



폐이식 이후

집에서의 관리

폐이식 수혜자를 위한 이 책자는 매일의 활력징후를 기록하기 위한 지면을 제공합니다. 또한 주요 전화번호들과 집에서 따르기 위한 그 외의 지시사항들을 제공합니다.

이 책자 안에는:

전화해야 할 때와 연락대상

활력징후 기록

채혈과 약의 변경

노트장

전화해야 할 때와 연락대상

다음과 같은 증상들이 있는 경우 전화하십시오:

폐와 호흡

- 폐활량 측정지수 감소 {초당강제날숨량(FEV1)이 귀하의 기준선으로부터 10퍼센트나 그 이상}
- 숨이 가쁨
- 기침하거나 평상시보다 더 많이 기침함
- 기침할 때, 피 또는 녹색의 가래가 올라옴

전체적인 건강

- 에너지가 크게 저하됨
- 감기 또는 독감의 증상들
- 화씨 100.4도(섭씨 38도)보다 높은 열이 남

위, 장, 및 요로

- 구토, 또는 면역억제제를 토함
- 설사
- 복통
- 소변볼 때 아프거나 화끈거림

피부와 절개부위

- 상처가 붉게 상기되거나 진물이 남
- 새롭게 피부가 헐거나 발진이 남

심장 및 순환계

- 가슴통증
- 두통이나, 현기증이나 어지러움증, 또는 까만 점들이 보이는 것이 동반된 혈압의 갑작스러운 변화
- 심박동수의 갑작스러운 변화
- 심장박동수가 분당 130 이상으로 상승하거나 (운동을 하지 않은 경우) 60 이하로 저하됨
- 체중증가를 동반한 발목부종 증가

이 목록은 발생할 수도 있는 모든 증상이 있는 것은 아닙니다. 우리에게 전화하는 것을 확신하지 못할 경우, 전화하십시오!

연락대상

- 주중, 오전 8시부터 오후 4시까지는 페이스 이후 코디네이터에게 206.598.5668로 전화하십시오. 음성 메시지가 나올 경우, 귀하의 이름, 전화번호, 및 전화사유를 메시지로 남기십시오.
- 업무종료 이후와 주말 및 공휴일에는 206.598.6190으로 전화해서 당직 페이스 펠로우 호출을 요청하십시오. 응답한 사람에게 귀하가 페이스 환자라고 말하십시오.

긴급한 치료가 필요할 경우

건강에 대한 응급상황일 경우:

- **지체하지 말고 즉시 911에 전화하십시오.**
- 시애틀 지역에 있는 경우:
 - 긴급의료원에게 1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195에 있는 UWMC 응급실로 데려가 달라고 말하십시오.
 - 가능할 경우, 누군가에게 206.598.5668로 페이스 이후 사무실에 전화해서 UWMC 응급실로 오는 중이라고 우리에게 말하라고 시키십시오.

질문과 걱정들

클리닉 방문, 약의 재구입, 및 다른 문제들에 대한 질문에 대해서는 주중, 오전 8시부터 오후 4까지 206.598.5668로 페이스 이후 사무실에 전화하십시오.

도움이 될 연락처들

이식수술 이전 (이식이전부서)

전화 206.598.5277
팩스 206.598.3425
이식이전 간호사 코디네이터 Amy Baker, BSN, RN
Taylor Christensen, BSN, RN
이식이전 프로그램 코디네이터.....Aaron Tran

이식수술 이후 (이식이후부서)

전화 206.598.5668
팩스 206.598.3856
이메일.....uwlungtx@uw.edu
클리닉 전문 간호사.....Kim Hoffman, RN, MN
이식-이후 간호사 코디네이터.....Monica Giardino, BSN, RN
Joe Lock, RN
Reggie Pope, RN
Katie Ward, BSN, RN
이식-이후 프로그램 코디네이터.....Tasha Lin

그 외의 연락처

재정 상담

Diana Rodriguez.....206.598.6083

UW 메디컬 센터

일상적으로 할 것들

약 복용

매일 약물목록 원본에 있는 시간표대로 약들을 복용하십시오.

활력징후 모니터

7과 8페이지에 있는 "활력징후"표에 이 정보들을 기록하십시오:

- **체중.** 매일 아침, 아침식사 전에 체중을 재십시오. 같은 체중계를 사용하고 매일 비슷한 양의 옷을 입고 재십시오.
- **체온.** 매일 아침과 저녁에 체온을 재십시오.
- **심박수.** 매일 아침과 저녁에 휴식상태의 심박수를 재십시오. 이 심박수를 재기 전에 5분 동안 의자에 발을 바닥에 딛은 상태로 조용히 앉아계십시오.
- **혈압.** 매일 아침과 저녁에 휴식상태의 혈압을 재십시오. 또한 두통, 어지러움증, 아니면 실신할 것같은 느낌이 있을 경우에도 혈압을 재십시오. 휴식혈압을 재기 전, 5분 동안 발을 바닥에 붙이고 조용히 앉아계십시오.
- **가정용 폐활량 측정 (FEV1 and FVC).** 매일 아침과 저녁에 초당강제날숨량(FEV1)과 강제폐활량(FVC)을 검사하기 위해서 마이크로폐활량측정기를 사용하십시오. 검사하기 위해서:
 - 편안한 옷을 입고 잠에서 완전히 깨어난 상태에서. 아침에 잠이 깬 직후나 잠자리에 들기 바로 전에 하지 마십시오.
 - 진통제를 복용하는 경우에는 복용한 이후에
 - - 매일 같은 시간대에
 - - 매일 같은 방법을 사용하십시오. 의문점이 있을 경우 우리에게 질문해주시십시오.
- **혈당.** 만일 우리가 귀하에게 혈당을 모니터하기를 요청할 경우, 매번 식사 때마다와 취침시간에 귀하의 수치를 검사하십시오. 인슐린을 맞기 위해서는 귀하의 약물목록에 있는 지시를 따르십시오. 매번 혈당검사 때마다 귀하의 혈당수치를 기록하는데 "활력징후" 도표를 사용하십시오

자신의 "기본선"을 알고 하루에 두번 활력징후를 재고 기록하십시오. 이것은 만일 귀하의 증세가 변화할 경우, 우리에게 말해줍니다.

활력징후, _____주

	월	화	수	목	금	토	일
아침							
체중							
체온							
혈압							
심박수							
초당강제날숨량							
강제폐활량							
혈당							
아침							
점심							
저녁							
취침시							
저녁							
체온							
혈압							
심박수							
초당강제날숨량							
강제폐활량							

채혈과 약의 변경

오늘의 날짜	약의 변경	다음 채혈일(날짜)	UW	다른 검사실(#s)
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	

노트장

- 귀하의 “기본선” 활력징후를 아십시오.
- 하루에 2번 귀하의 활력징후를 재고 기록하십시오.

문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다. 만일 질문이나 걱정거리가 있을 경우 UW Medicine 페이스팀에게 전화하십시오:

주중, 오전 8시부터 오후 4시까지: 206.598.5668로 전화하십시오.

업무종료 이후와 주말과 휴일: 206.598.6190로 전화해서 당직 페이스와 펠로우 호출을 요청하십시오.

After Your Lung Transplant

What to do at home

This booklet for lung transplant recipients provides spaces for recording daily vital signs. It also gives important phone numbers and other instructions to follow at home.

Sections in this booklet are:

When and Who to Call
Vital Signs Records
Blood Draws and Medicine Changes
Notes

When to Call

Call if you have any of these symptoms:

Lungs and Breathing

- Decrease in spirometry (FEV1 of 10% or more from your baseline)
- Shortness of breath
- Coughing or coughing more than usual
- Coughing up blood or green-colored mucus

Overall Health

- Big drop in your energy level
- Symptoms of a cold or flu
- Fever higher than 100.4°F (38°C)

Stomach, Bowel, and Urinary Tract

- Vomiting, or have vomited up your immunosuppressants
- Diarrhea
- Pain in your abdomen
- Pain or burning when you urinate

Skin and Incisions

- Redness or drainage from your wound
- New sores or rashes

Heart and Circulation

- Chest pain
- Sudden change in your blood pressure, with headache, feeling lightheaded or dizzy, or seeing spots
- Sudden change in your heart rate
- Heart rate goes higher than 130 (without exercise) or lower than 60 beats a minute
- Increased ankle swelling, with weight gain

What to Do Every Day

Take Your Medicines

Take your medicines every day at the times listed on your master medicines sheet.

Monitor Your Vital Signs

Record this information on the “Vital Signs” tables on pages 7 and 8:

- **Weight.** Weigh yourself every morning before breakfast. Use the same scale and wear the same amount of clothing every day.
- **Temperature.** Take your temperature every morning and every evening.
- **Pulse.** Take your resting pulse every morning and every evening. Before you take this pulse, sit quietly with your feet flat on the floor for 5 minutes.
- **Blood pressure.** Check your resting blood pressure every morning and every evening. Also check your blood pressure if you have a headache, a dizzy spell, or feel faint. Before you check your resting blood pressure, sit quietly with your feet flat on the floor for 5 minutes.
- **Home spirometry (FEV1 and FVC).** Use your microspirometer to check your FEV1 and FVC every morning and every evening. Do this:
 - When you are dressed comfortably and are fully awake. Do not do this first thing in the morning or last thing at night.
 - After you have taken your pain medicine, if you are taking any.
 - - At the same time every day.
 - - Using the same method every day. Please ask us if you have any questions.
- **Blood sugar.** If we asked you to monitor your blood sugar, check your levels before each meal and before bedtime. To take insulin, follow the instructions on your medicine sheet. For each blood-sugar check, use the “Vital Signs” table to record your blood sugar.

Know your “baseline” vital signs and record your vital signs 2 times a day. This tells us if your symptoms change.

Vital Signs for Week of _____

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Morning							
Weight							
Temperature							
Blood Pressure							
Pulse							
FEV 1							
FVC							
Blood Sugar							
Breakfast							
Lunch							
Dinner							
Bedtime							
Evening							
Temperature							
Blood Pressure							
Pulse							
FEV 1							
FVC							

Blood Draws and Medicine Changes

Today's Date	Medicine Changes	Next Labs (Date)	UW	Remote Lab (#s)
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	
			<input type="checkbox"/>	

Notes

- Know your “baseline” vital signs.
- Record your vital signs 2 times a day.

Questions?

Your questions are important. Call the UW Medicine Lung Transplant Team if you have questions or concerns:

Weekdays from 8 am. to 4 p.m.: Call 206.598.5668.

After hours and on weekends and holidays: Call 206.598.6190 and ask for the Pulmonary Transplant fellow on call to be paged.