



UW Medicine

기본적인 건강

폐이식 이후 건강을 유지하는 방법

귀하가 폐이식을 받은 지금, 우리는 정상적이고 활동적인 생활방식을 귀하가 다시 시작하기를 원합니다. 이 장은 귀하가 자신의 삶으로 돌아가면서 건강을 유지하는 것을 돕기 위한 중요한 정보를 드립니다.

활력징후

이식 직후, 귀하는 활력징후를 재고 기록하는 것을 시작해야 합니다. 이것은 심장박동수(맥박), 혈압, 및 체온을 하루에 두 번 재는 것을 의미합니다. 귀하는 또한 매일 아침마다 체중을 재야합니다. 시간이 지나면서 귀하의 건강이 잘 유지되면 귀하의 활력징후와 체중을 재는 것은 필요할 경우에만 하거나 아니면 몸이 안 좋을 경우에만 확인해도 됩니다.



귀하의 이식수술 이후, 귀하는 맥박과 그 외의 활력징후를 하루에 두 번 재야합니다

폐활량측정

처음, 폐이식 수혜자는 매일 그들의 폐활량측정(호흡검사)을 꼭 해야 합니다. 귀하의 폐기능에 있어서, 작은 변화들은 거부반응, 감염, 아니면 다른 문제들의 조기경고 징후가 될 수 있습니다. 이것을 기억하는 것은 매우 중요합니다. 귀하의 노력날숨폐활량이 귀하의 기본선으로부터 10 퍼센트나 그 이상 떨어질 경우 폐이식과에 즉시 전화하십시오.

첫 해 이후, 귀하에게 문제가 없고 귀하의 폐가 안정적일 경우 귀하의 폐활량측정을 하루에 한 번 대신에 일주일에 한 번 정도로 덜 자주 확인해도 됩니다. 그렇기 때문에 귀하의 폐활량측정을 계속해서 확인하는 것이 그렇게 중요한 것입니다. 그렇지 않을 경우 귀하는 치료를 필요로 하는 변화를 알아차리지 못할 수도 있습니다.

의학적 신분증

우리는 모든 폐이식 수혜자들에게 그들의 현재의 약들의 목록과 응급상황의 경우를 대비해서 UW Medicine 폐이식팀에 대한 연락정보를 지니고 다니라고 충고합니다. 귀하는 또한 의학적 신분증 팔찌나 목걸이를 착용하는 것을 선택해도 됩니다.

귀하의 정상활동으로의 복귀

우리는 폐이식 이후 귀하가 활동적이고 육체적 운동을 하는 것을 적극적으로 장려합니다. 하지만 귀하의 몸이 회복되는 것을 허용하기 위해서 귀하의 이식수술 이후 처음 몇 개월 동안은 약간의 제한을 따를 필요가 있을 것입니다.

상체 규제

귀하는 흉골(가슴뼈)과 다른 조직들이 아무는 것을 허용하기 위한 "상체규제"를 따라야 합니다. 퇴원하기 전에 우리는 어떤 운동을 귀하가 할 수 없을 수도 있는지, 그리고 얼마나 오래 귀하가 이 규제를 따를 필요가 있는지를 말해 줄 것입니다. 대부분의 환자분들은 대략 8~12 주 동안 상체규제가 있습니다.

걷기

걷기는 폐이식 수술 이후 귀하의 힘을 재건하기 위한 최상의 운동방법입니다. 우리는 귀하가 자주 걷고, 매번 걸을 때마다 더 오래 걷기를 장려합니다. 또한 퇴원 이후 폐 재활프로그램에 참여하기를 강력하게 권고합니다.

처음에는 귀하가 속보와 언덕을 오르는 것과 계단을 오를 경우 숨이 가쁨을 느낄 수도 있습니다. 어떤 환자분들은 이것이 그들의 폐가 기능하지 않는 것을 의미한다고 걱정합니다. 하지만 대부분, 이 문제들은 폐이식을 기다리는 동안의 운동의 부재에 의해서 야기된 근육쇠약으로 인한 것입니다.

활동

귀하는 본인이 준비가 됐다는 것을 느낄 때, 대부분의 활동을 다시 할 수 있습니다. 매일 매일을 지내면서 상식적으로 적응해 나가십시오. 만일 무언가가 아플 경우, 너무 피곤할 경우, 아니면 그 활동이 귀하에게는 너무 과하다는 생각이 들 경우, 한동안 쉬었다가 나중에 다시 시도해 보십시오. 이식수술로부터 회복하기 위한 충분한 시간을 자신에게 주는 것을 잊지마십시오.

운동

귀하의 폐이식 이후, 운동은 귀하의 삶의 일상적인 부분이 **되어야** 합니다. 운동은 귀하를 건강하게 유지하고 귀하의 폐를 건강하게 유지하는 것을 도울 것입니다. 일상적으로 규칙적인 운동을 하고 충분히 쉬고 균형잡힌 식사를 하는 것은 귀하의 힘과 체력을 증가시키고 전반적으로 기분이 더 나아지게 할 것입니다.

일단 폐이식팀이 귀하에게 정상활동을 재개할 수 있다고 말하면 귀하의 운동을 서서히 늘리십시오. 만일 귀하가 너무 심하게, 너무 빨리 무리할 경우, 귀하의 근육은 매우 아플 수도 있습니다. 귀하의 목표는 귀하를 더 강하게 하는 것을 돕는 것이지 통증을 야기하기 위해서 운동을 하는 것이 아닙니다.

다음과 같은 문제들이 있을 경우 폐이식팀에게 전화하십시오:

- 수축기 혈압(위쪽 수치)이 190mmHg보다 더 높을 경우.
- 이완기 혈압(아래쪽 수치)이 110 mmHg보다 더 높을 경우.
- 어찢어찢함을 느낄 경우
- 많이 통증을 느낄 경우

운전

폐이식팀이 괜찮다고 할 때까지 귀하는 운전을 할 수 없습니다. 차를 몰거나 운전석에 앉거나 일어나는 것은:

- 귀하의 상처에 부담을 줄 것입니다
- 귀하의 흉골의 끝부분이 어긋나게 할 수 있습니다.
- 다른 조직들이 아무는 것을 지연시킬 수도 있습니다

귀하가 오피오이드(합성아편제) 진통제를 복용하고 있는 경우 또한 운전을 할 수 없을 수도 있습니다. 오피오이드는 졸림증을 유발하고 귀하의 사리판단에 영향을 끼칠 수도 있습니다.

일단 귀하가 운전을 해도 된다는 허락을 받으면 서서히 시작하십시오. 귀하는 조금은 빠름함을 느끼고 아플 수도 있습니다.

여행

- 폐이식팀이 괜찮다고 할 때까지 시애틀이나 집에서 멀리 떨어진 곳으로 여행하지 마십시오. 일단 우리가 이 제한을 해제한 뒤, 귀하가 장거리 여행이나 외국에 나갈 계획을 하고 있을 경우, 아직은 귀하가 우리에게 말해주기를 권고합니다. 만일 응급상황이 발생할 경우, 우리는 귀하가 어디에 있을 것인지를 알아야 하고 그럼으로서 우리가 가장 가까운 폐이식 센터로 귀하를 안내할 수 있습니다. 귀하가 오랜 기간동안 체제할 계획인 경우, 우리는 필요한대로 혈액검사를 위한 검사실을 찾기 위해서 같이 일할 필요가 있을 것입니다. 우리는 귀하가 약을 재구입할 수 있는 것 또한 확인할 필요가 있을 것입니다.
- 귀하가 여행을 할 때마다 약을 충분히 가지고 가십시오. 귀하가 거래하는 약국에서 멀리 가거나 외국으로 갈 경우 약들을 더 구입하기가 아주 어려울 수도 있습니다.
- 비행기 여행을 할 경우 우리는 약들을 맡기는 짐에 넣지 말고 비행기 안에서 휴대하는 가방에 넣기를 권고합니다. 이것은 수화물을 분실할 경우로부터 귀하를 보호할 것입니다. 우리는 또한 만약의 응급상황을 대비해서 UW Medicine 폐이식팀에 대한 연락정보와 함께 귀하의 가장 최근의 약목록을 지니고 다니라고 모든 폐이식 수혜자들에게 권고합니다.



흡연을 하지 않고 흡연자가 주위에 없어야 하는 것은 필수입니다.

- 해외여행을 계획하고 있을 경우:
 - 어느 나라를 방문할 계획인지를 폐이식팀에게 말하십시오. 우리는 그 나라들이 예방접종을 필요로 하거나 감염을 예방하기 위한 치료와 같은 다른 예방조치가 필요한지를 말해 줄 수 있습니다.
 - 미국을 떠나기 전에 귀하의 의료보험이 외국에 있는 동안 보험혜택을 받을 수 있는지를 확인하십시오.
 - 응급상황의 의료비를 제공할 여행의료보험을 구입하는 것에 대해서 생각해 보십시오.

음주

일반적으로 우리는 귀하가 폐이식 이후 술을 마시지 **않을** 것을 권고합니다. 술은 귀하의 면역억제제의 강도와 효능에 영향을 끼칠 수도 있습니다. 이것은 귀하의 새로운 폐(들)에 거부반응을 야기할 수도 있습니다.

흡연

흡연은 귀하의 폐들에 매우 해롭습니다. 이것은 또한 귀하의 감염의 확률을 증가시킬 수 있습니다. 그렇기 때문에:

- 폐이식팀은 귀하가 **절대로** 흡연을 하지 않을 것을 주장합니다.
- 우리는 또한 귀하의 간병인과 귀하와 같이 살거나 주위에 있는 다른 사람들이 흡연을 하지 **않을** 것을 주장합니다.
- 사람들이 흡연하는 곳이나 담배연기가 찬 곳들을 피하십시오.

성생활

귀하는 육체적으로 할 수 있고, 그것을 하는 것에 대하여 기분이 좋아지는 대로 바로 성생활을 다시 시작해도 됩니다. 하지만 폐이식팀이 달리 말할 때까지 모든 상체제한을 꼭 따르십시오.

만일 새로운 성행위 상대자가 있을 경우, 성병이나 다른 감염들에 노출된 적이 있었을 경우를 그들에게 반드시 질문하십시오. 만일 그들이 노출된 적이 있었을 경우 폐이식팀에게 연락해 주십시오. 우리는 귀하에게 필요할 수도 있는 검사나 치료에 대하여 상담할 것입니다.

우리는 또한 가능한 감염을 예방하기 위해서 콘돔과 같은 보호책을 사용하기를 강력하게 권고합니다.

임신

임신을 할 생각을 하고 있을 경우, 담당 의료제공자와 상담하십시오. 귀하가 복용하고 있는 약들은 태아를 위태롭게 할 수 있습니다. 그것들은 선천성 결손과 발달지연을 초래할 것입니다.

여성분들은 심지어는 생리를 정기적으로 하지 않더라도 임신이 될 수 있습니다. 그렇기 때문에 이식 이후 믿을 수 있는 피임방법을 이용하는 것은 정말 중요합니다. 귀하를 위한 최상의 피임방법을 결정하기 위해서 페이식팀이나 담당 산부인과 의사와 상담해주시시오.

기본적인 건강관리

건강검사

- 면역억제제의 억제제는 귀하의 암에 걸릴 위험을 증가시키므로 모든 암검사를 미루지 않고 하는 것이 중요합니다. 유방암 검사와 결장내시경과 같은 귀하의 주치의가 권하는 모든 건강검사를 지체하지 말고 제때에 받으십시오.
- 이식약들의 부작용은 고혈압 당뇨병, 고콜레스테롤, 및 골다공증(뼈가 얇아짐)을 포함합니다. 이런 문제들을 정기적으로 검사받는 것을 반드시 하십시오.

눈 관리

- 이식 이후 처음 몇달 동안 귀하는 시야가 흐릿하거나 시력에 변화가 있을 수도 있습니다. 이것은 귀하의 약들과 관련되어 있을 수 있습니다. 만일 그것이 심각할 경우, 우리는 눈의 관리가 전문인 안과 전문의를 보라고 권할 수도 있습니다.
- 시간이 지나면서, *프레드니손*이라는 약은 백내장이나 녹내장(눈의 압력이 높아짐)을 초래할 수도 있습니다. 우리는 매년 또는 2년마다, 아니면 귀하의 안과의가 권하는 대로 검안을 받을 것을 제안합니다. 귀하의 모든 눈관리는 검안의가 아닌 안과의에 의해서 시행되어야 합니다.

피부관리

- 귀하는 이식 이후 귀하의 피부에 변화가 있음을 볼 수 있습니다. 이것은 면역억제제의 부작용일 가능성이 큼니다. 여드름, 기름진 피부, 건조한 피부, 쉽게 멍이 들, 아니면 피부가 찢어지는 것과 같은 문제가 있을 수도 있습니다. 귀하의 피부의 변화가 문제를 야기할 경우 피부과 전문의를 볼 필요가 있을 수도 있습니다.
- 만일, 귀하가 특이한 상처, 응어리, 혹, 아니면 발진을 볼 경우 페이식팀에게 **즉시** 연락하십시오.
- 베이거나 긁힐 경우, 그 부위를 잘 씻고 청결하고 건조하게 유지하십시오. 붉어지거나 만지면 아프거나 또는 붓는 것과 같은 감염의 징후가 있는지를 살피십시오. 만일 귀하가 이런 징후를 볼 경우 페이식팀에게 전화하십시오.

- 어떤 이식약들은 귀하의 피부가 햇빛에 노출될 때 더 민감해지게 만듭니다. 이것은 귀하의 이식 이전보다 피부가 더 쉽게 타게할 것을 의미합니다. 면역억제제는 또한 귀하의 피부암의 위험을 증가시킵니다. 바깥에 나갈 때는 피부를 반드시 가리고 자외선 차단제를 사용하십시오.
- 우리는 폐이식 환자분들에게 적어도 일년에 한번씩 피부과 의사를 보라고 권고합니다. 이 의사는 피부암이나 다른 피부문제를 검사할 수 있습니다.

치과적 관리

- 우리는 매일 바람직한 구강위생을 실천하기를 귀하에게 권고합니다. 이것은 이를 닦는 것과 치실을 사용하는 것을 포함합니다. 입안의 감염은 귀하의 몸의 다른 부분의 감염을 초래할 수 있습니다.
- 귀하의 치아와 잇몸을 건강하게 유지하고 감염을 예방하기 위하여 치과의사에게의 정기적인 방문들은 중요합니다. 6개월에서 일년마다 치과의를 보거나 아니면 귀하의 치과의가 원하는 만큼 자주 보십시오.
- 치과에서 치료를 받기 전에 항생제를 필요로 하는 다른 건강문제가 있지 않는 한 정기적인 치아위생이나 가벼운 치과적 치료를 위한 항생치료가 필요하지 않습니다. 하지만 그들이 계획된 치료가 귀하에게 감염의 위험을 줄 수 있다고 느낄 경우 담당 치과의의 권고를 따르십시오.

체모관리

폐이식 이후 귀하의 체모에 변화가 있음을 발견할 수도 있습니다. 체모가 약해졌거나 빠지는 것을 알아차릴 수도 있습니다. 아니면 흔히 얼굴에 체모가 자라는 것이 증가할 수도 있습니다.

대부분의 체모에 대한 문제들은 시간이 지나면서 더 나아집니다. 증세가 문제를 야기할 경우 피부과 전문의와 상담을 원하실 수도 있습니다.

건강유지에 관한 “해야 할 것들” 목록

- 주치의가 권고한대로 모든 일반적인 암검사를 제때에 하십시오. 면역억제제는 귀하의 암에 대한 위험도를 증가시킵니다.
- 적어도 일년에 한 번 피부과 의사를 보십시오. 면역억제제는 귀하가 피부암에 걸릴 위험도를 증가시킵니다.
- 고혈압, 고콜레스테롤, 당뇨병, 및 골다공증에 대한 검사를 정기적으로 받으십시오. 이 문제들은 면역억제제들을 복용하고 있을 때 발생할 수 있습니다.
- 녹내장(높은 안압)과 백내장에 대한 검사를 받기 위해서 1~2년마다 안과의를 보십시오. 이 문제들은 귀하가 면역억제제를 복용할 때 발생할 수 있습니다.
- 지시대로 귀하의 폐를 확인하기 위해서 갖고 있는 폐활량측정기를 사용하십시오. 변화가 보일 경우 폐이식팀에게 전화하십시오.

문의사항?

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

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

업무종료 이후와 주말과 휴일: 206.598.6190 으로 전화해서 폐이식과 당직 펠로우 호출을 요청하십시오.

Health Basics

Ways to stay healthy after a lung transplant

Now that you have had your lung transplant, we want you to resume a normal and active lifestyle. This chapter gives important information to help you stay healthy as you get back into your life.

Vital Signs

Right after your transplant, you will need to start taking and recording your *vital signs*. This means taking your heart rate (pulse), blood pressure, and temperature 2 times a day. You will also need to weigh yourself every morning. As time goes on, if you are doing well, you may only need to check your vital signs and weight as needed, or if you aren't feeling well.



After your transplant surgery, you will need to take your pulse and other vital signs 2 times a day.

Spirometry

At first, lung transplant recipients must check their *spirometry* (breathing test) **every day**. Small changes in your lung function can be an early warning sign of rejection, infection, or other problems. It is important to remember: If your FEV1 goes down 10% or more from your baseline, call the Lung Transplant Team **right away**.

After the first year, if you are doing well and your lungs are stable, you may check your spirometry less often – once a week instead of once a day. Always remember that changes in your lung function may be slow and subtle, and you may not have any symptoms. This is why it is so important to keep checking your spirometry. Otherwise, you may not catch changes that need treatment.

Medical Identification (ID)

We advise all lung transplant recipients to carry a list of their current medicines and contact information for the UW Medicine Lung Transplant Team in case of emergencies. If you choose, you may also wear a medical ID bracelet or necklace.

Returning to Your Activities

We strongly encourage you to be active and take part in physical exercise after your lung transplant. But, you must follow some restrictions in the first few months after your transplant surgery so that your body can heal.

Upper Body Restrictions

You will need to follow “upper body restrictions” to allow your *sternum* (breastbone) and other tissues to heal. Before you leave the hospital, we will tell you which activities you may not do, and how long you will need to follow these restrictions. Most patients are on upper body restrictions for about 8 to 12 weeks.

Walking

Walking is the best way to exercise and rebuild your strength after the lung transplant surgery. We encourage you to walk often and try to walk more each time. We also strongly advise you take part in a Pulmonary Rehabilitation program after you leave the hospital.

At first, you may feel short of breath with fast walking, walking up hills, and walking upstairs. Some patients worry that this means their lungs are not working. But most times, these problems are due to muscle weakness caused by a lack of exercise while waiting for a lung transplant.

Activities

You can resume most activities when you feel ready. Use your common sense as you go through each day. If something hurts, if you are too tired, or if you feel an activity is too much for you, back off for a while and try it again later. Be sure to give yourself plenty of time to recover from the transplant surgery.

Exercise

After your lung transplant, exercise **must** become a regular part of your life. Exercise will help keep you strong and keep your lungs healthy. Having a daily exercise routine, getting enough rest, and eating balanced meals will increase your strength and stamina, and will make you feel better overall.

Once the Lung Transplant Team tells you that you can return to all your activities, increase your exercise slowly. Your muscles may be very sore if you push yourself too hard, too quickly. Your goal is to do exercise that helps you get stronger, but does not cause you pain.

Call the Lung Transplant Team if you have any of these issues during exercise:

- *Systolic* blood pressure (upper number) higher than 190 mmHg
- *Diastolic* blood pressure (lower number) higher than 110 mmHg
- Feeling lightheaded
- Feeling a lot of pain

Driving

You cannot drive until the Lung Transplant Team tells you it is ok. Steering the car and getting in and out of the driver's seat:

- Will put strain on your wounds
- Can dislodge the tip of your sternum
- May delay healing of your other tissues

You also may not drive if you are taking *opioid* pain medicines. Opioids may cause sleepiness and impair your judgement.

Once you are cleared for driving, start slowly. You may be a little stiff and sore.

Travel

- Do not travel long distances from Seattle or your home until the Lung Transplant Team tells you it is OK. Once we lift this restriction, we still advise you to tell us if you plan any long-distance trips or travel to other countries. If an emergency arises, we need to know where you will be so we can direct you to the nearest lung transplant center. If you plan to be gone for a long time, we will need to work together to find a lab for blood tests as needed. We will also need to make sure you can get refills of your medicines.
- Anytime you travel, take a good supply of your medicines with you. It may be very hard to get more medicines if you are away from your pharmacy or out of the country.
- If you travel by airplane, we advise that you carry your medicines on the plane with you and not in your checked bags. This will protect you in case your bags are lost. We also advise all lung transplant recipients to carry a list of their current medicines, along with contact information for the UW Medicine Lung Transplant Team, in case of emergencies.



It is vital that you do not smoke, and that no one who is around you smokes.

- If you plan to travel to other countries:
 - Tell the Lung Transplant Team which countries you plan to visit. We can tell you if those countries require any vaccines or other precautions, such as treatment to prevent infections.
 - Before you leave the U.S., check your health insurance to see if you are covered while out of the country.
 - Think about buying travel insurance that will provide coverage for emergencies.

Alcoholic Drinks

In general, we advise that you do **not** drink alcohol after your lung transplant. Alcohol may affect the strength and potency of your immunosuppressive medicines. This may cause rejection of your new lung(s).

Smoking

Smoking is very harmful to your lungs. It can also increase your chance of infection. Because of this:

- The Lung Transplant Team insists that you **never** smoke.
- We also insist that your caregivers and other people who live with you or are around you do **not** smoke.
- Avoid places where people are smoking or the air is smoky.

Sexual Activity

You may resume sexual activity as soon as you are physically able and you feel good about doing so. But, be sure to follow all upper body restrictions until the Lung Transplant Team tells you otherwise.

If you have a new sexual partner, be sure to ask them if they have been exposed to sexually transmitted diseases or other infections. If they have been exposed, please call the Lung Transplant Team. We will talk about any testing or treatments you may need, and how to best prevent getting an infection.

We also strongly advise you use barrier protection such as a condom to prevent possible infection.

Pregnancy and Birth Control

Medicines you are taking can harm an unborn baby. They can cause birth defects and developmental delays. Talk with your primary care provider (PCP) if you are thinking about getting pregnant.

Women can get pregnant even if they are not having regular menstrual periods. This is why it is so important to use reliable birth control methods after transplant. Please talk with the Lung Transplant Team or your gynecologist to decide which birth control method is best for you.

Basic Healthcare

Health Screenings

- Suppressing the immune system increases your risk for cancer, so it is important to have routine cancer screenings. Stay current with mammograms and colonoscopies, and all the health screenings your PCP advises.
- Side effects of your transplant medicines include high blood pressure, diabetes, high cholesterol, and *osteoporosis* (thinning of the bones). Be sure to get regular screenings for these conditions.

Eye Care

- You may have blurry vision or changes in your eyesight in the first several months after your transplant. This can be related to your medicines. If it is severe, we may suggest that you see an *ophthalmologist*, a doctor who specializes in eye care.
- Over time, the medicine *prednisone* may cause *cataracts* or *glaucoma* (high pressure in the eye). We suggest that you have an eye exam every 1 to 2 years or as advised by your eye doctor. See an ophthalmologist for all your eye care, not an *optometrist*.

Skin Care

- You may have skin changes after your transplant. This can be a side effect of immunosuppressants. You may have acne, oily skin, dry skin, easy bruising, or skin tearing. You may need to see a *dermatologist* (skin doctor) if your skin changes cause problems.
- If you see any unusual sores, lumps, bumps, or rashes, contact the Lung Transplant Team **right away**.
- If you get a cut or scratch, wash the site well. Keep it clean and dry. Watch for redness, tenderness, or swelling. Call the Lung Transplant Team if you see any of these signs of infection.
- Some transplant medicines make your skin more sensitive to the sun. This means that you will sunburn more easily than before

your transplant. Immunosuppressants also increase your risk of skin cancer. Be sure to stay covered and use sunscreen when you are outside.

- We advise lung transplant patients to see a dermatologist at least once a year. This doctor can check for skin cancers or other skin problems.

Dental Care

- We advise you to practice good oral hygiene every day. This includes brushing your teeth and flossing. Infections in your mouth can cause infections in other parts of your body.
- Regular dental visits are important to keep your teeth and gums healthy and prevent infection. See your dentist every 6 to 12 months, or as often as your dentist advises.
- Unless you have other health problems that require antibiotics before dental work, you do not need antibiotic therapy for routine teeth cleanings or minor dental work. Follow your dentist's advice if they feel a planned treatment puts you at risk for infection.

Hair Care

You may notice some changes in your hair after the lung transplant surgery. Your hair may seem weaker or may fall out. Or, you may have an increase in hair growth, often on your face.

Most issues with hair get better with time. You may want to see a dermatologist if your symptoms cause you problems.

Your Staying Healthy “To Do” List

Because you are taking immunosuppressants, it is very important to:

- Stay current with all cancer screening as advised by your PCP.
- See a skin doctor (dermatologist) at least once a year.
- Have regular checks for high blood pressure, high cholesterol, diabetes, and osteoporosis.
- Visit the eye doctor (ophthalmologist) every 1 to 2 years to check for glaucoma and cataracts.
- Use your spirometer to check your lungs as directed. Call the Lung Transplant Team if you see any changes.

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 to page the Pulmonary Transplant fellow on call.