

**Oddelenie zlyhávania a transplantácie srdca  
Národný ústav srdcových a cievnych chorôb, a.s.  
Bratislava**

**Primár: doc. MUDr. Eva Goncalvesová, CSc.**

# **Život ide ďalej**

**Informačná príručka pre pacientov po transplantácii srdca**

**Bratislava**

## Obsah

Príhovor.....	3
Nový začiatok.....	4
Príchod domov z nemocnice.....	4 – 8
Zamestnanie a voľný čas.....	8 – 9
Imunosupresívna liečba.....	9 – 12
Komplikácie po transplantácii srdca.....	12 – 15
Sociálna podpora.....	15
Najčastejšie otázky.....	16 – 17
Kontakty.....	18
Lekári OZaT NÚSCH, a.s.....	19

Vážení pacienti,

dostáva sa Vám do rúk útlá brožúrka, ktorej cieľom je priblížiť Vám zásady života s transplantovaným srdcom. Transplantácia srdca zachraňuje, predlžuje a skvalitňuje život absolútnej väčšine ľudí, ktorí ju podstúpia. Jeden rok po transplantácii srdca v NÚSCH, a.s. žije 90% pacientov, väčšina z nich žije dobre viac ako 5 rokov. Desať rokov prežíva 65% z nich. Jedna z našich pacientok žije 23 rokov po transplantácii srdca. Takúto šancu dostávate aj Vy. Aj na Vás leží zodpovednosť za jej naplnenie.

Transplantácia srdca a celoživotná liečba po nej má aj svoje tienisté stránky. A aj na Vás záleží ako ich spolu zvládneme a vyriešime. Rovnako ako na vzdelaní, schopnostiach a možnostiach lekárov Váš ďalší osud závisí na Vašej disciplíne, odhodlaní, pevnej vôli, viere a dôvere.

Jedným zo zásadných predpokladov úspechu je poznanie rizík v potransplantačnom období, úzka spolupráca pacienta s lekárom, dodržiavanie odporúčaní lekára a dobrá komunikácia.

Pracovníci OZaT Vás budú sprevádzať celým Vaším nasledovným životom a budete k nám chodiť na pravidelné kontroly. Napriek tomu však nemôžeme riešiť všetky situácie, ktoré vo Vašom domácom prostredí nastanú. Je potrebné vybudovať si dobrý kontakt s ošetrojúcim lekárom v mieste bydliska.

Čokoľvek Vám nebude jasné a potrebujete ďalšie vysvetlenie, obráťte sa na svojho ošetrojúceho lekára.

Želám Vám veľa vôle a odvahy. Využite naplno svoju druhú šancu na život.

**Doc. MUDr. Goncalvesová Eva, CSc.**  
primárka OZaT

## Nový začiatok

Transplantácia srdca je liečebná metóda, pri ktorej sa choré srdce nahradí iným, zdravým. Niektorí pacienti po transplantácii srdca majú pocit, že sa znovu narodili. Veľa z nich dokonca oslavuje výročie transplantácie ako „druhé narodeniny“. Možno aj Vy máte tieto alebo iné pocity. V každom prípade platí, že kvalita života po transplantácii srdca je lepšia, ako bola pred ňou.

Na druhej strane, vo Vašom živote nastávajú zmeny. Predovšetkým od Vás závisí ako sa s nimi dokážete vyrovnáť. S aktívnou podporou pracovníkov transplantáčného oddelenia, Vášho ošetrojúceho lekára a Vašich blízkych sa vám to určite podarí. Cieľom tejto príručky je prispieť ku kvalitnému, aktívnemu a čo najviac „normálnemu“ životu ľudí s transplantovaným srdcom.

## Príchod domov z nemocnice

V závislosti od pooperačného priebehu musíte určitú a individuálne rôzne dlhú dobu po transplantácii srdca zostať v nemocnici. Po stabilizácii stavu a rehabilitácii sa vrátite späť do domáceho prostredia. Príchod domov je určite radostnou udalosťou. Od tohto momentu je však veľká časť zodpovednosti za váš zdravotný stav na vás samotných. Zároveň by ste mali vedieť, že úplné zotavenie po transplantácii srdca trvá niekoľko týždňov a niekedy aj mesiacov.

## Hygiena

Zvýšená telesná hygiena, starostlivosť o chrup a udržiavanie čistoty bytových priestorov by malo byť samozrejmosťou. Váš organizmus je po transplantácii náchylnejší na vznik rôznych infekcií.

Na umývanie okolia operačnej rany používajte antibakteriálne mydlo, najlepšie tekuté, s dávkovačom. Ak spozorujete začervenanie, opuch alebo tvorbu tekutiny v oblasti operačnej rany, informujte o tom lekára transplantáčného oddelenia. Uprednostnite sprchovanie pred kúpaním sa vo vani. Vymieňajte si často uteráky a osušky. Nezabúdajte aj na dôkladné čistenie nechtov pomocou kefy.

Vyhýbajte sa miestam, kde sa často zhromažďuje väčšie množstvo ľudí (hromadné dopravné prostriedky, kino, divadlo...), najmä v čase

chrípkových epidémií. Vylúčte kontakt s ľuďmi trpiacimi infekčným ochorením. V skorom období po operácii (asi 3 mesiace) obmedzte návštevy, nezdržujte sa v zaprášenom prostredí, nechodte von, ak vietor veľmi víri prach.

Prehliadku u zubára by ste mali absolvovať aspoň raz za 6 mesiacov. V prípade náročnejších stomatologických výkonov (trhanie zubov), je potrebné pred a po výkone užiť antibiotiká. Rozhodnutie o tom urobí a lieky vám predpíše Váš praktický lekár.

**Umývajte si často ruky.**

**Chráňte sa pred infekciou.**

## **Telesná hmotnosť**

Zvyšovanie telesnej hmotnosti je jedným z najčastejších problémov po transplantácii. Čiastočne to môže byť vedľajší efekt liekov, ktoré musíte užívať. Zadržávajú v tele soľ a tekutinu a zvyšujú chuť do jedla. Obezita je rizikovým faktorom vzniku kardiovaskulárnych ochorení, cukrovky a vysokého krvného tlaku. Preto je dôležité dôsledne dbať na zdravé stravovanie a pravidelnú telesnú aktivitu. Pri výraznejšom prírastku telesnej hmotnosti urobte radikálne zmeny v diéte, najlepšie po konzultácii s lekárom.

**Pravidelne kontrolujte svoju hmotnosť (aspoň 1x týždenne).**

## **Zdravá výživa a diéta**

Tešte sa lepšiemu apetítu ako ste mali pred transplantáciou, ale neprejedajte sa.

Strava má byť pestrá s uprednostňovaním jedál s vysokým obsahom vlákniny a vitamínov. Vhodné sú celozrnné výrobky, surová a dusená zelenina a aspoň 500 g ovocia denne (s výnimkou grapefruitov a pomela, ktoré sú pri užívaní imunosupresív nevhodné). Surová zelenina je vhodná až v období 3 mesiace po transplantácii. Ovocie aj zeleninu jedzte vždy umyté a ošúpané.

Plnotučné mliečne výrobky nahradte nízkotučnými (syry s obsahom tuku v sušine menej ako 30%, odtučnené mlieko, namiesto smotany používajte nízkotučný jogurt). Neodporúča sa konzumovať plesňové syry a nepasterizované mlieko.

Znížte príjem živočíšnych tukov (maslo, masť, masťné mäso, žĺtka, údeniny, slanina). Konzumujte častejšie ryby a rybacie výrobky, morské živočíchy a olivový olej. Nevysmážajte, nefritujte. Najvhodnejší spôsob prípravy jedál je varenie a dusenie v pare. Pri nákupe potravín venujte pozornosť obsahu tuku a energetickej hodnote výrobku.

Obmedzte sladkosti a sladené nápoje.

Znížte obsah soli v potrave jej nahrádzaním rastlinnými koreninami pri varení. Nepoužívajte soľničku. Vyhýbajte sa konzervovaným a instantným jedlám (obsahujú veľa soli) a minerálnym vodám s vysokým obsahom sodíka (označeným ako Na<sup>+</sup>).

Ak vám lekár neodporučil inak, pite dostatočné množstvo tekutín (1,5 až 2 litre denne) – vodu, bylinkové čaje a minerálky s nízkym obsahom sodíka.

**Obmedzte príjem soli, cukru a masťných jedál.**

## **Fyzická aktivita**

Pohyb je prospešný pre „dušu aj telo“. Pravidelná fyzická aktivita zvyšuje vašu kondíciu, podporuje pocit sebaistoty, napomáha kontrole hmotnosti, úprave spánku a lepšiemu zvládaniu stresov. Vhodná je každá pohybová aktivita, ku ktorej máte pozitívny vzťah a je pre vás dostupná. Dôležitá je pravidelnosť. Ideálny je denný tréning (30 min denne). Záťaž zvyšujte postupne (rozdeľte si cvičenie do 2 až 3 10-minútových aktivít denne). Ak sa cítite unavení, oddýchnite si. Vhodné druhy pohybu sú chodenie po schodoch, prechádzky, ľahké domáce práce, bicyklovanie, plávanie, tenis, ľahký beh, resp. iné aktivity na ktoré ste boli v minulosti zvyknutí. O najvhodnejšom spôsobe fyzickej aktivity alebo tréningu sa poraďte s lekárom. Po cvičení môžete byť trochu unavení, ale nie úplne vyčerpaní. Vo včasnom pooperačnom období nadvíhajte ťažké bremená (nad 10 kg).

**Nikdy nie je neskoro začať s pravidelnou fyzickou aktivitou.**

**Namiesto výťahu používajte schody. Cvičenie spaľuje kalórie.**

## **Alkohol**

Obmedzte konzumáciu alkoholu na maximálne 2 dl vína alebo 3 dl piva. Vyššie dávky a destiláty vás ohrozujú, menia účinky liekov a škodia viacerým orgánom.

## Fajčenie

Fajčenie je mimoriadne škodlivé. Pozor aj na pasívne fajčenie, nezdržujte sa v zafajčených miestnostiach.

### Nefajčite.

## Sexuálna aktivita

Niekedy môže byť sexuálna aktivita po transplantácii srdca zdrojom neistoty. Na jednej strane je to strach súvisiaci s potenciou a na druhej strane obava z fyzickej záťaže. Tieto obavy nie sú opodstatnené. Väčšinou ustúpia po návrate do domáceho prostredia. Dôležitá je zainteresovanosť a dobrý vzťah oboch partnerov. Niekedy je vhodná konzultácia u psychológa alebo sexuológa.

Vyvarujte sa netrpezlivosti, nespokojnosti a obavám zo sexuálnej aktivity. K návratu k sexuálnemu životu je potrebná určitá fyzická výkonnosť - približne zodpovedajúca výstupu do druhého poschodia. Dodržiavajte obvyklé podmienky (stály partner, vyhovujúce miesto a vhodná poloha).

Zabezpečte antikoncepciu - najvhodnejší je prezervatív spolu so spermicídny krémom. Antikoncepčné tabletky a vnútromaternicové telieska sú u žien po transplantácii srdca nevhodné.

Pozor na sexuálne prenosné ochorenia. Podobne je nevhodný dôverný kontakt s partnerom, ktorý má akútne infekčné ochorenie (napr. chrípku, opar a iné).

### Dôležitá je dôvera partnera, neha a porozumenie.

## Rodičovstvo

Mnoho mužov sa po transplantácii stalo otcami. Úmysel založiť si rodinu konzultujte s lekárom z transplantačného oddelenia. Vhodné je počkať aspoň rok po transplantácii.

Gravidita po transplantácii srdca je možná, je však riziková ako pre matku, tak aj pre dieťa. Vyžaduje si úpravu imunosupresívneho režimu, čo môže matku ohroziť rejekciou. Transplantované srdce tiež horšie znáša zmeny v cirkulácii spôsobené graviditou. Plod je ohrozený účinkom nevyhnutných liekov.

## Očkovanie

Nesmú byť použité očkovacie látky pozostávajúce zo živých alebo oslabených mikroorganizmov. Očkovanie mŕtvymi alebo inaktivovanými vírusmi je vhodné (chrípka, tetanus), avšak pri podávanej imunosupresívnej liečbe môže byť menej účinné. Pred plánovaným očkovaním konzultujte Vášho ošetrojúceho lekára.

## Zamestnanie a voľný čas

### Zamestnanie

Pacienti po transplantácii srdca sa pri priaznivom priebehu môžu vrátiť do zamestnania. Je ideálne, ak je práca zmysluplná a prináša uspokojenie. Optimálne je striedanie fyzickej a psychickej aktivity, pravidelné striedanie napätia a uvoľnenia, t. j. práce a oddychu. Dôležitý je pravidelný a dostatočný spánok. Šoférovanie motorového vozidla nie je obmedzené.

### Dovolenka

Vhodné je čím skôr sa vrátiť k aktivitám a spôsobom trávenia voľného času, ktoré sú pre vás zdrojom energie a obnovy rovnováhy organizmu.

Kúpanie je vhodné iba v čistej vode. Vyhýbajte sa zdrojom infekcie z prírodných jazier, termálnych bazénov kúpalísk a kúpeľov.

Chráňte sa pred priamym slnkom. Používajte krémy s vysokým ochranným faktorom (30). Slnéčné žiarenie je rizikovým faktorom vzniku rakoviny kože. Noste pokrývku hlavy.

Pri plánovaní zahraničnej dovolenky vylúčte krajiny s nízkym hygienickým štandardom. Vezmite si so sebou dostatočné množstvo liekov. Napíšte si nefiremné názvy liekov (pretože firemné pomenovanie preparátov - liekov s tou istou účinnou látkou môže byť v rôznych krajinách rôzne). Nezabudnite si vziať telefonický kontakt na Vášho lekára a dať sa primerane poistiť. Vhodné je mať so sebou aj krátku správu od Vášho lekára s informáciou o tom, že ste po transplantácii srdca, a ktoré lieky potrebujete.



## Domáce zvieratá

Všeobecne sa pacientom po transplantácii neodporúča chovať domáce zvieratá, lebo sú potenciálnym zdrojom infekcie. Ak vlastníte domáce zviera, dôsledne sa chráňte kontaktu s jeho slinami a výkalmi. Pri čistení používajte gumové rukavice.

## Kvety a záhrada

Ak netrpíte alergiou, môžete v byte pestovať kvety. Pri práci so zeminou a v záhrade noste gumové rukavice. Aj malé kožné poranenia si hneď vyčistite a prelepte náplastou.

## Imunosupresívna liečba

Imunitný (obranný) systém tela považuje transplantovaný orgán za nie vlastný a snaží sa proti nemu bojovať. Preto je po transplantácii nevyhnutné doživotne užívať lieky na potlačenie aktivity imunitného systému. Imunosupresívna liečba bráni odvrhnutiu (rejekcii) transplantátu. Na druhej strane spôsobuje aj vyššiu náchylnosť na infekcie. Dôležité je nájsť rovnováhu medzi uvedenými dvomi stranami jednej mince. Výber a dávkovanie liekov je individuálne a patrí do rúk lekára. Neznepokojujte sa, ak užívate iné lieky ako váš spolupacient.

## Najčastejšie používané imunosupresívne lieky po transplantácii srdca sú:

Účinná látka	Názov preparátu	Lieková forma
cyklosporín	<b>Sandimmun Neoral</b> <b>Equoral</b>	roztok / kapsuly
takrolimus	<b>Prograf</b> <b>Advagraf</b>	kapsuly
mykofenolát mofetil	<b>CellCept</b> <b>Myfenax</b>	kapsuly / tablety

mykfenolová kyselina	<b>Myfortic</b>	tablety
azathioprin	<b>Imuran</b>	tablety
everolimus	<b>Certican</b>	tablety
sirolimus	<b>Rapamune</b>	tablety
prednizon	<b>Prednison</b>	tablety

---

Väčšinou sa používajú v kombinácii. Dôležité je užívať lieky pravidelne podľa predpisu a nemeniť liečbu bez konzultácie s lekárom. Dodržiavajte predpísané časové intervaly medzi jednotlivými dávkami liekov.

Keďže vstrebávanie niektorých imunosupresívnych liekov je ovplyvnené rôznymi faktormi, okrem iného aj jedlom, snažte sa dodržiavať stále tie isté podmienky pri ich užívaní – ak beriete liek po jedle, vždy ho užite po jedle, ak nalačno, vždy nalačno. Nepite grapefruitový džús, ani nejedzte grapefruity. Účinnosť imunosupresívnej liečby sa kontroluje meraním hladiny imunosupresív v krvi. Pred týmto odberom buďte vždy nalačno a predovšetkým neužite žiadne lieky.

Napriek všetkým vedľajším účinkom imunosupresívnej liečby, je absolútne nevyhnutná a jej neužívanie či prerušovanie Vás môže ohroziť na živote. **Bez imunosupresie niet úspešnej transplantácie.**

### **Ak zabudnete užiť liek**

v stanovený čas, vezmite si ho hneď potom, ako to zistíte. Ak sa už, ale blíží termín ďalšieho užitia lieku, vynechanú dávku nezoberte. Neznásobujte množstvo lieku! Dbajte aby sa takéto situácie neopakovali. Mohlo by dôjsť k narušeniu funkcie transplantovaného srdca.

Veľa bežne používaných liekov ovplyvňuje účinnosť imunosupresív. Pred začatím užívania nového lieku vždy konzultujte lekára.

**Užívajte lieky pravidelne a nemeňte liečbu.**

**Liekové interakcie – opatrnosť pri súčasnom užívaní iných liekov.  
Najčastejšie interakcie cyklosporínu a takrolimu:**

<b>zvyšujú koncentráciu</b>	<b>znižujú koncentráciu</b>
<b>erytromycin josamicin klaritromycin</b>	<b>fenytoin karbamazepil fenobarbital</b>
<b>metoklopramid</b>	<b>rifampin isoniazid</b>
<b>diltiazem nikardipin verapamil</b>	<b>probucol cholestyramin</b>
<b>ketokonazol flukonazol itrakonazol</b>	<b>sulfadimidin</b>
<b>kontraceptíva</b>	<b>naficilin</b>
<b>danazol</b>	<b>primidone</b>

Pri súčasnom užívaní iných liekov spolu s imunosupresívami môže dôjsť k zvýšeniu alebo zníženiu hladiny imunosupresív (predovšetkým cyklosporínu a takrolimusu). Zvýšenie hladiny nad žiaduce rozmedzie znamená viac nežiadúcich účinkov (napr. poškodenie obličiek), znížená hladina predstavuje zase riziko vzniku rejekcie. Pri predpísaní akéhokoľvek nového lieku sa poraďte o možných interakciách s lekárom.

### **Vedľajšie účinky imunosupresív**

Imunosupresíva sú moderné, vysoko účinné lieky. S ich užívaním ale býva spojené viacero vedľajších účinkov (popísané sú u každého lieku v príbalovom letáku). Niekedy to môže až zastrašiť, či odradiť pacientov od pravidelného a trvalého užívania. Užívanie týchto liekov je však pre Vás nevyhnutnosťou. Aby riziko vedľajších účinkov bolo čo

najmenšie, dávka imunosupresív sa individuálne upravuje a pravidelne kontroluje.

### **Medzi vedľajšie účinky základných imunosupresívnych liekov, ktoré by ste mali poznať, patria:**

- chvenie rúk
- bolesti hlavy
- tráviace problémy (hnačky, dávenie, nutkanie na dávenie)
- „mravenčenie“ v končatinách
- zvýšený rast vlasov a ochlpenia alebo vypadávanie vlasov
- zdurenie d'asien
- poruchy spánku
- zaguľatenie tváre a chrbta
- akné
- zadržiavanie vody
- zmeny a kolísanie nálady
- zvýšenie chuti do jedla a nárast hmotnosti

## **Komplikácie po transplantácii srdca**

### **Rejekcia**

Niekedy, napriek pravidelnému užívaniu liekov a bez inej známej príčiny, sa môžu v transplantovanom srdci objaviť príznaky rejekcie. Pri rejekcii pacienti väčšinou nemajú špecifické ťažkosti. Aby sa táto skutočnosť zistila ešte pred objavením sa príznakov zhoršenej funkcie srdca, v určitých intervaloch sa realizuje endomyokardiálna biopsia (EMB). Je to odber tkaniva srdca na histologické (mikroskopické) vyšetrenie. Zo začiatku sa tieto výkony robia častejšie, neskôr sú intervaly medzi EMB dlhšie. V prípade dlhodobého stabilizovaného stavu sa EMB nemusia vykonávať. Ak sa zistia známky rejekcie, podáva sa antirejekčná imunosupresívna liečba a EMB sa zopakuje. Zároveň sa hodnotí klinický stav a funkcia srdca. Väčšina rejekcií, ak sa včas zistí, sa úspešne vylieči.

## Príznaky rejekcie:

slabosť, únava, teplota nad 37.5° trvajúca viac hodín, náhly prírastok hmotnosti, bolesti pod pravým rebrovým oblúkom, sťažené dýchanie, opuchy, poruchy srdcového rytmu

Nevynechávajte pravidelné kontroly na oddelení OZaT podľa objednania.

V prípade, že nemôžete prísť, požiadajte o náhradný termín.

## Infekcia

Cielené ovplyvnenie imunitného systému je nevyhnutné v prevencii vzniku rejekcie. Zároveň sa znižuje aj schopnosť organizmu bojovať s infekciou. Najmä v skorom období po transplantácii sú infekčné ochorenia pomerne časté. Dodržiavajte už spomenuté opatrenia na zníženie rizika nákazy. K prevencii vzniku infekcie patrí aj dostatočný spánok a odдых, zdravá výživa, pravidelná fyzická aktivita a udržiavanie žiaducej hmotnosti.

**Vyhľadajte lekára pri príznakoch infekcie. K nim patria:**

zvýšená telesná teplota

hnačka, nevoľnosť a zvracanie

nevysvetliteľná bolesť hlavy

výrazná únava a strata chuti do jedla

bolesť brucha

pálenie pri močení

kašeľ a dýchavica

zmeny farby kože, vyrážky

## Vysoký krvný tlak

Takmer 90% pacientov po transplantácii srdca má vysoký krvný tlak – hodnoty vyššie ako 140/ 90 mmHg. Pravidelne užívajte predpísané lieky na zníženie krvného tlaku. Obmedzte príjem soli, cvičte. V prípade nadváhy redukujte hmotnosť.

**Zaobstarajte si tlakomer pre kontrolu krvného tlaku v domácich podmienkach.**

## Porucha funkcie obličiek

Kontrola činnosti obličiek patrí medzi bežné laboratórne testy, ktoré by ste mali pravidelne absolvovať. Krvné skúšky a vyšetrenie moču sa realizujú vždy počas kontroly na OZaT. Podľa výsledkov týchto testov sa prípadne odporúča ďalšie sledovanie u nefrológa (lekár so špecializáciou pre choroby obličiek).

Pite dostatočné množstvo vhodných tekutín (ako je uvedené v predchádzajúcom texte).

**Pravidelne absolvujte kontroly hladiny imunosupresív v krvi.**

**Ďalšie dávkovanie imunosupresívnej liečby konzultujte s lekárom transplantáčného oddelenia.**

## Cukrovka

Cukrovka je abnormálne zvýšenie hladiny krvného cukru. Ak trvá dlho, spôsobuje poškodenie obličiek, zraku, ciev, nervových zakončení. Aby ste minimalizovali toto riziko, obmedzte príjem voľných cukrov (koláče, cukrovinky, sladké nápoje a pod.) a mastných jedál v strave. Redukujte, resp. udržiajte si odporúčanú hmotnosť, pravidelne cvičte. Ďalší postup, alebo ciele liečbu vám navrhne váš lekár – diabetológ.

## Vaskulopatia štepu

Jednou z najväznejších komplikácií po transplantácii srdca je poškodenie vencovitých tepien srdca, ktoré sa postupne zužujú až uzatvárajú. Srdcový sval trpí nedostatkom kyslíka. To spôsobuje zhoršovanie funkcie srdca. K predchádzaniu tejto poruchy dostávate

lieky (Lescol alebo Crestor). Aby sme ju odhalili absolvujete približne každé dva roky koronárnu angiografiu.

## Osteoporóza

So stúpajúcim vekom rastie výskyt osteoporózy (rednutie kostí) aj v bežnej populácii. U pacientov po transplantácii je toto ochorenie častejšie. Z hľadiska prevencie vzniku a rozvoja tohto ochorenia prijímajte v strave dostatočné množstvo vápnika (odtučnené mlieko, jogurty, syry, orechy) a vitamínu D (rybí olej, maslo, žltok).

**Pravidelné cvičenie výrazne redukuje výskyt osteoporózy a jej komplikácie.**

## Nádory

Organizmus s oslabeným imunitným systémom je náchylnejší nielen na výskyt rôznych infekcií, ale aj na vznik nádorových ochorení. Kontroly na OZaT sú zamerané aj na zistenie príznakov týchto ochorení. Potrebné sú pravidelné preventívne onkologické prehliadky u urológa, gynekológa, kožného lekára a gastroenterológa.

**Vyhýbajte sa pobytu na priamom slnku, znížte riziko vzniku kožných nádorov.**

## Sociálna podpora

Za jeden z najvýznamnejších faktorov, ktorý pomáha redukovať náladovosť, neistotu, úzkostné a depresívne stavy, je emocionálna a sociálna podpora najbližšieho okolia. Sociálne zázemie si treba pestovať a chrániť. Pozerajte dopredu, buďte pozitívne naladení, pokúste sa žiť bez obáv a strachu. Máte všetky predpoklady na pokojný a kvalitný život.

**Pouvažujte nad tým, kam smerujete, čo chcete dosiahnuť, aké sú vaše priority. Tomu podriadte svoj spôsob života.**

## **Najčastejšie otázky pacientov po transplantácii srdca**

### **Môžem sa vrátiť do zamestnania?**

**Áno, väčšina pacientov sa môže vrátiť do zamestnania. Týka sa to hlavne pacientov, ktorých zamestnanie nie je spojené s fyzicky namáhavou prácou (napr. murár...), alebo prácou v prostredí, kde je zvýšená možnosť infekcie (napr. učiteľka v jasliach..). Ideálne je vrátiť sa k pôvodnému povolaniu čím skôr (po 3 až 6 mesiacoch). Asi 35% pacientov po transplantácii srdca pracuje (štatistické údaje OZaT NUSCH a.s. a celosvetové štatistiky). Skúsenosť ukazuje, že častejšie sa vracajú do zamestnania pacienti, ktorí v čase indikácie transplantácie neboli na invalidnom dôchodku.**

### **Je možné absolvovať kúpeľnú liečbu po transplantácii srdca ?**

**Áno, je možné absolvovať kúpeľnú liečbu. Vhodné je uvažovať o tom až po 6 mesiacoch po transplantácii (dovtedy tomu bráni znížená imunita, dôležitý je individuálny priebeh rekonvalescencie). Cieľom kúpeľnej liečby nie je len sa „kúpať“ (pozor na sedacie termálne bazény – je to zdroj možnej infekcie!), ale zlepšenie fyzickej a psychickej kondície, zlepšenie spolupráce a motivácia pacienta k zdravému životnému štýlu. Pacienti po transplantácii srdca od roku 2004 sú zaradení do indikačného zoznamu (Bardejov, Vyšné Ružbachy, Sliač), návrh na kúpeľnú liečbu vypisuje Váš kardiológ.**

### **Môžem po transplantácii športovať?**

**Áno, pravidelná fyzická aktivita je vhodná (zlepšuje kondíciu aj náladu). Po zahojení operačnej rany možno začať s pravidelnou záťažou (tak po 3 mesiacoch). Poradíte sa s ošetrojúcim lekárom. Transplantácia nie je prekážkou aj k výkonnostnému športu („trénovaní a vytrvalí“ pacienti sa zúčastňujú celosvetových olympijských hier transplantovaných).**



### **Prečo nie je možné vedieť „viac“ o darcovi?**

***Viažu nás právne a etické normy, ktoré nedovoľujú podávať pacientovi–príjemcovi nového srdca akékoľvek informácie (vek, pohlavie, profesia, príčinu úmrtia...) o darcovi srdca. Aj z psychologického hľadiska to nie je vhodné. Taktiež rodina darcu nesmie mať informácie o tom, kto je príjemca (tendencia sledovať osud „srdca“, možnosť neprimeraných reakcií...).***

### **Môže zmeniť osobnosť pacienta „nové“ srdce?**

***Osobnosť pacienta sa po transplantácii nemení, ale mení sa náhle zdravotný stav, spôsob života, pohľad na život, emocionalita. To má vplyv aj na zmenu správania.***

## Kontakty

**Adresa:** Oddelenie zlyhávania a transplantácie  
srdca (OZaT)  
Národný ústav srdcových a cievnych  
chorôb, a.s. (NÚSCH, a.s.)  
Pod Krásnou hôrkou 1  
Bratislava  
833 48

**e-mail:** [transpl@nusch.sk](mailto:transpl@nusch.sk)

**web:** [www.nusch.sk](http://www.nusch.sk)

**telefón:** 02/ 59 320 263

**fax:** 02/ 54 788 737

**Lekári Oddelenia zlyhávania a transplantácie srdca,  
OZaT NÚSCH, a.s.**

**Doc. MUDr. Goncalvesová Eva, CSc. – primárka OZaT**

**MUDr. Lesný Peter**

**MUDr. Luknár Milan**

**MUDr. Solík Peter, PhD.**

**MUDr. Varga Ivan**

**MUDr. Schreinerová Zlatica – primárka ambulancií NÚSCH, a.s.**

**MUDr. Štefanková – Šoóšová Ivana, PhD.**