



Cuidados após o **Transplante de Fígado**

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS



Cuidados após o

Transplante de Fígado

Programa do Transplante Hepático Adulto

Sumário

APRESENTAÇÃO	5
Orientações gerais	7
Rejeição	9
Complicações	14
Controlando sua saúde e seu novo fígado em casa	17
Comunicação com sua equipe de transplante	20

Apresentação

Você recebeu um novo fígado: este acontecimento traz novas responsabilidades que devem ser conhecidas e seguidas atentamente.

O programa de transplante hepático adulto é composto por profissionais treinados para lhe proporcionar um atendimento eficaz, com foco no sucesso do seu transplante, mas o seu papel é fundamental: é muito importante contar com a sua cooperação e participação ativa em todas as fases.

Orientações gerais

Para manter as funções do seu novo fígado, você precisa:

- manter hábitos diários saudáveis, boa dieta e exercícios regulares;
- verificar periodicamente seu peso, temperatura, pressão arterial e pulso, quando solicitado;
- comunicar-se regularmente com a equipe do programa de transplante;
- seguir com os medicamentos prescritos na sua alta hospitalar, conforme os horários recomendados e dosagem.



IMPORTANTE: você deve seguir as orientações da equipe para que sua recuperação seja rápida. Em casa, você continuará tomando a maior parte dos remédios que iniciou no hospital, especialmente as medicações contra a rejeição.

Seu sistema imunológico reconhece seu novo fígado como estranho e tentará rejeitá-lo. Por esta razão, é necessário tomar medicações imunossupressoras.

LEMBRETE: nunca pare de tomar sua medicação ou altere a dosagem sem orientação do médico.

Guia geral para medicamentos:

- mantenha medicamentos em casa na embalagem original, bem fechada;
- guarde os frascos e comprimidos em lugar fresco, longe da luz solar direta;
- não guarde medicamentos no banheiro. A umidade pode causar perda da potência dos remédios;
- não congele remédios líquidos;
- não guarde medicamentos no refrigerador a menos que seu médico ou enfermeira recomende;
- mantenha os medicamentos longe do alcance das crianças;
- tome as medicações no mesmo horário todos os dias;
- não quebre ou esmague os comprimidos a menos que você seja orientado para isso.

Notifique sua equipe de transplante quando:

- ocorrerem indisposições prolongadas (náusea, vômito ou diarreia), que impeçam ou dificultem o uso dos remédios;
- houver necessidade de tomar analgésicos para aliviar dores;
- tiver alteração em sua saúde ou hábitos alimentares;
- ocorrerem sintomas ou efeitos secundários relacionados aos medicamentos que você está tomando;
- evite remédios para resfriados, diarreia, anti-inflamatórios, medicamentos para emagrecer, “remédios para o fígado”, “remédios naturais”, homeopatas, pomadas, unguentos ou qualquer outro tipo de medicamento que não tenha sido prescrito pelo médico da equipe de transplante.

As receitas devem ser fornecidas antes da alta hospitalar. E é importante planejar e ter certeza de que você terá a quantidade certa das medicações anti-rejeição para finais de semana e feriados.

Você provavelmente não vai apresentar todos os efeitos colaterais listados para cada medicação. Os efeitos diminuem com o tempo.

Rejeição

O sistema imunológico protege você de infecções através do reconhecimento de certas substâncias estranhas como bactérias e vírus, destruindo-as. Infelizmente, o sistema imunológico reconhece seu novo fígado como uma substância estranha também. Para prevenir que a rejeição ocorra, você precisa tomar medicações imunossupressoras para o resto da vida.

Além disso, se detectada prematuramente, a rejeição pode ser tratada com sucesso. Você deve ficar alerta para os sinais e sintomas de rejeição e informar sua equipe de transplante se notar:

- fraqueza;
- fadiga;
- febre;
- mal-estar;
- dor ou desconforto abdominal;
- urina escura ou cor de coca-cola;
- fezes claras, com coloração de massa de vidraceiro.

Você pode não ter nenhum sintoma, porém seus testes de função hepática podem estar alterados, sugerindo que a rejeição está ocorrendo. Por isso, manter uma estreita relação com sua equipe de transplante é importante. As consultas pós-operatório são essenciais.

Quando a rejeição é suspeita, a confirmação é feita por biópsia hepática. Baseada nos resultados, sua equipe de transplante pode decidir o melhor tratamento para você. Como todos os pacientes transplantados, você pode necessitar de biópsias em intervalos regulares para monitorar sua função hepática.

Imunossupressores

Imunossupressor é o nome dado aos medicamentos usados para controlar o seu sistema imunológico e impedir que o novo fígado seja rejeitado. Você deverá tomar estas medicações pro resto da vida. Atualmente, são usados especialmente três tipos de imunossupressores: Tacrolimus, Micofenolato e Prednisona.

Tacrolimus

- Não deve ser tomado antes das coletas de exame, ou seja, no dia em que o nível de tacrolimus for medido, não tome sua dose da manhã até que seu sangue seja coletado e tome logo a seguir.
- Os comprimidos são disponíveis em concentração de 1mg e 5mg. A dose apropriada para você será determinada pelo seu peso, testes de laboratório e os possíveis efeitos colaterais.
- O Tacrolimus deve ser tomado uma hora antes ou duas horas após as refeições.

Efeitos colaterais:

Dor de cabeça, náusea, diarreia, tremores, aumento do nível de açúcar no sangue, aumento dos níveis de potássio, diminuição dos níveis de magnésio, alteração da função renal, queda de cabelo, insônia, dormência e formigamento nas mãos e pés.

Micofenolato Mofetil

- Tomar após as refeições, para diminuir a sensação de náusea.
- Os comprimidos são disponíveis em concentração de 500mg.
- A dose será ajustada através de testes laboratoriais como o hemograma.

Principais efeitos colaterais:

Diarreia, náuseas (enjôo), prisão de ventre (constipação) e diminuição dos glóbulos brancos no sangue, anemia, sangramento ou hematomas anormais, dor de cabeça, falta de apetite.

Prednisona

Em geral, é utilizado nos primeiros meses pós-transplante.

- Os comprimidos são disponíveis em diversas concentrações (5mg e 20mg);
- É melhor tomar prednisona com o café da manhã. Não tome esta medicação junto com antiácidos – espere pelo menos uma hora de intervalo.

- Sua equipe de transplante determinará a dosagem apropriada para você, de acordo com o seu peso, o funcionamento do seu novo fígado e o seu tempo de transplante. As doses serão reduzidas gradualmente, conforme cada paciente.

Principais efeitos colaterais:

Inchaço principalmente nas pernas, aumento do açúcar no sangue, fraqueza muscular, osteoporose, úlcera de estômago, demora na cicatrização de feridas, espinhas, oscilação de humor (euforia e depressão), predisposição para infecções. Dor abdominal, náuseas e vômitos, insuficiência cardíaca congestiva, aumento da pressão arterial, aumento do peso, retenção de água e sal, dificuldade para dormir, estrias, edema de face, fragilidade capilar.

Evitando infecções

Uma vez que os medicamentos imunossupressores interferem na sua resposta imunológica natural, você deverá se proteger conscientemente contra infecções após sua cirurgia, através das seguintes precauções:

- lave frequentemente as mãos;
- mantenha suas mãos longe de sua face e boca;
- mantenha-se afastado de pessoas com resfriado ou outras infecções;
- fale aos amigos para visitá-lo somente quando estiverem bem de saúde;
- se você tiver algum ferimento que necessite de troca de curativo, lave suas mãos antes e após o procedimento;
- lave suas mãos após tossir ou espirrar, use lenços descartáveis e despreze-os logo após o uso;



- se alguém da sua família contrair um resfriado ou gripe, faça com que este tome precauções (usar copos separados, cobrir a boca ao tossir etc.);
- evite trabalhar na terra nos seis primeiros meses após o transplante. Decorrido este período, use luvas;
- evite contato com excrementos (fezes e urina) de animais e, principalmente, com os animais de rua. Não execute limpeza de gaiolas de pássaros ou recipientes de tartarugas ou peixes, ou dejetos de gatos. O recipiente com as excretas de gatos deve ser coberto e levado para fora de casa antes de ser trocado;
- evite vacinas que são constituídas de vírus vivos tais como vacina Sabin, vacina contra sarampo, caxumba, febre amarela, varíola. Os vírus vivos podem causar infecções. Consulte sua equipe de transplante.
- faça as vacinas recomendadas pela equipe de transplante, como influenza (gripe), pneumococo (pneumonia), hepatites virais A e B, entre outras.

Complicações

Infecção e tratamento

As medicações que você toma para suprimir o sistema imunológico reduzem a habilidade normal do seu organismo para combater bactérias, vírus e outros germes. Como resultado, você tem um risco aumentado de contrair infecções. Evite contato com pessoas que estejam com infecção, como por exemplo, gripe e doenças da infância (sarampo, rubéola, caxumba). Se tiver febre por mais de 24h, avise o médico da equipe de transplante. Seu médico pode prescrever uma ou mais medicações para protegê-lo das infecções ou tratá-las.

Infecção por Citomegalovírus (CMV)

É uma infecção viral que ocorre, principalmente, nos primeiros meses pós-transplante por reativação de uma infecção prévia. Sinais e sintomas incluem fadiga, febre, dificuldade para engolir, diarreia, articulações doloridas, dor de cabeça e tosse. O tratamento é com ganciclovir e pode incluir hospitalização.

Infecção por Herpes simples tipos I e II

Estes vírus muitas vezes infectam a pele, mas podem também ocorrer em outras áreas, como olhos e pulmões. O tipo I causa feridas dolorosas e bolhas em torno da boca; o tipo II causa feridas genitais. O herpes é uma doença infecciosa e que pode ser transmitida sexualmente, embora em pacientes transplantados não seja necessariamente este o meio de contaminação. Sinais e sintomas de herpes incluem sensação de fraqueza e feridas dolorosas cheias de líquido em sua boca ou área genital. Mulheres devem ficar atentas para qualquer secreção vaginal incomum.

Embora não haja cura para o herpes, ele pode ser tratado. Comunique

a equipe de transplante imediatamente se você desconfiar que tem herpes.

Infecção por Herpes zoster

Aparece como pequenas bolhas d'água, comumente no tórax, costas ou quadril e pode ser algo muito doloroso. Ela é conhecida popularmente por "cobreiro".

O tratamento com Aciclovir

É usado para tratamento ou prevenção da herpes zoster ou simples. O Aciclovir não elimina o vírus da herpes, mas diminui a dor e auxilia na cicatrização das feridas.

Você deve tomar Aciclovir junto com as refeições para reduzir problemas de estômago. Sua equipe de transplante determinará a dose apropriada e o tempo de duração do tratamento.

Se você estiver com as bolhas d'água:

- mantenha as áreas afetadas limpas e secas;
- use roupas folgadas para evitar a irritação das áreas infectadas e a propagação do vírus;
- o Aciclovir não previne a contaminação de outras pessoas. É melhor não ter contato sexual se um dos parceiros tiver sintomas de herpes genital;
- preservativos podem ajudar a prevenir a contaminação por herpes genital, mas geléias vaginais e diafragma, não;
- evite beijar ou praticar sexo oral com alguém que tenha lesões.

Efeitos colaterais:

Náusea, vômito, diarreia, dor de cabeça, vermelhidão pelo corpo, aumento do risco de infecções.

Infecção por fungos (cândida)

Cândida é um fungo que pode causar várias infecções em pacientes transplantados. Usualmente aparece na boca (sapinho) e garganta, mas também pode surgir na ferida cirúrgica, olhos, trato respiratório, digestivo e urinário. A candidíase é muito grave se ocorre na corrente sanguínea. Ela pode também infectar o esôfago (o tubo que liga a boca ao estômago) ou, em mulheres, a vagina. Infecções vaginais produzem secreção, que pode ser branca ou amarela, e coceira. Comunique sua equipe se você julgar ter infecção por cândida.

O Diabetes

Alguns dos medicamentos imunossupressores que você toma podem causar diabetes (aumento do nível de açúcar no sangue).

Sinais e sintomas de diabetes são: sede intensa, aumento na frequência para urinar, visão turva e confusão mental. O açúcar no sangue pode ser reduzido através da perda de peso, dieta adequada e exercício.

Se você desenvolver diabetes, receberá instruções sobre como lidar com este problema. Medicações orais e insulina podem ser necessárias e, neste caso, serão prescritas pelo seu médico.

Hipertensão arterial sistêmica - HAS (pressão alta)

Hipertensão também é um efeito colateral de alguns medicamentos que você está tomando. Você pode precisar tomar medicamentos para controlar sua pressão sanguínea.

Medidas não farmacológicas para controlar a pressão, como atividade física e dieta com pouco sal são as primeiras atitudes para controlar a HAS.

Há muitos e diferentes tipos de medicamentos disponíveis para controlar a hipertensão. Sua equipe de transplante selecionará o melhor para você. Diuréticos também podem ser prescritos para baixar sua pressão sanguínea, aumentando a produção de urina e removendo o líquido extra.



Controlando sua saúde e seu novo fígado em casa

Levantamento de peso

Evite levar peso maior do que 5 kg, por até três meses após a operação. Depois deste período, se você não sentir nenhum desconforto no corte

da cirurgia, poderá voltar a levantar pesos, gradualmente. Evite grandes esforços (empurrar o carro, os móveis etc).

Atividade Sexual

O retorno à atividade sexual também depende do seu bem-estar. A rapidez com que isto acontece depende do seu progresso na recuperação. Este é um assunto que deve ser discutido durante as consultas médicas.

Quando as pessoas se submetem a transplantes, a função sexual poderá ser afetada. Da mesma forma, certas medicações poderão interferir no seu funcionamento sexual. Algumas pessoas evitam atividades sexuais porque temem uma rejeição ou infecção. Se você tem alguma destas preocupações, poderá discuti-las com a equipe de transplante. Se você é sexualmente ativo e não possui parceiro fixo, é essencial usar preservativo para reduzir o risco de doenças sexualmente transmissíveis, como AIDS, sífilis, herpes, hepatite ou gonorreia.

Dirigir

Nos primeiros meses após o transplante, evite dirigir veículos automotivos. Você poderá sentir efeitos que afetem sua destreza manual (tremores, visão embaçada, tontura) ou, ainda, desconforto na incisão do transplante.

Cortes e arranhões

Lave pequenos cortes ou arranhões, diariamente, com água e sabão neutro. Em caso de cortes maiores, consulte seu médico imediatamente. Notifique sua equipe de transplante se você notar crescimento anormal da pele, descoloração ou vermelhidão por todo o corpo.

Exposição ao sol

Pacientes transplantados tem uma tendência maior ao desenvolvimento de câncer de pele e lábios. Como o risco aumenta com o passar do tempo, você deverá sempre proteger sua pele dos raios ultravioletas do sol, que causam câncer de pele.

- Evite o sol das 10h às 16h, período em que os raios ultravioleta são mais intensos.
- Use chapéu, mangas longas e calças compridas quando estiver ao ar livre, a não ser que esteja usando filtro solar.
- Use filtro solar com fator de proteção 30 ou maior nas áreas expostas, especialmente na face, pescoço e braços e mãos.
- Use protetor labial com filtro solar todos os dias (com sol ou chuva).



Nota: lembre-se que loções com filtro solar devem ser re-aplicadas sempre que necessário, especialmente após a natação, banho de mar, suor excessivo.

Bebidas alcoólicas

Não beba bebidas alcoólicas. O álcool é metabolizado pelo fígado. Este processo pode levar a danos hepáticos. Além disso, medicamentos como o Tacrolimus são metabolizados no fígado e, associados ao álcool, podem lesar seu fígado.

Álcool consumido em excesso pode levá-lo novamente à cirrose!

Fumo

O cigarro é prejudicial à saúde. Se você é fumante, pode aliar-se a um grupo de auxílio em sua comunidade, ou solicitar à enfermeira coordenadora do transplante que o encaminhe a um profissional especializado neste assunto, no próprio hospital.

Comunicação com sua equipe de transplante

A comunicação entre você e a equipe é fundamental para o seu bem estar. É importante que você siga as instruções para prevenir ou minimizar as complicações decorrentes do transplante e das medicações necessárias para o sucesso da operação.



PROGRAMA DE TRANSPLANTE HEPÁTICO ADULTO

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone (51) 3359.8000
www.hcpa.edu.br