

## 指數測量及記錄

每日二次(早、晚)  
測量並記錄體溫、心跳、血壓。  
每日二至四次(早、午、晚、睡前)  
測量並記錄血糖。  
每周一至二次測量並記錄體重。



## 飲食



飲用水需經加熱煮沸，勿飲用地下水、河水、山泉水。  
勿飲用未經滅菌處理的乳品。  
勿食用生食或未經烹煮的肉品、魚貝海鮮類。  
勿食用葡萄柚或柚子、以免影響藥物代謝，引起藥物毒性作用。  
盡可能選擇需削除果皮的水果種類，如：蘋果、水梨，自行在家清洗削皮處理，以確保清潔及衛生。  
以新鮮食材適當烹煮，勿放置於室溫過久，冰存最多以一日為限。

## 其他

外出請正確佩戴口罩，遮住口鼻。  
口罩若有髒污情形，必須更換。  
盡可能避免出入公共場所。  
外出活動請穿戴鞋襪及長褲，以避免雙腳沾染泥土及蚊蟲咬傷。  
外出活動需做好防曬措施，塗抹SPF15以上的防曬乳或穿著長袖衣物，避免長時間紫外線傷害，導致皮膚癌發生。



## 其他

經常洗手，尤其是用餐前、如廁前後、外出回家時。  
勿抽菸，勿飲酒。  
避免飼養或接觸齧齒類、爬蟲類、禽鳥類等動物。  
避免與呼吸道感染病患接觸。  
外傷傷口應立即清潔消毒並包紮。



## 免疫抑制劑(抗排斥藥物)

### 普樂可復 (Tacrolimus, Prograf)

三種膠囊劑型為0.5mg(黃色)、1mg(白色)、5mg(紅色)。

一天服用兩次，每十二小時服用一次。



0.5mg(黃色)



1mg(白色)

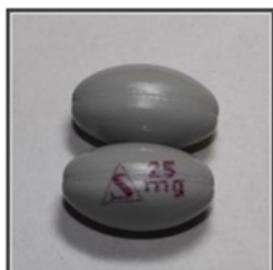


5mg(紅色)

### 新體睦 (Ciclosporin, Sandimmun Neoral)

二種灰色軟膠囊劑型為25mg、100mg

一天服用兩次，每十二小時服用一次。



25mg



100mg

須定期抽血檢驗藥物血中濃度，醫師依據藥物濃度數值，調整服用劑量。

回診抽血檢驗當日上午，請先抽血檢驗後，再服用藥物。

不可與葡萄柚或柚子合併服用，以免影響藥物代謝，引起藥物毒性作用。



## 免疫抑制劑(抗排斥藥物)

睦體康 (Mycophenolate, Myfortic gastro-resistant) 腸衣錠

每錠180mg，米黃色圓形錠劑。

一天服用兩次，早晚飯前一小時或飯後兩小時服用，整錠吞服。



### 類固醇

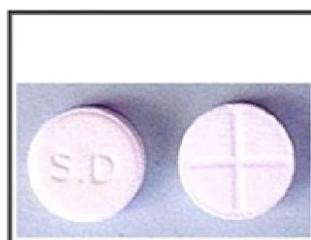
康速龍錠 (Prednisolone, Compesolon)

每錠5mg，飯後服用。



蒙治爽錠 (Methylprednisolone, Metisone)

每錠4mg，飯後服用。



## 感染預防藥物

### 孟克杏錠

(Sulfamethoxazole 400mg & Trimethoprim 80mg, Morcasin)

白色圓形錠劑，需以100~200c.c開水服用。

預防肺囊蟲肺炎感染。



### 克毒癒(Valganciclovir, Valcyte) 膜衣錠

每錠450mg，橘色橢圓形膜衣錠，與食物合併服用或於飯後立即服用。

預防巨細胞病毒感染。



## 感染預防藥物

滅菌靈(Nystatin Susp, Mycostatin) 懸液用粉劑  
每毫升100,000單位，每瓶24毫升。需保存於25度C以下。

每天四次，三餐飯後及睡前。

用滴管滴在口腔頰側，左右各2毫升，懸浮液應於口腔中含漱後吞服。

預防口腔念珠菌感染。



寶馬生漱口水(Chlorhexidine, Parmason Gargle Solution)

每次10-20mL(約 1-2 瓶蓋)，一天兩次(早晚)。

於口腔內漱洗並停留三十秒至六十秒後吐出，請勿吞服。

