dans la liste d'attente du Centre de Transplantation de Varese. Le Centre fait partie de NITP (Nord de l'Italie Programme de Transplantation). Le temps d'attente moyen entre l'inscription sur la liste et le transplant est compris entre 1 et 2 ans, mais peut varier considérablement en fonction de la disponibilité de donateurs et de la compatibilité entre donateur et bénéficiaire.

Pendant ce temps, vous avez besoin d'arrêter de fumer, perdre du poids si vous êtes en surpoids et de prendre soin de votre hygiène dentaire à l'aide de votre dentiste.

## **COMPLICATIONS PRECOSES POSSIBLES**

Peuvent être dans l'ordre chirurgical : hématome, thrombose vasculaire, sérum prélevé, fuites d'urine que sont des complications d'ordre infectieuse. Dans certains cas pourrez être nécessaire de réopérer chirurgicalement. Le fonctionnement du rein peut ne pas être immédiate, par exemple pour une souffrance de l'organe dans les heures que se file entre le retrait du donneur et le transplantation chez le récepteur. Cette complication est généralement spontanément réversibles et se étend rarement plus de deux ou trois semaines: pendant cette période est, quand même essentielle la dialyse.

## **REJET**

Le corps peut produire des anticorps contre l'organe transplanté, qui est reconnu comme "**étranger**" et par conséquent se détermine le phénomène de "**rejet**" de l'organe, qui se complète avec l'absence de traitement, avec la perte de la fonction des organes même et parfois avec sa destruction.

Ces crises de rejet peuvent survenir à tout moment après la greffe, cependant se vérifie plus fréquemment dans les périodes initiales.

La majeure partie des rejets aigus, si elles sont reconnues dans le temps, peuvent être efficacement traités et résolus avec un renforcement de la thérapie immunosuppressive.

Dans des rares cas, la crise de rejet est irréversible, causant la perte et nécessite au chirurgien de retirer l'organe transplanté.

## **VISITES DE CONTRÔLE**

Si le période postopératoire n'est pas compliqué, le séjour à l'Hôpital sera entre 12 et 20 jours .Au décharge, le patient sera automatiquement pris en charge par l'Ambulatoire de la Transplantation, à la quelle s'adressera plus tard pour tout les besoins.

Initialement les visites ambulatoires seront fréquentes et, à chaque contrôle, seront effectuer des analyse de sang et d'urine, suivie par la visite médical. Seront également effectués des contrôles radiologiques et instrumentaux aux besoins cliniques.

## **6 DROGUES IMMUNOSUPPRESSEURS**

Le but du traitement immunosuppresseur est, comme nous l'avons dit, pour empêcher l'apparition d'un rejet. A généralement lieu à la combinaison de différents médicaments qui peuvent être administrés successivement ou simultanément: certains devront être prises pour la vie, d'autres seront prescrits pour de brèves périodes, ou seront suspendue après la transplantation

## **UN TRAITEMENT D'INDUCTION**

### **BASILIXIMAB (SIMULECT)**

Sont toujours donné avec d'autres immunodépresseurs tels que la Cyclosporina et des Corticostéroïdes. Les **effets secondaires** incluent des problèmes gastro-intestinaux tels que la diarrhée, des vomissements, et des infections de plaies.

Ciclosporina et le Tacrolimus sont considérés comme des médicaments immunosuppresseurs "de base". Cela signifie que constituent la partie principale de la thérapie immunosuppressive.

La Cyclosporina est généralement administrée par voie orale, mais dans les jours immédiatement après la transplantation peut être administrée par voie intraveineuse. Le patient subit des tests sanguins réguliers afin de vérifier les niveaux de sang et prévenir les effets secondaires possibles.

La dose de Cyclosporina est calculée selon le poids corporel, au niveau de médicament dans le sang, aux conditions cliniques, aux analyses de laboratoire et aux présences de tous effets secondaires.

Faudrait prendre le médicament, sauf indication contraire, deux fois par jour, tous les 12 heures, éviter des changements de temps significatif.

**Le jour de check-up sera nécessaire de prendre le médicament: seulement après deux heures sera possible faire l'analyse du sang. N'oubliez pas d'apporter les médicaments, afin que vous puisse prendre immédiatement après le prélèvement.**

Les capsules doivent être avalées avec un liquide (hors jus de pamplemousse) lorsqu'ils sont retirés de leur emballage.

#### **Précautions:**

La Ciclosporina interagisse avec de nombreux médicaments utilisé. Demandez toujours à un médecin avant d'associer n'importe quel médicament.

En outre la dose de Tacrolimus est calculée selon le poids, la concentration du médicament dans le sang, l'état clinique, aux résultats de tests de laboratoire et à la présence de tout effet secondaire.

La quantité quotidienne totale devrait être divisé et pris en deux doses à distance de 12 heures.

Vous devez enlever les capsules de leur conteneur et avaler immédiatement avec beaucoup de l'eau. Les capsules doivent être prises loin de repas, puis au moins une heure avant ou 2-3 heures après.

**Le jour de la visite du contrôle, ne prenez pas la dose de Tacrolimus jusqu'après l'enlèvement de sang. N'oubliez pas de prendre avec vous le médicament, de sorte que vous pouvez le prendre dès que le prélèvement de sang est fait**

#### **Précautions**

Tacrolimus peut interagir avec certains médicaments souvent utilisées.

Consultez votre médecin avant de prendre des médicaments, y compris les médicaments en vente libre qui peuvent être achetés dans la pharmacie

## Effets secondaires

Effet secondaire	Ciclosporine/Tacrolimus	Quoi faire ?
Poils	+++	Décoloration ou épilation si persiste
Gonflement de la gencive	+	Cure dentaire
Hypertension	+	Médicaments hypotensives (avec prescription médicale)
Toxicité rénale	+	Surveillance de la concentration du médicament
Trémule	+++	Se rapporté avec le docteur
Diabète	++	Changement de la stratégie insuline

corticostéroïdes, qui sont souvent administrés pour la vie à de faibles doses pour prévenir le rejet d'organes transplantés; des doses élevées pendant de courtes périodes sont prescrit pour le traitement du rejet aigu. Les corticostéroïdes sont couramment prescrits ensemble avec la base d'un agent immunosuppresseur comme la Cyclosporine ou le Tacrolimus.

La dose de corticostéroïdes est calculée sur la base du poids, l'état clinique et le temps écoulé après la transplantation.

Avaler les capsules pendant le repas: si ceux-ci doivent être pris seulement une fois par jour, il est approprié de le faire dans la matinée avec le petit déjeuner.

## Effets secondaires

brûlures d'estomac	Médicaments antiacides ou anti-ulcère
augmentation de l'appétit	conseils diététiques
acné et boutons	traitement dermatologique

agitation, insomnie	médicaments anxiolytiques (sur avis médical)
---------------------	--

Les effets secondaires à long terme comprennent:

- fragilité des os, faiblesse musculaire
- prise de poids et une distribution anormale de la masse grasse corporelle
- augmentation de la pression artérielle
- amincissement de la peau, tendance à meurtrir
- troubles gastro-intestinaux tels que l'ulcère et les brûlures d'estomac
- diabète
- cataracte
- apparition de la croissance de l'acné et les poils sur le visage

La dose vient calculée sur la base du poids, aux conditions médicales et le temps écoulé à partir de la transplantation.

Est possible prendre les tablettes à tout le moment de la journée, mais on vous conseille de vous habituer à prendre les médicaments toujours à la même heure

#### MICOFENOLATO MOFETILE (CELL-CEPT®), ACIDO MICOFENOLICO (MYFORTIC®)

Sont dispensés directement de l'Hôpital, à l'occasion de visites de contrôle.

Est recommandé de prendre ce médicament à estomac vide, au moins 1 heure avant et 2-3 heures après un repas

Effets secondaires.

- diminution des globules blancs dans le sang
- diminution de l'hémoglobine, ou l'apparition de l'anémie
- la chute des cheveux
- fièvre
- douleurs articulaires
- altération de la fonction hépatique

Certains patients peuvent éprouver des nausées et la diarrhée. Ces effets secondaires disparaissent habituellement ou se réduits en diminuant la dose.

#### RAPAMICINA (SIROLIMUS®, RAPAMUNE®)

Est très efficace pour prévenir le rejet sans endommager le rein même. Malgré cela, à d'autres **effets secondaires**, y compris: l'augmentation du cholestérol dans le sang, diminution des plaques, diarrhée, arthralgie et plus lente cicatrisation des plaies.

#### ÉVEROLIMUS (CERTICAN®)

A un mécanisme d'action similaire au Sirolimus et a été jusqu'à présent utilisé en combinaison avec la Cyclosporina et Tacrolimus. Est préparé dans des capsules et est pris en même temps avec la Cyclosporine chaque 12 heures. Les effets

secondaires sont similaires à ceux du Sirolimus.

Les règles suivantes sont appliquées à tous les médicaments

- essayer de prendre les médicaments tous les jours à la même heure
- ne pas changer et sauter la dose du médicament, même si vous vous sentez mieux
- si vous prenez accidentellement une dose majeure de médicament, contactez tous de suite le médecin.
- si vous oubliez de prendre une dose, prenez-la dès que vous vous souvenez
- vérifiez toujours la date de péremption indiquée sur l'étiquette
- Informer le médecin immédiatement si vous ressentez quelque nouveau ou inhabituel effet secondaire.
- ne pas prendre en vente libre
- mettre les médicaments dans un endroit frais, sec, loin de la lumière et hors de la portée des enfants.
- ne pas mettre les médicaments dans le réfrigérateur à moins que conseillé par votre médecin ou votre pharmacien
- vérifiez toujours que vous avez une quantité suffisante de médicaments pour les week-ends, les vacances ou, plus encore, lorsque la dose est augmentée.

#### ATTENTION SUR LES INTERACTIONS

- Consulter votre médecin du Centre de Transplantation avant de prendre de nouvelles médicaments: beaucoup des médicaments comme certains antibiotiques, interagissent avec les médicaments antirejet, augmentant le risque de rejet ou de déterminer l'apparition d'effets secondaires.
- Éviter de manger pamplemousse sois fraîche sois industriel, car interagissent avec l'absorbement de certains médicaments, y compris la Cyclosporina
- Éviter de prendre des produits contenant du millepertuis ou herbe de Saint-Jean, pour les interactions avec la Cyclosporina et le Tacrolimus
- Attention sur les remèdes homéopathiques et à base de plantes.

#### **7-NORMES SANITAIRES APRES LA DEMISSION I**

Le personnel médical et infirmière du Centre de Transplantation prend soin des patients de façon constante jusqu'à le moment des démissions .Au ce moment le patient transplanté est d'autant plus responsables de la propre santé, on se rappelle que l'équipe du Centre est toujours disponible.

#### **SURGICAL SOINS DES PLAIS**

Maintenir propre la plaie chirurgique avec un savon antiseptique. Si des changements sont observés, tels que rougeur, gonflement ou tout écoulement de liquides, vous devez en informer votre médecin immédiatement.

#### **CONTRÔLE TEMPÉRATURE**

Il faut vérifier la température tous les jours pendant au moins un mois après la première décharge et à n'importe quel moment vous vous sentez la fièvre. Peut-être les premiers signes d'infection ou de rejet. Si la température dépasse 38 ° C, vous devriez communiquer avec le Centre de Transplantation de votre médecin. Ne devraient pas être prises thérapies sauf prescription par un médecin spécialiste dans la gestion des patients transplantés.

## **LA PRESSION ARTERILLE ET POIGNET**

L'infirmière vous enseignera à mesurer votre pression artérielle et du pouls. Il est important que chaque patient connaisse les valeurs normales de la propre pression artérielle et la fréquence cardiaque.

## **CONTROLE DE LA PRODUCTION DE LA DIURESE ET DU POIDS**

La quantité d'urine qui est produite chaque jour est un paramètre clé pour évaluer la fonction rénale. En plus de mesurer la quantité d'urine produite, vous devez aussi vous peser tous les jours (de préférence le matin, avant le petit déjeuner) .Si il ya une diminution de la quantité d'urine, ou le poids augmente de plus de 1 kg par jour ou 2 kg par semaines, vous devriez communiquer avec l'équipe médicale immédiatement. Apparaissent souvent de petites quantités de sang immédiatement après la chirurgie; toutefois, si après plusieurs jours le sang est encore présent ou si vous remarquez une odeur désagréable, vous devez en informer votre médecin.

## **FIGURE 4**

## **SOINS DENTAIRES**

Brosser les dents immédiatement après les repas et se rincer la bouche avec un rince-bouche antiseptique .Si vous apporter une prothèse, nettoyer après chaque repas

Il est important de présenter tous les six mois un contrôle chez le dentiste Si vous avez besoin de soins dentaires, vous devriez contacter le Centre de Transplantation pour une prophylaxie antibiotique éventuelles.

## **L'HYGIENE DU PROPRE CORPS**

Il est important de suivre une hygiène précise pour réduire le risque d'infections. Essayer de suivre les directives suivantes:

- Laver régulièrement, en accordant une attention particulière au lavage des mains, comme indiqué ci-dessous, et l'hygiène intime.
- Garder les ongles propres, en utilisant une brosse
- Ne pas utiliser de savon, mais du savon liquide distribué à partir d'un dispenser sans effectué le recharge du savon.
- Remplacer la serviette quotidiennement qui est utilisée pour l'hygiène personnelle et les mains: ce ci doit être évidemment personnel

- Au cours de la période menstruelle, vous devez changer les absorbants intimes régulièrement, parce que le sang est un terreau idéal pour les bactéries. Ne pas utiliser des produits pour l'hygiène personnelle: ils contiennent des désinfectants qui peuvent détruire les micro-organismes normalement présents dans le vagin et donc augmenter le risque d'infections. Sont suffisante des lavages régulier avec de l'eau et du savon à pH neutre
- Traitez vos pieds et utilisez des chaussures confortables

## **SOIN DE LA PEAU ET DES CHEVEUX**

Dans les premiers mois après la transplantation est possible l'apparition de petits boutons sur le visage et le tronc, similaire à l'acné. Dans la plupart des cas, il s'agit de cortisone acné, d'une durée limitée: le médecin du Centre de Transplantation peut éventuellement recommander une évaluation dermatologique.

Pour l'hygiène est appropriée utiliser des détergents doux et garder la peau hydratée en appliquant crème hydratants.

Les corticostéroïdes probablement aggravent l'aspect des cheveux: colorants, permanentes et blanchiment peuvent les rendre fragiles.

## **CROISSANCE DES POILS INDESIRABLES**

L'un des effets secondaires possibles de certains médicaments immunosuppresseurs est développement accru des poils du visage. Cela peut causer des malaises pour les femmes et les enfants. On peut utiliser une crème dépilatoire ou éclaircir les poils avec une solution d'eau oxygénée. Même l'épilation cirée et l'électrolyse sont efficaces pour éliminer les poils indésirables. Si leur croissance est excessive, contactez votre médecin pour obtenir des conseils.

## **EXPOSITION AU SOLEIL**

Trop de soleil peut être dangereux pour toutes les personnes. Les patients transplantés présentent un risque élevé de cancer de la peau parce que leur système immunitaire n'est pas en mesure de réparer les dommages causés par les rayons ultraviolets. Pour cela, vous devez toujours protéger votre peau du soleil en suivant ces règles simples

- éviter de vous exposer au soleil entre le 10.00 heures du matin et le 15.00 heures de l'après midi, quand les rayons sont plus intensif
- dehors mettez un chapeau, manche longue et pantalon longue, au moins d'être protégé avec de la crème solaire

### **▪ FIGURE5**

- employer de la crème solaire de haute qualité avec un facteur protective 15 en printemps et en été. Appliquez sur tous les partis du corps qui sont exposé au soleil, spécialement sur le visage, coup et mains.

- rappeler que les rayons solaires peuvent causer des dommages
- , même si le ciel est nuageux. Les rayons ultraviolets sont réfléchis par la mer, le sable et la neige
- ne pas aller pas dans un solarium.
- Le risque d'un grain de beauté devient maligne est élevé dans un patient transplanté. Si vous remarquez un grain de beauté qui change de couleur ou de ses marges deviennent irrégulières, contactez votre médecin au centre de Transplantation.

## **LAVAGE DES MAINS**

Lavage des mains présentes la manœuvre plus simple, mais plus efficace pour la prévention des infections. Doit toujours être effectuée

- avant de porter ses mains à sa bouche
- avant et après le repas
- avant le premier traitement par voie orale
- avant d'effectuer les soins de propreté de la cavité orale
- après avoir utilisé les toilettes
- après avoir touché des objets qui peuvent être «sale» (ex. journal, argent, chaussures, surfaces de travail)
- avant et après le changement de la couche, dans le cas d'enfants
- après avoir touché des animaux, leur nourriture ou ramasser les excréments
- après avoir remué du sol, des plantes ou des fleurs
- après un contact avec des sécrétions respiratoires: par exemple, après avoir nettoyé le nais, après avoir toussé, etc.

FIGURE 6

Dans le cas où il n'est pas possible de se laver les mains avec de l'eau et du savon utiliser un gel alcoolique antiseptique pour l'hygiène des mains : c'est prudentes l'avoir toujours avec sois.

C'est mieux laver les mains une fois de plus qu'une fois de moins!

## **FISTULE ARTERIEL VEINEUSE**

Puisque la fistule artériel veineuse pour hémodialyses ne vient plus employer, peuvent cesser de fonctionner. Il faut informer votre médecin si vous voyez des signes d'inflammation, comme rougeur, douleur ou augmentation du volume. Quelques mois après la transplantation, est possible fermer la fistule, cette intervention peut-être une amélioration esthétique pour le bras en plus à réduire le travail cardiaque.

## **8-LA VIE APRÈS LA TRANSPLANTATION**

Le retour à la maison après une transplantation est toujours un moment passionnant et heureux, mais cette joie peut être accompagnée par l'anxiété ou même par dépression, dans les premières semaines.

Il est important de se rappeler que le rétablissement peut prendre plusieurs semaines, aussi des mois il faut: apprendre à vivre avec un rein transplanté et cela nécessite temps. Une fois dépassé ce période délicate des premiers mois, les personnes transplantées sont heureux de reprendre une vie active: travail, ont des enfants s'amuse et ont un rôle actif dans la société.

## **VIVRE AVEC LA FAMILLE**

Ne sont pas nécessaires des précautions particulières.

Si l'un des membres de la famille perçoit des symptômes du rhume, mal à la gorge, de la toux ou autre, devra maintenir une distance au moins d'un mètre du patient, ne pas tousser ou éternuer en présence de transplanté, utilisez le masque chirurgical pour un contact étroit (distance <1 mètres) et prolongé dans le même endroit. C'est approprié remplacé le masque chaque fois que il est humide et laissez prendre de l'air dans l'ambiance

## **ENVIRONNEMENT DOMESTIQUE**

Il faut régulièrement nettoyer la salle de bain et la cuisine, en particulier le frigidaire. Ne sont pas nécessaires des désinfectants spéciaux, sa suffit des détergents normaux pour la maison. Les autres pièces doivent être nettoyés comme d'habitude et les draps changés régulièrement. Est recommandée ventiler tous les jours les chambres.

Si vous avez un système de climatisation est recommandé de faire vérifier et effectuer l'assistance nécessaire.

Éliminer tout moule (pièces humides, la perte d'eau) sur les murs, éviter de séjourner dans des caves très humide, éventuellement utiliser un masque de protection.

Laver la lingerie et les vêtements normalement. dans la machine à laver normalement. Utilisez pour les sous-vêtements et des serviettes de préférence programmes à des températures élevées (60 ° C) .N'est pas nécessaire lavé séparément les vêtements de la personne transplanté.

## **DEHORS DE L'HABITATION**

Au début de post-transplantation est conseillé d'éviter les endroits très fréquentés et fermé comme les centres commerciaux, les bureaux, les transports publics, bars, cinémas et théâtres, en cas portez toujours un masque.

On recommande:

- mettre toujours un masque quand vous venez à l'hôpital pour des contrôles
- éviter les contacts rapprochés (distance <1 mètre) avec quelqu'un qui a la grippe, rhume ou d'autres maladies infectieuses
- éviter, si possible, de rester dans le voisinage des chantiers de construction ou des zones où ils sont effectués excavations.

## **HYGIÈNE PERSONNELLE**

Doit être traitée avec beaucoup de soin l'hygiène personnelle, en particulier en ce qui concerne l'hygiène des mains, l'hygiène intime et l'hygiène de la cavité orale

## **ALIMENTATION ET NUTRITION**

Est nécessaire suivre un régime alimentaire sain et équilibré.

Malheureusement, l'un des effets de la cortisone est une forte augmentation de l'appétit. Le pris de poids est donc un problème pour beaucoup transplanté: il faut suivre un régime faible en gras et en sucre.

Le régime alimentaire devrait comprendre des fruits (certains fruits comme les bananes contiennent beaucoup de potassium et donc vous ne devriez pas exagérer), légumes, grains entiers, le pain, le lait écrémé, les produits laitiers et d'autres aliments riches en calcium, viande maigre, poisson, poulet et d'autres sources de protéine.

Autres recommandations:

FIGURE7

- Pesez-vous tous les jours
- ne mangez pas des douceurs telles que les gâteaux et les biscuits entre les repas. Si vous avez faim, manger des fruits et légumes, qu'introduise moins de calories.
- Essayer de boire environ 2 litres de liquide par jour. Vous pouvez boire de l'eau minérale pauvre en sodium, tisane ou du lait écrémé pasteurisé
- Certains aliments peuvent causer des infections de sorte que le patient transplanté doit suivre quelques règles dans la préparation et la consommation d'aliments
- Avant la cuisson et la préparation des aliments, se lavé les mains soigneusement
- Très soigneusement éplucher ou laver les fruits et légumes, en particulier les légumes, un lavage soigneux des fruits et légumes est également recommandé pour les produits ayant la peau ou la croûte, les aliments biologiques et les pré-étiquetés comme "prélavé"
- éviter les produits laitiers non pasteurisés (lait, fromage, yogourt pas pasteurisés), fromages contenant des végétales crus, fromage avec de la pourriture (ex. bleu, stilton, roquefort et gorgonzola), certains fromages à pâte molle (ex. brie, feta camembert)
- ne pas consommez des œufs crus ou insuffisamment cuits, ou des aliments qui peuvent contenir (ex. sauces hollandaises ou vinaigrettes, mayonnaise faites à la maison)
- ne pas manger de la viande crue ou insuffisamment cuite, y compris le bœuf, la volaille, le porc, l'agneau, le gibier autre bête, ou des plats combinés contentes la viande crue ou insuffisamment cuite ou ris de veau de ces animaux

- ne pas consommer crustacés crus ou insuffisamment cuits (ex. huîtres et de coquillages)
- éviter les légumes crus
- ne pas boire de l'eau provenant de sources pas contrôlées
- pas consommer d'aliments préparés à la maison et conservé à long (conserves des fruits ou des légumes, etc.); pas consommer d'aliments avariés ou après la date limitée
- toujours utiliser de la vaisselle propre et garder l'environnement propre chaque fois que vous cuisinez.
- faites également attention au nettoyage des plans de travail où vous manipuler les aliments
- utiliser un plateau à découper séparé ou laver les plateaux à découper avec de l'eau chaude savonneuse après utilisation
- utiliser indifféremment méthodes de cuisson, en gardant à l'esprit que les aliments doivent être bien cuits. Si vous utilisez la micro-onde alimentaire les aliments doivent rejoindre un point de cuisson approprié et uniforme
- prêter attention à utiliser des produits aux herbes ou à base de plantes (tisanes, infusions, etc.)

## **SEL (SODIUM)**

Il faut limiter la consommation de sel:

- Utiliser peu de sel pour cuisiner
- Essayer de ne pas ajouter plus de sel aux aliments déjà cuite
- -Ne pas manger les aliments salés comme les pommes frites
- Éviter les aliments en conserve

## **POTASSIUM**

De nombreux patients avec insuffisance rénale ont des valeurs de potassium dans le sang trop élevées. En suite d'une transplantation rénale, la majorité des patients a retrouvé l'équilibre normal de potassium. Dans certains cas le rein peut avoir des difficultés de régler le niveau, il est donc préférable de ne pas prendre des aliments riches en potassium, comme les jus de fruits, les bananes et les épinards

### **FIGURE 8**

La consommation d'alcool et de tabac sont fortement déconseillées.

## **Important**

. Ne prenez pas Tacrolimus ou Cyclosporine avec du jus de pamplemousse, car il peut augmenter la concentration de ces médicaments dans le sang, avec des effets secondaires

## **ACTIVITE PHYSIQUE**

Est sûrement essentiel une activité physique régulière. Le retour au sport après la transplantation peut être plus rapide sur les personnes déjà formées. Rappelez-

vous de commencer doucement l'activité sportive, après un bon échauffement, sans forcer, et d'augmenter l'effort avec progression.

Sont particulièrement recommandés sport comme la marche, le jogging, le vélo, etc. Ils ne sont pas admis les sports qui présentent un risque de blessures graves, tels que la boxe, le rugby, mais aussi l'escalade parce que ont été signalées des traumatismes au rein transplanté de harnais et la descente en rappel recommandés.

## FIGURE 9

### **TRAVAILLE**

La réhabilitation psycho-physique est l'objectif principal de la transplantation. Après les trois premiers mois de la chirurgie est nécessaire de retourner au travail.

Pour certains emplois qui peuvent mettre le patient à un risque aggravé d'infection (contact étroit avec le public, les travailleurs de soins de santé, vétérinaires, éleveurs, etc.) est bien discuter les éventuelles précautions avec votre médecin du Centre. Absenter du travail pendant les périodes d'important immunosuppression (début et pendant les traitements antirejet).

### **CONDUIRE LA VOITURE**

Il n'est pas conseillé de conduire la voiture dans les quatre premières semaines après la transplantation.

### **ACTIVITÉ SEXUELLE**

L'activité sexuelle généralement est améliorée en quelques mois après la transplantation et peut être reprise dès qu'on se sent assez bien. La plupart des hommes à retrouver la puissance sexuelle, bien que certains avec des problèmes vasculaires graves, peut rester impuissant. Demandez aide au médecin si vous avez des problèmes. Parce que certains médicaments immunosuppresseurs peuvent interférer avec l'efficacité de contraceptifs oraux, il n'est pas recommandé d'utiliser la pilule comme contraceptif: Même dispositifs intra-utérins ne sont pas recommandés car ils peuvent augmenter le risque d'infections. Le préservatif est la meilleure façon de prévenir les infections et, lorsqu'il est utilisé en même temps avec une crème ou une mousse spermicide, donne un bon degré de contraceptif. Il diaphragme est une autre possibilité et les femmes devraient consulter leur gynécologue pour ce choix.

### **FERTILITÉ**

Beaucoup d'hommes sont devenus pères après une transplantation rénale

La plupart des femmes ont des nouveaux cycles menstruels normaux à quelques mois après la transplantation et un grand nombre de femmes ont donné naissance à des enfants sains. Les femmes doivent discuter avec leur médecin au sujet de la volonté de créer une famille. Normalement devraient attendre au moins un an avant d'être enceinte, de sorte qu'elles peuvent pendant la grossesse, être soignées avec une faible dose de médicaments immunosuppresseurs.

Si le patient est enceinte ou nourris au sein, traitement immunosuppresseur doit être réévalué par votre médecin (pour le risque que court le patient, le fœtus ou l'enfant). Consulter immédiatement un médecin dans le doute de la grossesse.

## **VACANCES**

Ne sont pas recommandées absences dépassant quelques jours pour les premiers mois après la transplantation.

Contactez votre médecin si le voyage sera long et n'oubliez pas d'emporter une quantité suffisante de comprimés, en gardant une petite quantité dans votre bagage à main, au cas où votre bagage est perdu ou livré en retard.

Si le voyage est très long, avec de grandes différences de fuseau horaire, prendre le traitement dans les délais du pays où vous vous trouvez, sans calculer les différences de temps plus ou moins.

Rappelez-vous que certains médicaments sont disponibles disponibles à l'Hôpital et non dans tous les pays.

Si vous voyagez dans les pays à faible inspection sanitaire, il est nécessaire de prendre des bouteilles d'eau, éviter de la glace et l'ingestion d'eau pendant les pratiques d'hygiène personnelle (douche, lave, dents, etc.)

Renseignez-vous sur les mesures préventives (précautions, prévention, vaccinations, etc.) qui sont recommandé pour visiter le pays du destination du voyage, contacter l'ambulatoire des maladies infectieuses du Transplantation

## **FIGURE10**

### **VACCINATIONS**

Pendant la visite pré-transplantation le médecin de l'infectiologie du Centre de Transplantation indiquera quels vaccins sont recommandés pour le patient afin de garantir une plus grande protection dans la période post-transplantation.

Chaque année, le patient transplanté et les parents qui habitent ensemble devraient subir une vaccination anti grip

Autres vaccinations doivent toujours être accordées avec le médecin d'infectiologie du Centre de Transplantation.

### **ANIMAUX DOMESTIQUES**

Les animaux domestiques communs (chiens et chats) peuvent rester dans le domicile du patient, mais c'est recommandé faire des contrôle préalable chez le vétérinaire:

Signalez le médecin si vous avez d'autres animaux qui peuvent être une source d'infection (petits rongeurs, perroquets, pigeons, tortues, iguanes, etc.)

Pour les premiers mois est approprié pour le patient transplanté de ne pas soigné personnellement litière ou cage animaux domestique .Après quelques mois peuvent le faire, mais il doit toujours porter des gants jetables et se laver les mains à la fin de la procédure.

Il faut éviter tout contact avec des animaux qui ont la diarrhée.

Rapporter toujours au Center Transplantation des morsures ou des griffures.

Éviter le contact avec les déjections de pigeons ou d'autres animaux tels que les chevaux. Éviter d'entrer dans des écuries ou travailler avec du fumier; en cas portez un masque, des gants et se laver les mains après le travail.

Éviter de nettoyer les aquariums ou en cas vous nécessitez utiliser des gants. Éviter le contact avec les reptiles, les canardeaux, poussins et des animaux exotiques.

## FIGURE 11

### **JARDINAGE ET TRAITEMENT DES PLANTES**

Toujours porter des gants pendant les travaux de jardinage et traitement des plantes.

Laver soigneusement les mains après le travail.

Ne pas utiliser d'engrais du fumier ou du fumier équin.

### **HOBBY ET MODES DE VIE**

Ne pas fumer et éviter la fumée passive; la fumée de tabac augmente le risque d'infections bactériennes et virales, en fumant marijuana ceux fongique

- éviter après la transplantation faire des tatouages ou des piercings
- éviter d'entrer dans des grottes (activité de spéléologie), surtout si sont présents les excréments d'oiseaux ou d'autres animaux
- éviter de marcher, nager ou jouer dans l'eau stagnant (étangs, petits lacs, rivières avec peu de courant) qui peuvent avoir été contaminés par les eaux usées, déchets humains ou animaux
- est autorisé à nager dans la mer et dans la piscine, mais ne pas avaler de l'eau en nageant. Dans le cas d'abrasions lors d'un bain, rincez avec de l'eau non contaminée et désinfecter la plaie immédiatement
- ne pas fréquenté zones thermiques et éviter les bains à jets, si ne sont pas contrôlés

### **QUALITÉ DE VIE**

Vous devrez accepter des changements dans votre propre vie, comme la prise de médicaments tous les jours et aller à l'hôpital pour des contrôles périodiques.

Toutefois, la plupart des patients n'estiment que leur qualité de vie très bonne et meilleure qu'avant.

### **COMMUNICATION AVEC LA SANITAIRES**

Ceci est la plus grande responsabilité!

Est essentiel la communication avec le néphrologue, chirurgien, spécialiste des maladies infectieuses, médecin de famille, dentiste et pharmacien. Assurez-vous que tous les médecins savent que vous avez un rein transplanté et que vous prenez des médicaments. Garder un exact enregistrement et actualisé votre propre conditions cliniques: la pression artérielle, pouls, la production d'urine, le poids corporel, chaque changement des médicaments ou de changement des doses, les infections et leur traitement, de nouveaux symptômes et les effets secondaires.

N'oubliez pas d'apporter toutes les données médicales lorsque vous partez en vacances ou vous éloignez de la maison pour une période plus ou moins longue.

**Devenir un patient transplanté est un changement dans la propre vie. La médecine moderne a donné aux patients transplantés la possibilité de vivre une vie longue et active.**

**Ayez soin de votre rein: est un atout précieux.**

## **CONTACTS**

Chirurgie Générale à l'adresse Transplant logique

+ 39 0332 393506

+39 0332 278879

Néphrologie – Ambulatoire Transplantation

+39 0332 393378

Néphrologie – Département

+ 0332 278316

Ambulatoire d'Infectiologie du Transplantation

+ 39 0332 393378

Maladies d'Infectiologie – Points de Prélèvement

+ 39 0332 393085

Maladies d'Infectiologie –Département + 39 0332 278446

## **ANNEXE N 1**

### **RÈGLE DE LA PROPHILAXIE DE L'ENDOCARDITE INFECTIEUSE CIRCULATION 2007 116.1736-1754**

#### **INTERVENTION DANS LA CAVITE ORALE**

1 heure avant de la procédure, l'Amoxicillina 2g par voie orale;

En cas d'une intervention très sanglante associé, 1 heure avant la procédure, la Gentamicina 80 mg par voie intramusculaire;

Les patients allergiques à la pénicilline (uniquement cavité orale et voies respiratoires): associés, 30 minutes avant la procédure. Clindamicina 600mg par voie orale ou Claritromicina 0,5 g par voie orale.

## REGIME POUR PROCEDER DANS LES PATIENTS AVEC RISQUE TRES HAUT, INCLUS INTERVENTIONS AU CHARGE DU SYSTEME GASTROINTESTINALE OU ORGANE GENITEAUX-URINAIRE

30 min. avant de la procédure, Ampicillina 2 g par voie musculaire, ou injection intraveineuse + Gentamicina 1,5 mg/kg par voie musculaire ou intraveineuse, Amoxicillina, 1,5 g par voie orale 6 heures après l'intervention.

6 heures après la procédure, Amoxicillina 1,5g par voie orale

Patient allergique au pénicilline, 1 heure avant la procédure, Vancomicina, 1 g intraveineuse + Gentamicina 1,5 mg/kg par voie musculaire ou intraveineuse.

## ANNEXE 2

### PRÉCAUTIONS EN CAS PARTICULIERS

Les examens d'infectiologies pré-transplantation permettent d'évaluer si le patient a contracté une infection. Si vous êtes négative pour le toxoplasme sérologie, vous devriez aussi faire attention à éviter de rencontrer après la transplantation. Il est donc déterminant que le patient séronégatif pour le toxoplasme doit avoir une grande attention, même à la maison, aux règles générales d'hygiène et de prophylaxie précautions alimentaire. Plusieurs précautions sont celles indiquées précédemment pour tous les greffés.

### IGIENIQUE – ALIMENTAIRE RÈGLES POUR LA PRÉVENTION DE L'INFECTION PAR TOXOPLASMA GONDII

- Ne mangez viande et charcuteries crue ou peu cuits; cuire la viande de manière appropriée (> 60 ° C)

- pelez ou lavez très soigneusement les fruits et légumes avant de les manger, en particulier les légumes qui peuvent être contaminés par des excréments de chat (par exemple, la salade, les fraises, etc.)
- lavez soigneusement avec du savon les ustensiles et l'étagère de travail dans la cuisine si vous avez mis en contact avec de viande crue ou d'autres aliments qui pourraient être contaminés.
- ne pas consommer du lait non pasteurisé, en particulier du lait de moutons
- ne pas boire d'eau potable provenant de sources non contrôlées (notamment dans les pays en développement)
- évitez de nettoyer la litière du chat ou utiliser des gants jetables, puis lavez les mains. Changez le sable de la litière de la litière chaque jour.
- utiliser des gants lorsque vous jardinez ou pendant quelconques contacts avec le sol qui pourraient être contaminés par des excréments de chat, lavez les mains après avoir enlevé les gants.
- tenir le chat à la maison, ne pas rapprocher les animaux sauvages. Donnez de la nourriture commerciale bien cuite.

**Pour tous les renseignements ou doutes vous pouvez renseigner à l'Ambulatoire de Infectiologie du Transplantations.**