

## Fragen und Antworten zur Nierentransplantation

### Wie vertragen sich andere Medikamente mit einer Nierentransplantation?

Bitte weisen Sie andere behandelnden Ärzte immer darauf hin, dass Sie Organtransplantiert sind - vor allem, wenn neue Medikamente verordnet werden. Manche Medikamente können die Wirksamkeit der Immunsuppressiva steigern oder abschwächen und damit zu Problemen führen. Auch muss der Arzt die Dosis mancher Medikamente an die aktuelle Nierenfunktion anpassen. Dies betrifft vor allem Antibiotika. Aber auch Naturheilmittel wie Johanniskraut oder Nahrungsmittel wie Grapefruit können die Medikamentenwirkung der Immunsuppressive beeinflussen und sollten, wenn möglich vermieden werden.

Weiters sollten Sie Ihren Arzt bei der Verordnung von Schmerzmittel auf die Nierentransplantation hinweisen. Bevorzugte Schmerzmittel, welche die Organfunktion nicht beeinflussen sind: Paracetamol und Metamizol; auch Schmerzmittel wie Opiate beeinflussen die Nierenfunktion nicht, sollten aber nur bei starken Schmerzen verordnet bzw. eingenommen werden.

### Was bedeutet eine Nierentransplantat-Abstoßung?

Eigentlich spricht man von einer Transplantatabstoßungsreaktion. Nur in sehr seltenen Fällen führt diese zu einem vollständigen Verlust des Organs. Abstoßungsreaktionen werden vom Patienten selbst meist nicht gespürt; Fieber, blutiger Harn, Bluthochdruck oder Rückgang der Harnmenge können Symptome bei Abstoßungsreaktionen sein, aber auch andere Ursache haben.

Abstoßungsreaktionen treten häufiger in den ersten Monaten nach Transplantation auf, können aber auch später auftreten. Deshalb werden in der Frühphase nach Transplantationen die Blut- und Harnwerte häufiger kontrolliert. Steigen die „Nierenwerte“ an, so wird, nach Ausschluss anderer Ursachen“ bei Verdacht auf eine Abstoßungsreaktion eine Nierenbiopsie durchgeführt werden. Nur durch die Gewebeentnahme aus der Niere kann eine richtige Diagnose gestellt werden. Besteht eine Abstoßungsreaktion, so wird eine medikamentöse Behandlung (ambulant oder stationär, je nach Schweregrad) eingeleitet, welche in den meisten Fällen zu einer Besserung oder zumindest Stabilisierung der Organfunktion führt.

### Ich habe meine Medikamente vergessen. Soll ich sie noch nach einnehmen, wenn ich es bemerkt habe?

Bitte nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein. Wenn Sie die Einnahme vergessen haben, sollten Sie die Medikamente sobald wie möglich nachträglich einnehmen. Erhöhen oder vermindern Sie niemals eigenmächtig die nächste Dosis.

### Was tue ich bei Infektionen und Fieber?

Menschen nach Transplantationen sind anfälliger für Infektionen und Infekte. Diese können schwerer verlaufen. Fieber (über 38°C) kann ein Hinweis auf eine schwerwiegende Infektion sein und es sollte Kontakt mit der/dem betreuenden Nephrolog/-in aufgenommen werden. Meist wird eine Untersuchung von Blut und Harn im Krankenhaus notwendig sein, um abschätzen zu können welche Therapie Sie benötigen. Außerhalb der Ambulanzzeiten sollten Sie sich mit Ihrem Hausarzt beraten, ob eine Kontrolle in der Notfallaufnahme des Krankenhauses erforderlich ist.

Auch Harnwegsinfektionen sind häufiger nach Nierentransplantation und können auch ohne Fieber ablaufen. Typische Symptome sind: Brennen beim Harnlassen und häufiger Harndrang

### Ich habe Durchfall oder muss ständig erbrechen – was soll ich tun?

Durchfall oder Erbrechen können dazu führen, dass die Medikamente gegen die Organabstoßung nicht optimal vom Körper aufgenommen werden können. Ein Absinken der Medikamentenspiegel kann eine Organabstoßung herbeiführen. Bitte kontaktieren Sie ihre betreuende Nierenambulanz, wenn eine solche Situation eintritt. Außerhalb der Ambulanzzeiten sollten Sie sich mit Ihrem Hausarzt beraten, ob eine Kontrolle in der Notfallaufnahme des Krankenhauses erforderlich ist.

### Darf ich mich impfen lassen?

Die immunsuppressive Therapie beeinträchtigt das Ansprechen auf eine Impfung und damit den Impferfolg. Prinzipiell können alle Totimpfstoffe (Diphtherie, Tetanus, Influenza,...) bei organtransplantierten Menschen bedenkenlos verwendet werden. Lebendimpfstoffe (z.B. Masern, Mumps, Röteln) dürfen hingegen nicht verwendet werden. Für Nierentransplantierte sind vor allem die jährliche Influenza und die Pneumokokkenimpfung explizit empfohlen. Besprechen Sie die empfohlenen Impfungen auch mit Ihren/Ihrer behandelnden Nephrolog/-in.

### Darf ich Sport machen?

Sport ist sinnvoll und wünschenswert. Dabei gibt es geeignete und ungeeignete Sportarten. Zu den zuletzt genannten zählen „Risikosportarten“, die mit einem erhöhten Risiko einer stumpfen Bauchverletzung einhergehen.

#### Geeignete Sportarten

Walking, Joggen, Laufen, Wandern Tennis, Tischtennis, Badminton Volleyball Radfahren Schwimmen, Wassergymnastik Skilanglauf Bewegungsspiele Entspannungstraining (z.B. Yoga)

#### Ungeeignete Sportarten

Fußball, Basketball, Handball Kampfsportarten Gewichtheben Hochsprung, Weitsprung Trampolinspringen Bungee-Jumping Andere „Risikosportarten“

### **Muss ich meine Haustiere weggeben?**

Haustieren können Erkrankungen übertragen. Vor allem in der Frühphase nach Transplantation kann ein zu enger Kontakt mit Haustieren seltene Infektionen verursachen. Halten Sie Haustiere sind einige Verhaltensregeln empfohlen:

- Waschen Sie sich nach Kontakt mit Tieren gründlich die Hände und desinfizieren Sie diese.
- Lassen Sie Ihre Haustiere regelmäßig vom Tierarzt auf Parasiten, Würmer und Erreger untersuchen.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit tierischen Ausscheidungen und den direkten Kontakt mit Vögeln (z.B. Käfigputz, auch Vorsicht mit Taubenscharen in Innenstädten). Allerdings können auch die meisten anderen Haustiere sehr selten Infektionskrankheiten übertragen.
- Vermeiden Sie sehr intensiven Kontakt (z.B. Ablecken) auf jeden Fall. Biss- und Kratzverletzungen können eine antibiotische Therapie benötigen.

### **Darf ich Urlaub machen?**

Prinzipiell bestehen bei gutem Verlauf keine Einschränkungen. Beraten Sie sich hier aber immer mit Ihrer/Ihrem betreuenden Nephrolog/-in.

Nachfolgend sind noch wichtige Informationen für die Planung Ihres Urlaubes:

- Informieren Sie Ihre/Ihre Nephrolog/-in über das Reiseziel, Dauer und geplante Reiseaktivitäten.
- Reiseimpfungen beachten – Achtung! Lebendimpfstoffe wie Gelbfieber sind verboten. Andere Medikamente oder Impfungen besprechen Sie bitte mit Ihrer NephrologIn.
- Es empfiehlt sich, eine zweite Dosis sämtlicher Medikamente einzupacken und diese getrennt von der ersten Dosis aufzubewahren (im Falle von Diebstahl, Feuer, Wasserschaden etc.).
- Meiden Sie lange, intensive Sonnenbestrahlung (pralle Mittagshitze), auch wenn Sie Sonnencreme benutzen. Bevorzugen Sie Schatten und achten Sie auf Ihre Kopfbedeckung.
- „Cook it, peel it or leave it.“ (Übersetzt: Koch es, schäle es oder wirf es weg.): Essen Sie kein rohes Fleisch / Fisch, Salate, ungewaschenes Obst, offene Kaltgetränke oder Eiswürfel unklarer Herkunft.

Geeignete Reiseziele sind Länder mit guten medizinischen Standards, in denen auch Nierentransplantationen durchgeführt werden. Weniger geeignet sind Länder oder Regionen mit schlechten Hygienestandards. Informieren Sie sich hier gut.

### **Darf ich die Sonne genießen?**

Wie oben bereits beschrieben, sollten Sie lange, intensive Sonnenbestrahlung vermeiden, Sonnencreme verwenden, Schatten bevorzugen und Kopf bedecken. Es besteht eine erhöhte Hautempfindlichkeit (Sonnenbrände) und die Gefahr von langfristigen Hautschäden (Hauttumore).

### **Wie kann ich meine neue Niere unterstützen, dass ihre Funktion lange aufrecht erhalten bleibt?**

Korrekte und konsequente Einnahme der Medikamente!! Vergessen Sie Ihre Nachsorgetermine nicht und achten Sie auf Veränderungen bei der täglichen Selbstkontrolle (Blutdruckmessung, Körpergewicht). Ergeben sich Veränderungen melden Sie sich bei Ihrer/Ihrem Nephrologen/Nephrologin. Alkohol und Nikotin wirken sich nicht förderlich aus.

### **Wie sieht es mit Verhütung, Schwangerschaft und Nachwuchs aus?**

- Kondome zum Infektionsschutz sind wegen der Immunsuppression sinnvoll - auch für den/die Partner/-in. In den ersten 2 Jahren nach einer Transplantation sollte erst einmal konsequent verhütet werden. Die Verhütung mit der Pille sollte mit der FrauenärztIn und der NephrologIn abgesprochen werden.
- Mit einem funktionierenden Nierentransplantat ist es prinzipiell möglich ein gesundes Kind zu bekommen. Eine Schwangerschaft darf nur „geplant“ erfolgen - auch wegen der keimschädigenden Wirkung von manchen Immunsuppressiva. Einige Medikamente müssen vor einer Schwangerschaft abgesetzt werden. Daher ist die Absprache mit Ihrer NephrologIn unabdingbar!
- Risiken einer Schwangerschaft: Infektion, Verschlechterung der Nierenfunktion, Frühgeburt, Fehlbildungsrisiko
- Stillen ist aufgrund des Übergangs der Medikamente in die Muttermilch nicht möglich.
- Gute Voraussetzungen für eine Schwangerschaft nach Nierentransplantation sind: stabile Nierenfunktion, etwa 2 Jahre vergangen nach Transplantation, Möglichkeit der niedrig dosierten Immunsuppression, kein Bluthochdruck, keine Proteinurie (Eiweiß im Urin), keine Harnabflussstörung, keine Entzündung der inneren Geschlechtsorgane.

### **Was ist im Beruf zu bedenken?**

Bei normalen Verlauf der Transplantation sind Sie grundsätzlich arbeits- und erwerbsfähig. Auch hier gibt es einiges zu beachten:

- Möglichst keine Schicht- und Nachtarbeit
- Keine schwere körperliche Arbeit
- Manche Berufe, insbesondere mit hoher Keimbelastung, sind nicht mehr geeignet für Nierentransplantierte.

- Vermeidung von Infektionsquellen: übermäßiger Publikumsverkehr, Schmutz, Müll, Staub, Grünabfälle
- Möglichst extreme klimatische Bedingungen oder Schwankungen meiden
- Kein Umgang mit bestimmten Chemikalien (ohne ausreichend sichere Schutzmaßnahmen)
- Ggf. innerbetriebliche Umsetzung oder Umschulung, wenn der ehemalige Beruf oder die Tätigkeit nicht für Nierentransplantierte geeignet ist

### **Was passiert, wenn die transplantierte Niere zum Arbeiten aufhört?**

In diesen Fall muss wieder mit einer Dialyse (Hämodialyse oder Peritonealdialyse) gestartet werden. Einem Menschen kann aber mehrmals erfolgreich eine Niere transplantiert werden. Mit jeder Transplantation steigt jedoch das Risiko von bereits gebildeten Antikörpern gegen das fremde Nierengewebe. Dies führt leider auch zu einer höheren Wahrscheinlichkeit von Abstoßungsreaktionen und einer kürzeren Funktionsdauer des Transplantats.

### **Wie lange funktioniert eine Transplantatniere?**

Durch den medizinischen Fortschritt haben sich die Ergebnisse nach Nierentransplantation in den letzten Jahren deutlich verbessert. Heute funktionieren nach einem Jahr über 90% der transplantierten Nieren. Nach 5 Jahren funktionieren noch 70 – 80% der transplantierten Nieren. Bei den lebend gespendeten Nieren sind die Funktionsraten bei guter Übereinstimmung sogar noch höher. Nach etwa 10 Jahren funktionieren ca. 75% der Lebendspenden.