"चिंता ना करना इंसान की सबसे बड़ी दवा है"

ट्रायम्फ

(पेशंट सपोर्ट ग्रुप)

ट्रांसप्लांट रेसपियंट्स ऑफ़ इंडिया एंड ऑर्गन फेलियर पेशंट्स - अ मूवमेंट टु प्रोवाइड होप

ट्रायम्फ के द्वारा - रोगीयो को शिक्षा और सहायता मोहन फाउंडेशन द्वारा संचालित

MOHAN FOUNDATION

Saving Lives since 25 years...

ट्रायम्फ रोगी सशक्तिकरण, जागरूकता, शिक्षा, समर्थन और वकालत के माध्यम से अंग विफलता रोगियों, प्रत्यारोपण प्राप्तकर्ताओं और उनके परिवारों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए प्रतिबद्ध है।

TRIOMPH व्यापक रूप से मान्यता प्राप्त करने का प्रयास करता है और प्रत्यारोपण की प्रतीक्षा कर रहे असफल रोगियों की, प्रत्यारोपण करने के बाद लोगों की और उनके परिवारों और देखभाल करने वालों सहित, उनकी आवाज बन कर सदेव प्रयास में जुटा है।

triomph.org.in

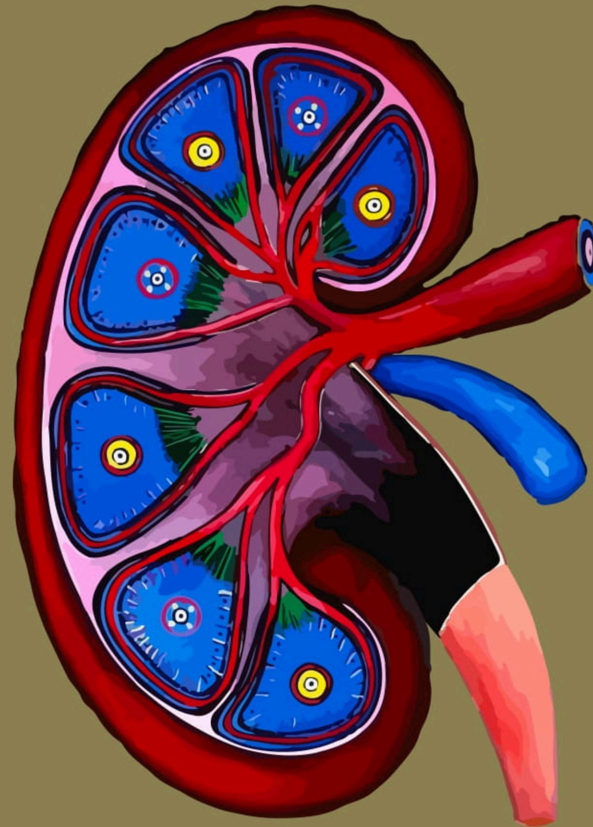
अधिक जानकारी के लिए, 1800 103 7100

द्वारा समर्थित

SBI FOUNDATION *Service Beyond Banking* SBI card BNP PARIBAS

FAQS

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल



किडनी ट्रांसप्लांटेशन

ट्रायम्फ द्वारा संकलित - पेशंट सपोर्ट ग्रुप

परिचय

जब आपको या आपकी देखभाल करने वाले किसी व्यक्ति को गुर्दे की बीमारी का पता चलता है, तो यह दिल दहलानेवाला और ज़बर्दस्त हो सकता है। लेकिन इससे निपटने का सबसे अच्छा तरीका मदद के लिए पहुंचना है। एक तरीका यह है कि उपलब्ध विकल्पों के बारे में अधिक जानें।

अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं से यह जानने के लिए बात करें कि वे क्या सलाह देते हैं, रोगी डायलिसिस पर बने रहें या प्रत्यारोपण प्राप्त करें।

जितना हो सके उतना पढ़ें। जितना ज़्यादा आप जानेगें, उतनी ही बेहतर तैयारी आप चुनौतियों और आगे की राह का सामना करने के लिए कर सकते हैं। आप अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ विभिन्न विकल्पों पर चर्चा करने और उनको समझने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित होंगे।

अन्य गुर्दे प्राप्तकर्ताओं से उनके प्रत्यारोपण के अनुभवों के बारे में बात करें। इस तरह की चर्चाएं काफी उत्साहजनक और सकारात्मक हो सकती हैं, और वे प्रत्यारोपण के बाद जीवन के बारे में मन में धुँधले विचारों को बेहतर स्पष्टता प्रदान करती हैं। आप सहायता समूहों तक पहुंच सकते हैं जो इस तरह की बातचीत को संभव करते हैं।

निम्नलिखित पुस्तिका का उद्देश्य आपको गुर्दे के प्रत्यारोपण के बारे में विस्तृत जानकारी देना है - प्रत्यारोपण से पहले और बाद में। यह पुस्तिका गुर्दे की बीमारी से पीड़ित व्यक्तियों, जो व्यक्ति डायलिसिस पर हैं और उनके परिवारों और दोस्तों के लिए है।

सेक्शन 1: गुर्दा प्रत्यारोपण

गुर्दा प्रत्यारोपण क्या है?

यह एक चिकित्सा प्रक्रिया है जिसके द्वारा जीवित या मृत (ब्रेन डेड) दाताओं द्वारा दान की गई स्वस्थ किडनी को अंतिम चरण के असफल किडनी के रोगियों (प्राप्तकर्ताओं) में प्रत्यारोपित किया जाता है, जिससे उन्हें सामान्य जीवन जीने का दूसरा मौका मिलता है।

मुझे गुर्दा प्रत्यारोपण पर विचार क्यों करना चाहिए? क्या मैं इसके बजाय डायलिसिस पर नहीं रह सकता?

• डायलिसिस व्यक्तियों के लिए कई चुनौतियाँ प्रस्तुत करता है, जैसे -

o भोजन और पेय पदार्थों पर प्रतिबंध
o आर्थिक समस्या
o आपसी रिश्तों को प्रभावित करता है
o रोज़मर्रा की गतिविधियों को करने में तकलीफ का होना
o बार-बार अस्पताल में भर्ती होना
o अन्य लोगों पर निर्भरता

गुर्दा प्रत्यारोपण ही एकमात्र विकल्प है जो गुर्दे की विफलता का इलाज कर के, रोगी को सामान्य जीवन जीने का एक और मौका देता है। ट्रॉंसप्लांट वाले मरीज लंबे समय तक जीवित रहते हैं और डायलिसिस पर रहने वालों की तुलना में उनकी जीवन की गुणवत्ता बेहतर होती है।

• डायलिसिस में, एक बाहरी मशीन रक्त को छानने और शुद्ध करने का काम करती है, जो किडनी द्वारा किया जाता है।
इसके अलावा हमारे गुर्दे कई अन्य कार्य भी करते हैं, जैसे रक्तचाप को नियंत्रित करने और इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखने के लिए हार्मोन का उत्पादन करना, जो एक डायलिसिस मशीन नहीं कर सकती।
डायलिसिस गुर्दा प्रत्यारोपण की तुलना में कहीं अधिक महंगा है। एक अनुमान के अनुसार 30 वर्षों के जीवनकाल में, हेमोडायलिसिस की लागत लगभग 1.2 करोड़ रुपये होती है।
मान लीजिए कि 16,000 रुपये की मासिक लागत है, जिसमें डायलिसिस की लागत, डायलाइज़र, दवाओं की लागत, परीक्षण, परामर्श, डायलिसिस केंद्र से आने-जाने का खर्च शामिल है।

• इसकी तुलना में, गुर्दा प्रत्यारोपण की लागत 30 साल के जीवनकाल में 35 लाख रुपये होने का अनुमान है। इस लागत में, प्री ट्रांसप्लांट टेस्ट, ट्रांसप्लांट सर्जरी और पोस्ट-ट्रांसप्लांट मेडिसिन की लागत, टेस्ट और चेकअप आदि सभी खर्चे शामिल हैं।

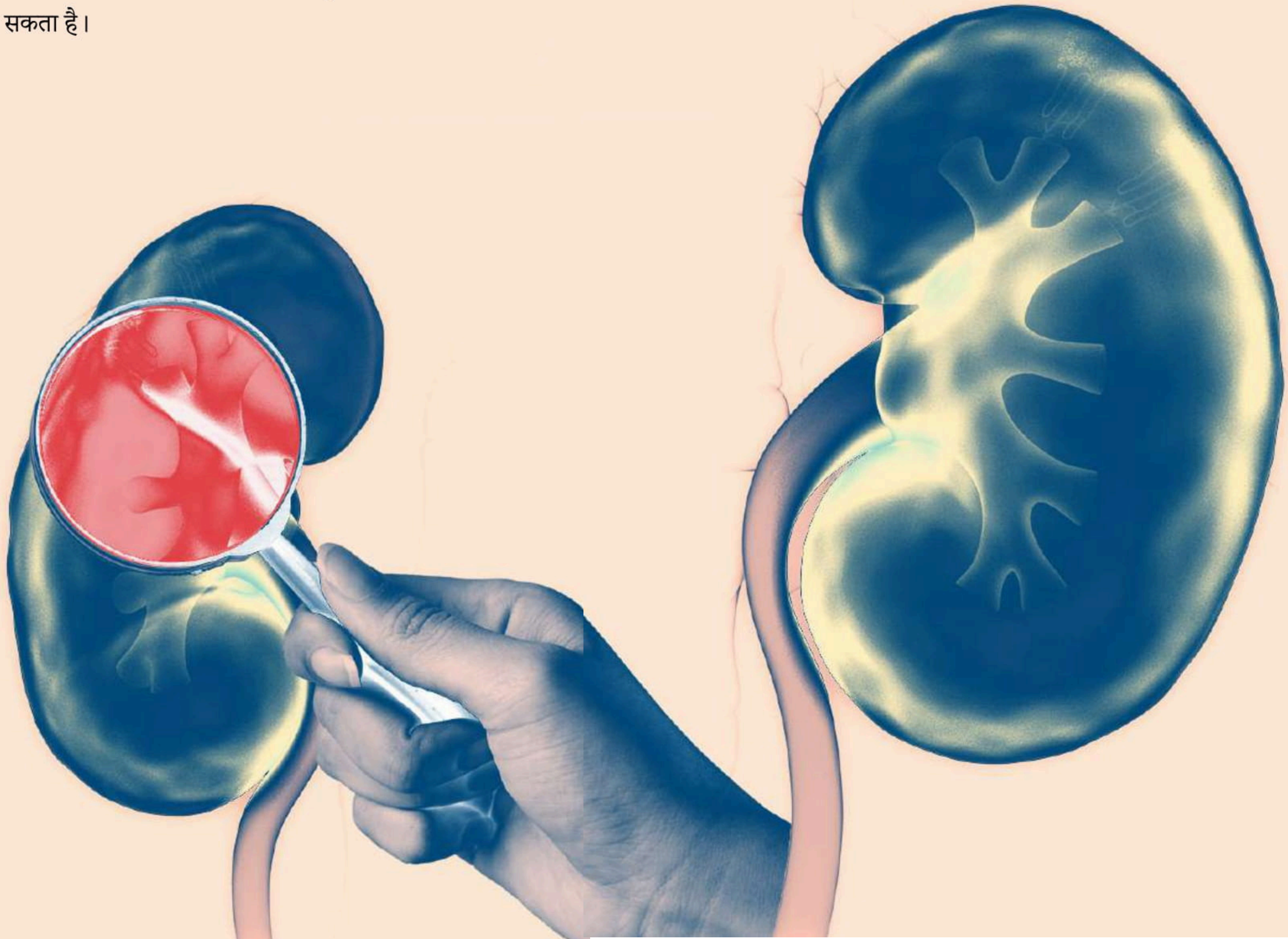
गुर्दा प्रत्यारोपण कौन करवा सकता है?

बच्चों से लेकर बड़ी उम्र के रोगियों का प्रत्यारोपण किया जा सकता है।

यह महत्वपूर्ण है कि आप ऑपरेशन करने के लिए पर्याप्त रुप से स्वस्थ रहें। आपको कैंसर, कोविड़-19 या कोई और संक्रमण नहीं होना चाहिए। ट्रांसप्लांट करने के पहले आपकी पूर्ण चिकित्सा और मनोसामाजिक मूल्यांकन होगा। यह इसलिये किया जाता है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि आप ट्रांसप्लांट की प्रक्रिया से गुजरने के लिए शारीरिक और मानसिक रूप से पूरी तरह फिट हैं। मूल्यांकन किसी भी समस्या का पता लगाने में मदद करता है, ताकि प्रत्यारोपण से पहले उसे ठीक किया जा सके। अधिकांश लोगों के लिए, प्रत्यारोपण करवाना एक अच्छा उपचार विकल्प हो सकता है।

प्रीएम्टीव किडनी ट्रांसप्लांट क्या है?

डायलिसिस शुरू करने से पहले ट्रांसप्लांट करवाना प्री-एम्टीव ट्रांसप्लांट कहलाता है। इस प्रकार डायलिसिस से पूरी तरह बचा जा सकता है।
मौजूदा शोध से पता चलता है कि प्रत्यारोपण से पहले कम डायलिसिस करने से, ट्रांसप्लांट के परिणामों में अधिक सुधार दिखाई दे सकता है।



किस प्रकार के प्रत्यारोपण विकल्प उपलब्ध हैं?

1. जीवित दाता प्रत्यारोपण-
एक जीवित दाता वह है जो अपनी एक किडनी जरूरतमंद व्यक्ति को दान करने के लिए तैयार है। जीवित दाता की आयु 18 वर्ष से अधिक होनी चाहिए जैसा कि प्रत्यारोपण कानून द्वारा अनिवार्य है ।

2. मृत दाता प्रत्यारोपण-
मस्तिष्क-मृत घोषित व्यक्ति से हृदय, फेफड़े, यकृत, गुर्दे, अग्नाशय और छोटी आंत जैसे अंग प्राप्त किए जा सकते है। ऐसी मृत्यु के बाद अंगों का दान हो सकता है और इसे मृत-अंगदान कहते है।

मस्तिष्क-मृत्यु या ब्रेन डेथ ज़्यादातर दुर्घटना के कारण मस्तिष्क को चोट लगने या इंट्रासेरेब्रल ब्लीड के कारण होता है।

ऐसे ब्रेन-डेड व्यक्ति की किडनी राज्य द्वारा नियुक्त एक नोडल एजेंसी द्वारा राज्य की प्रतीक्षा सूची में पंजीकृत दो रोगियों को आवंटित की जाती है।

जीवित दाता कौन हो सकता है?

1. निकट रिश्तेदार -
इसमें पति/पत्नी, माता-पिता, बच्चे, भाई-बहन, दादा-दादी, नाना-नानी, नाती-पोते शामिल हैं।

2. निकट-सम्बन्धी रिश्तेदार-
उपरोक्त निकट संबंधी परिभाषित व्यक्तियों के अलावा अन्य निकट-सम्बन्धी दाता जैसे कि चाचा/चाची/चचेरे भाई/मित्र/पड़ोसी आदि भी दाता-सूची में शामिल हैं।

एक जीवित दाता के लिए मानदंड क्या हैं?

जीवित दाता के लिए निम्न मानदंड है -

• स्वस्थ, स्वस्थ दिमाग (कमजोर दिमाग का न हो) और डॉक्टरों द्वारा किडनी दान के लिए फिट घोषित किया गया हो,
• 18+ वर्ष की आयु (आमतौर पर 65 वर्ष तक),
• प्राप्तकर्ता से स्नेह / लगाव के कारण दान करने को तैयार होना,
• बिना किसी दबाव के दान करने को तैयार होना,
• बिना किसी पैसे या वस्तु की अपेक्षा के दान करने को तैयार होना।

जीवित दाता और प्राप्तकर्ता कैसे मेल खाते हैं?

डोनर मिलान एक बहुत ही महत्वपूर्ण कदम है। इसमें रक्त के प्रकार और ऊतक के प्रकार का मिलान किया जाता है।

Recipient	Blood donor			
	O	A	B	AB
O	✓	x	x	x
A	✓	✓	x	x
B	✓	x	✓	x
AB	✓	✓	✓	✓

एकाधिक परीक्षण (जैसे एचएलए क्रॉसमैचिंग) किए जाते हैं। यदि वे मेल खाते हैं, तो उन्हें कानूनी औपचारिकताओं के साथ आगे बढ़ने की अनुमति मिल जाती है।

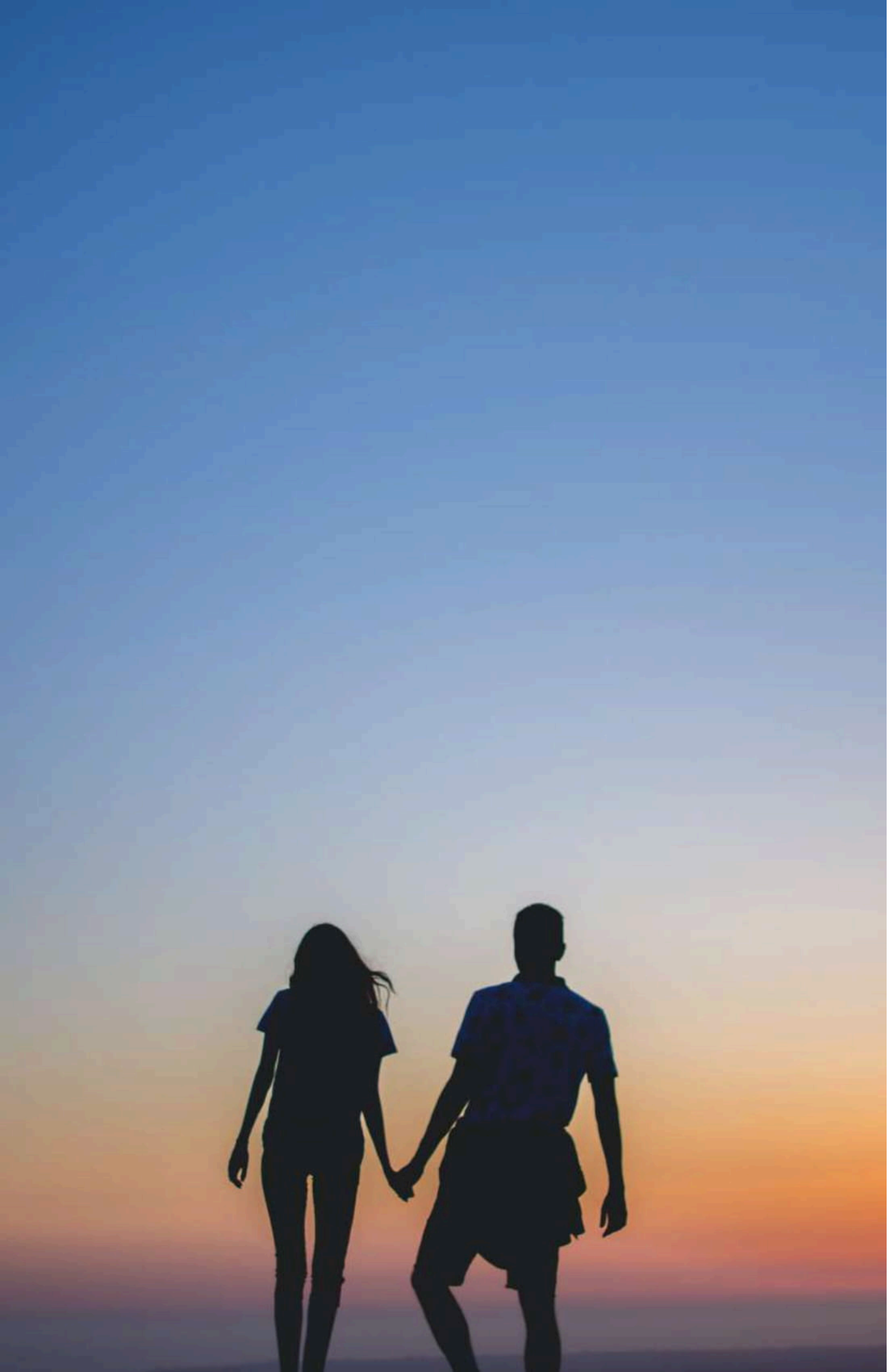
जीवित गुर्दा दान और प्रत्यारोपण करने के लिए किन अनुमोदनों की आवश्यकता है?

यदि दाता निकट संबंधी है, तो अस्पताल की अपनी प्राधिकरण समिति अनुमोदन प्रदान कर सकती है।

निकट-रिश्तेदारों के अलावा, अन्य के मामले में, राज्य प्राधिकरण समिति द्वारा विचार किया जा सकता है।

आपके अस्पताल में प्रत्यारोपण समन्वयक (ट्रांसप्लांट कॉरडीनेटर) सभी दस्तावेजों के साथ आपकी सहायता करेगा।

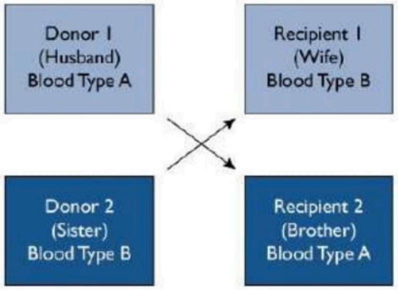
दाता, प्राप्तकर्ता और उनके परिवारों का साक्षात्कार लिया जाता है, यह सत्यापित करने के लिए पूरी कार्यवाही की वीडियो रिकॉर्डिंग की जाती है ताकि बाद में किसी तरह का संदेह न रहे कि दाता अपनी स्वतंत्र इच्छा से, लगाव / स्नेह से दान कर रहा है और नकद या किसी भी चीज का कोई अवैध विनिमय नहीं है।



मेरे पास एक इच्छुक-दाता हैं जो परिवार का सदस्य है लेकिन उसकी किड़नी मेल नहीं खाती है, इस स्थिति में क्या हो सकता हैं?

आपके परिवार का कोई सदस्य है जो दान करने को तैयार है और वह पर्याप्त रूप से फिट है, लेकिन आपके रक्त के प्रकार के अनुकूल नहीं है, तो कुछ अन्य विकल्प हैं-

1.स्वाप या अदला बदली प्रत्यारोपण-



आप अदला बदली दान (या स्वैप प्रत्यारोपण) के माध्यम से किसी असंबंधित व्यक्ति से गुर्दा प्राप्त कर सकते हैं। आपके परिवार के सदस्य अपनी किडनी किसी और को दे सकते हैं, जो एक बेहतर मेल है और आपको उस प्राप्तकर्ता के रिश्तेदार की किडनी मिलेगी, जो उस के रक्त के प्रकार से मेल नहीं खा रही थी। इसे अदला बदली ट्राँसप्लांट कहा जाता है।

2. एबीओ असंगत प्रत्यारोपण-

यह नवीनतम प्रगति है, जिसके तहत परिवार का एक गैर-संगत सदस्य जो आपको दान करना चाहता है, वह तब भी ऐसा कर सकता है, लेकिन इसके लिये आपको प्लास्माफेरेसिस नामक प्रक्रिया से गुजरना पड़ेगा ।

क्या जीवित दाता के लिए कोई जोखिम है?

कोई भी दान जोखिम मुक्त नहीं है - ऑपरेशन स्वयं में जोखिम भरा होता हैं और उसके बाद एक किडनी के साथ रहना। हालांकि, दाता के स्वास्थ्य का आंकलन करने के लिए पूरी तरह से पूर्व जांच द्वारा जोखिम को कम किया जाता है। जीवित दाता को दान करने के लिए कई परीक्षणों से गुजरना पड़ता है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि वह स्वस्थ है और दान करने के लिए पर्याप्त रूप से फिट है। दाता की सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता दी जाती है और यदि दाता के स्वास्थ्य के लिए कोई जोखिम है, तो प्रत्यारोपण चिकित्सक द्वारा गुर्दा-दान के लिए आगे नहीं बढ़ाया जाता है।

क्या होगा अगर मेरे परिवार में कोई भी पर्याप्त रूप से फिट नहीं है या दान करने को तैयार नहीं है? क्या जीवित गुर्दा दान का कोई अन्य विकल्प है?

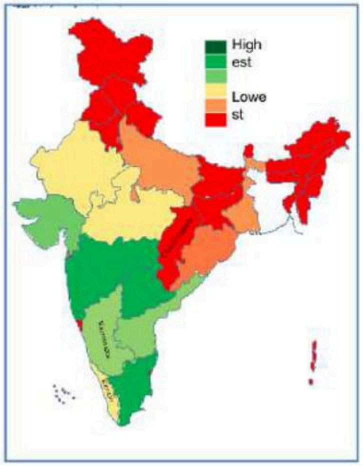
हां, आपके पास मस्तिष्क-मृत (ब्रेन-डेड) डोनर से किडनी लेने के लिए पंजीकरण कराने का विकल्प है।

मस्तिष्क-मृत अंगदान कैसे काम करता है?

यदि ब्रेन-डेड डोनर के रिश्तेदार उसके अंग दान करने के इच्छुक है, तो हृदय, फेफड़े, यकृत, गुर्दे, अग्न्याशय और छोटी आंत उन लोगों को दान कर दी जाती है, जिन्होंने प्रतीक्षा सूची में अपना पंजीकरण कराया है।

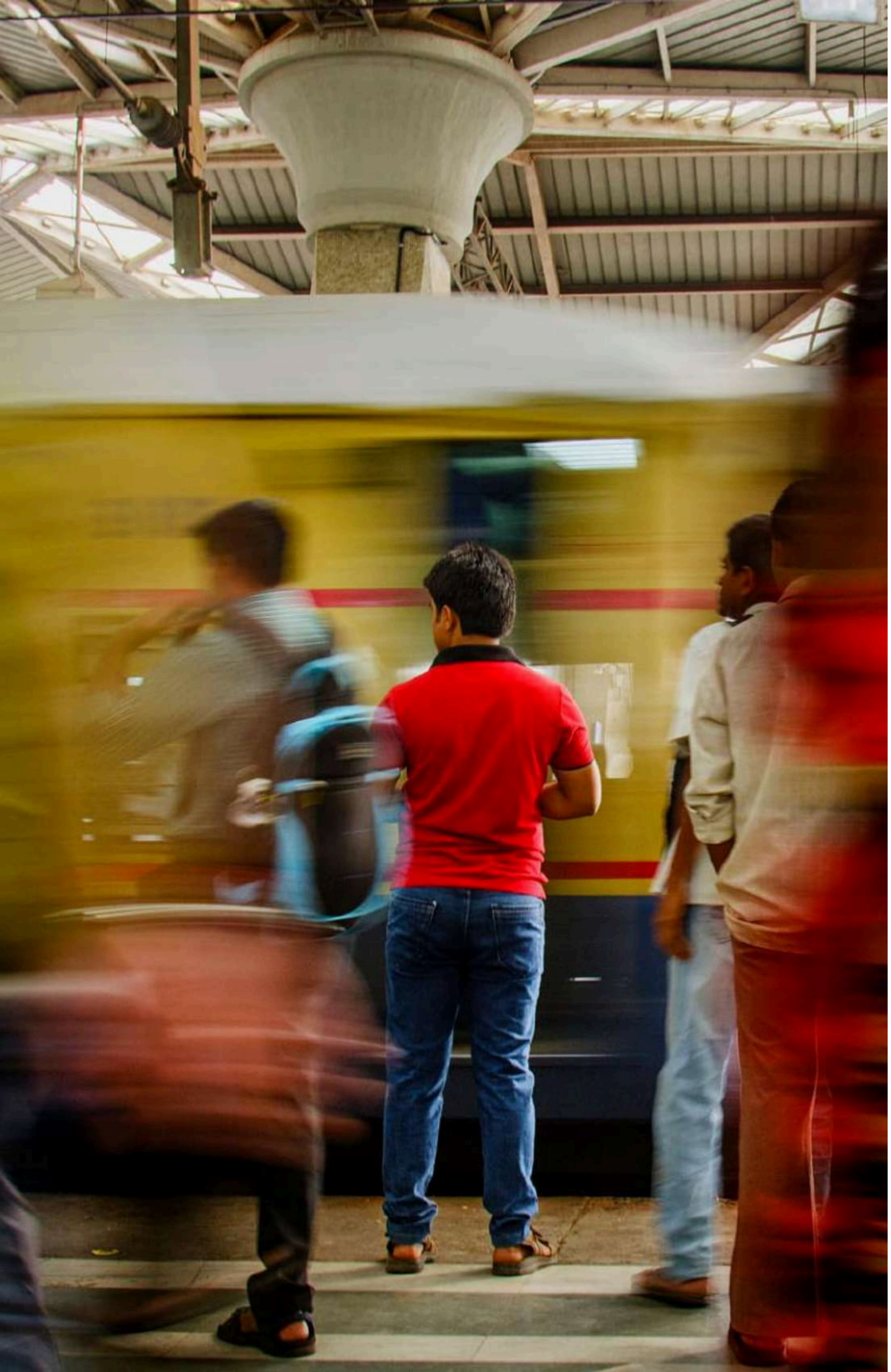
भारत में मस्तिष्क-मृत अंगदान का परिदृश्य क्या है?

मृत अंग दान गतिविधि पूरे भारत में असमान रूप से वितरित है।



जैसा कि आप ऊपर दिए गए चार्ट से देख सकते हैं-

- दक्षिण और पश्चिम - उनके अस्पतालों में सक्रिय मृतक अंग दान कार्यक्रम है
- उत्तर - मस्तिष्क-मृत अंगदान में नगण्य; ज्यादातर जीवित गुर्दा दान में सक्रिय हैं।
- पूर्व - वस्तुतः निष्क्रिय।



यह प्रतीक्षा सूची क्या है?

यह अंतिम चरण के अंग विफलता से पीड़ित रोगियों की सूची है, जिन्होंने ब्रेन-डेड डोनर से जीवन रक्षक अंग प्राप्त करने के लिए पंजीकरण कराया है।

मैं इस प्रतीक्षा सूची में पंजीकरण कैसे कर सकता हूँ?

पंजीकरण करने के लिये नीचे सूचीबद्ध चरणों की सहायता लें -

1. अपना अस्पताल ऐसे राज्य में चुनें जो मस्तिष्क-मृत अंगदान में सक्रिय हो (याद रखें कि उसी राज्य के नागरिकों को प्राथमिकता दी जाएगी),

2. आपका डॉक्टर आपकी चिकित्सा स्थिति का आंकलन करेगा और तय करेगा कि क्या प्रत्यारोपण आपकी मदद करेगा,

3. यह तय होने के बाद आपका अस्पताल राज्य के नोडल निकाय को आपका आवेदन पत्र भेजेगा,

4. आप के पंजीकृत होने के बाद, आपके आवंटन स्कोर के आधार पर प्राथमिकता संख्या दी जाती है,

5. आप अपने अस्पताल के प्रत्यारोपण समन्वयक या कॉर्डीनेटर से पूछकर प्रतीक्षा सूची में अपना नंबर और उसकी प्रगति जान सकते हैं।

ध्यान दें:

1. अधिकांश राज्यों में, आप केवल एक ही अस्पताल में पंजीकरण कर सकते हैं (या तो निजी या सार्वजनिक); हालाँकि महाराष्ट्र जैसे कुछ राज्यों में, आप एक निजी और एक सरकारी अस्पताल दोनों में पंजीकरण कर सकते हैं। आपके राज्य में लागू कानूनों के बारे में अस्पताल के प्रत्यारोपण समन्वयक से बात करे, पूरी जानकारी लें ।

2. आज की स्थिति में, कई राज्यों में पंजीकरण करना संभव है; हालांकि, याद रखें कि आपको अपने निवास के राज्य में ही प्राथमिकता मिलेगी दूसरे राज्यों में नही |

3. याद रखें कि मस्तिष्क-मृत दाताओं की कमी के कारण, आपको लंबी अवधि तक प्रतीक्षा करनी पड़ सकती है।

मृत अंगदान कार्यक्रम में अंगों का आवंटन कैसे किया जाता है?

मृत अंगदान कार्यक्रम में आवंटन –

- राज्य की नामित नोडल एजेंसी द्वारा,
- आवंटन कानून के अनुसार,
- ब्लड ग्रुप और ऊतक (टिश्यू) टाइप मैच का मूल्यांकन करने के बाद,
- चिकित्सा अत्यावश्यकता, दाता - प्राप्तकर्ता मिलान और कई कारकों के आधार पर किया जाता है।

अंग प्राप्त करने के लिए मुझे कितने समय तक प्रतीक्षा करनी होगी?

यह वेटिंग लिस्ट या प्रतीक्षा सूची में आपके प्रतीक्षा के नंबर पर निर्भर करता है। मृत अंग दान की कमी होने के कारण इसमें कई वर्ष भी लग सकते हैं।
इस बीच अपना डायलिसिस जारी रखें और अच्छे स्वास्थ्य और आहार को बनाए रखने पर ध्यान दें। प्रत्यारोपण के लिए तैयार होने के लिए अपने वित्त को इकट्ठा करने के लिए इस प्रतीक्षा अवधि का भी उपयोग करें।

यदि मैं निजी अस्पतालों के प्रत्यारोपण का खर्च उठाने में असमर्थ हूं, तो मैं प्रत्यारोपण के लिए भुगतान कैसे करूंगा?

अपने प्रत्यारोपण अस्पताल से प्रत्यारोपण के वित्तीय सहायता पक्ष के बारे में अधिक जानें। अपने वित्त के साथ, विभिन्न विकल्पों को रख कर, अपनी वित्तीय स्थिति का मूल्यांकन करें। यह भी सुनिश्चित करें कि आप पोस्ट-ट्रांसप्लांट यानि ट्रांसप्लांट के बाद एक साल तक के लिए चेकअप और दवाओं के खर्चे भी इस योजना में शामिल कर रहें हैं, क्योंकि ट्रांसप्लांट के बाद का एक साल बहुत खर्चीला होता हैं।

यदि आपने गुर्दे की बीमारी का पता लगाने से पहले ही स्वास्थ्य बीमा पॉलिसी प्राप्त कर ली है, तो किडनी प्रत्यारोपण सर्जरी की लागत आमतौर पर पॉलिसी ली जाने वाली राशि की सीमा तक दी जाती है। इन नीतियों के लिए एकमात्र शर्त यह है कि समस्या (गुर्दे की विफलता या इसका कारण) पॉलिसी शुरू होने की तारीख से पहले मौजूद नहीं होनी चाहिए क्योंकि उस स्थिति में यह पहले से मौजूद बीमारी (पीईडी) श्रेणी के अंतर्गत आएगी।

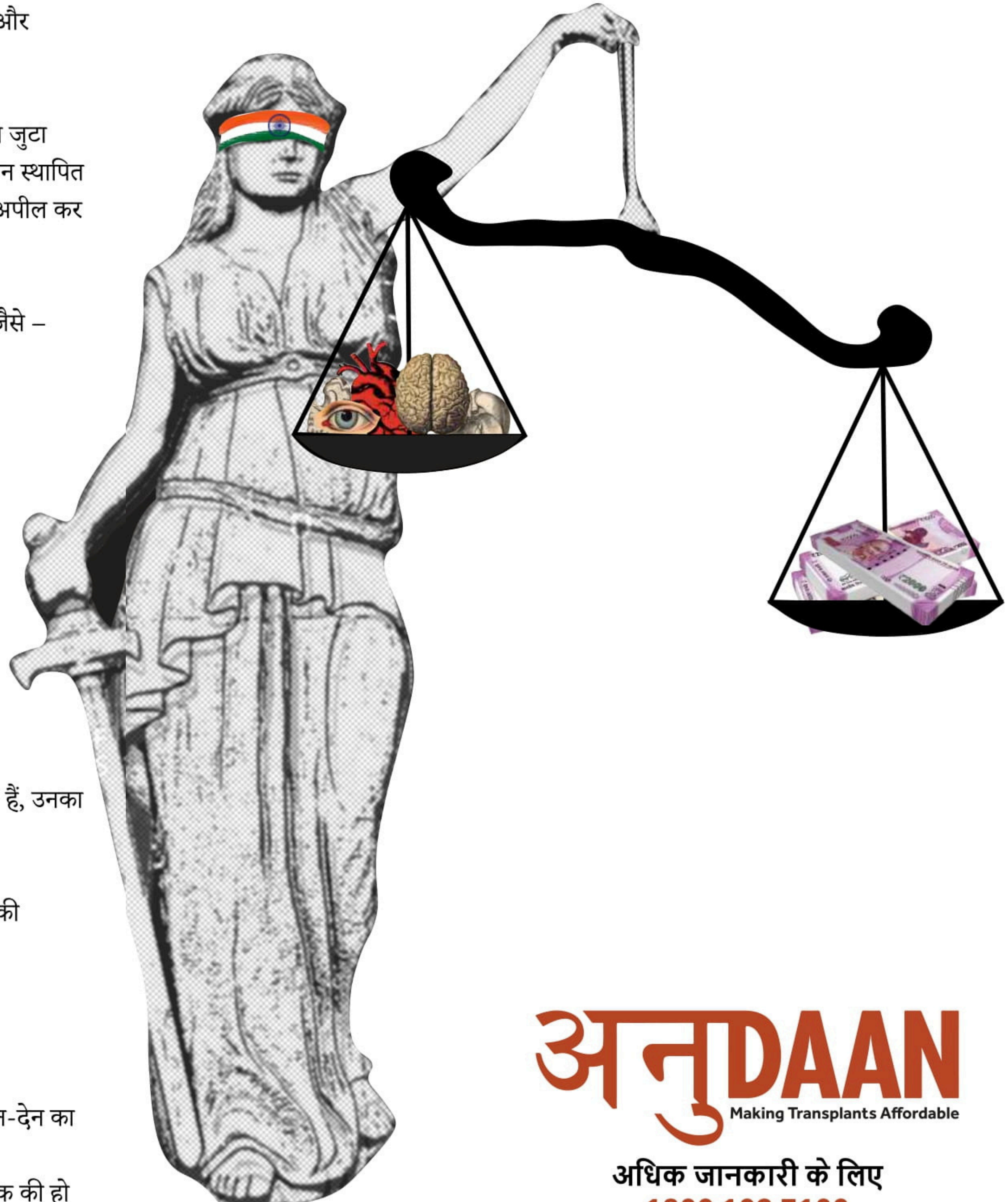
यदि आप निम्न-आय वर्ग के अंतर्गत आते हैं, तो अपने प्रत्यारोपण समन्वयक से पता करें कि आपके राज्य में आपके लिए कौन सी योजनाएं उपलब्ध हैं। आप मुख्यमंत्री राहत कोष और प्रधानमंत्री राहत कोष में भी आवेदन कर सकते हैं।

आप मिलाप, इम्पैक्ट गुरु, केटो आदि जैसे क्राउडफंडिंग प्लेटफॉर्म के माध्यम से भी धन जुटा सकते हैं। आप उनके अभियान प्रबंधक से संपर्क कर सकते हैं, जो आपके लिए अभियान स्थापित करेगा, जिसके माध्यम से आप अपने दोस्तों, परिवारों और परिचितों से धन जुटाने की अपील कर सकते हैं। ये प्लेटफ़ॉर्म आपके अभियान को चलाने के लिए कुछ शुल्क ले सकते हैं।

यदि आप निम्न-आय वर्ग के अंतर्गत आते हैं, तो आप ट्रस्टों और गैर सरकारी संगठनों जैसे –

- टाटा ट्रस्ट,
- मोहन फाउंडेशन (अनुदान - ट्रांसप्लांट्स को किफायती बनाना),
- ट्रांसप्लांट्स हेल्प द पुअर फाउंडेशन,
- द प्रवीण अग्रवाल फाउंडेशन

और अन्य ट्रस्टों को वित्तीय सहायता के लिए आवेदन कर सकते हैं और अपने स्थानीय क्षेत्र के अन्य ट्रस्टों से भी वित्तीय सहायता के लिए प्रार्थना कर सकते है ।



क्या मुझे अन्य स्वास्थ्य समस्याएं होने पर भी प्रत्यारोपण मिल सकता है?

कई मामलों में, जो लोग अधिक उम्र के हैं या जिन्हें मधुमेह जैसी अन्य स्वास्थ्य स्थितियां हैं, उनका भी गुर्दा प्रत्यारोपण सफल हो सकता है।

किसी विशेष जोखिम को समझने और उससे निपटने के लिए सावधानीपूर्वक मूल्यांकन की आवश्यकता होती है।

क्या मैं डोनर या ब्रोकर से किडनी खरीद सकता हूँ?

नहीं। मानव अंग प्रत्यारोपण अधिनियम के तहत मानव अंगों में किसी भी प्रकार का लेन-देन का व्यवहार अवैध और दंडनीय अपराध है।
बिना अधिकार के किसी भी मानव अंग को निकलने पर कारावास की सजा 10 साल तक की हो सकती है और जुर्माना जो एक करोड़ रुपये तक हो सकता है।

अनुDAAN
Making Transplants Affordable

अधिक जानकारी के लिए
1800 103 7100

सेक्शन 2: ट्रांसप्लांट से पहले

मैं खुद को प्रत्यारोपण के लिए कैसे तैयार कर सकता हूं?

पंजीकरण -

- मृत अंग दाता प्रतीक्षा सूची में अपना पंजीकरण कराएं,
- हर गतिविधि के बारे में प्रत्यारोपण समन्वयक को सूचित करें और सक्रिय प्रतीक्षा सूची में बने रहने के लिए हर 3 महीने में रिपोर्ट साझा करें,

आहार और तरल पदार्थ-

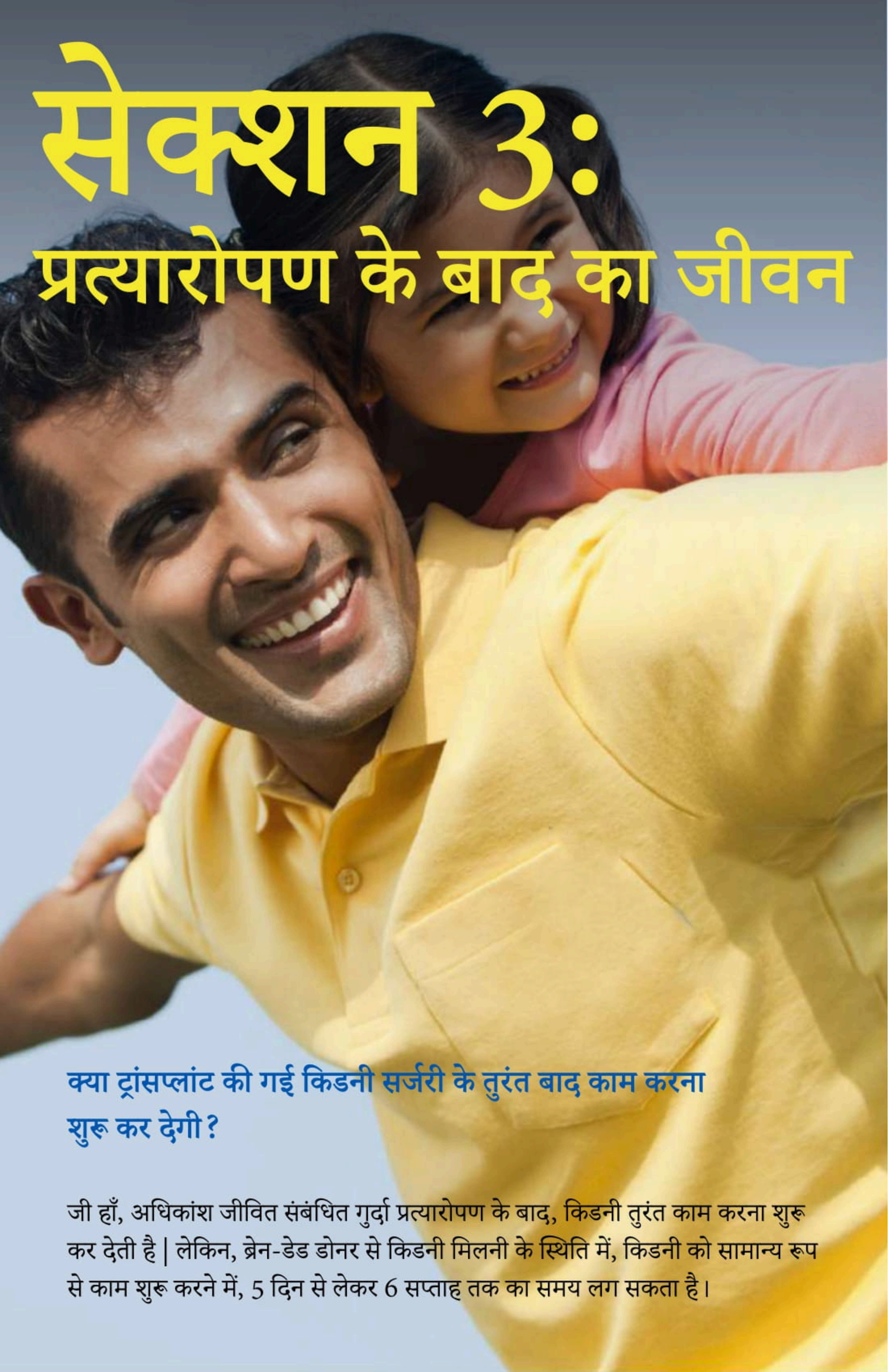
- डायलिसिस के अधिकांश रोगी सख्त आहार और द्रव प्रतिबंधों का पालन करते हैं।
- इनमें से किसी का भी अधिक सेवन आपको सर्जरी के लिए अनुपयुक्त बना सकता है।
- उदाहरण के लिए, बहुत अधिक तरल पदार्थ पीने के कारण आपकी सांस फूल सकती है या एक निश्चित प्रकार के प्रतिबंधित खाद्य पदार्थ बहुत अधिक खाने के कारण आपका रक्त परीक्षण असामान्य हो सकता है।

दवाईयाँ-

- डॉक्टरों द्वारा बताई गई उचित दवाईयाँ लें।
- रक्त के स्तर की जांच करते रहें और हीमोग्लोबिन बनाए रखें।
- कोशिश करें कि रक्ताधान न हो।

जब मुझे फोन पर गुर्दा आवंटन के बारे में सूचित किया जाता है तो मैं क्या उम्मीद कर सकता हूं?

- अस्पताल में तुरंत भर्ती हो जाएँ ।
- अस्पताल आपको १-२ अन्य रोगियों के साथ बुलाएगा जो प्रतीक्षा सूची में शीर्ष पर होंगे । जो सबसे अच्छा मैच होगा उसी को किडनी प्रत्यारोपण के लिए निश्चित किया जाएगा ।
- यदि आपका मैच अच्छा है, तो आपको सर्जरी के लिए तैयार किया जायेगा, अन्यथा आपको अपना इंतजार जारी रखना पड़ सकता है।
- सर्जरी के बाद, आप लगभग 15-20 दिनों तक अस्पताल में रह सकते हैं ।



सेक्शन 3: प्रत्यारोपण के बाद का जीवन

क्या ट्रांसप्लांट की गई किडनी सर्जरी के तुरंत बाद काम करना शुरू कर देगी?

जी हाँ, अधिकांश जीवित संबंधित गुर्दा प्रत्यारोपण के बाद, किडनी तुरंत काम करना शुरू कर देती है | लेकिन, ब्रेन-डेड डोनर से किडनी मिलनी के स्थिति में, किडनी को सामान्य रूप से काम शुरू करने में, 5 दिन से लेकर 6 सप्ताह तक का समय लग सकता है।

सर्जरी के बाद कौन सी देखभाल या सावधानी बरती जानी चाहिए?

आपको अपने गुर्दा के कार्यों, संक्रमण या अस्वीकृति के शुरुआती लक्षणों की बारीकी से निगरानी करने और किसी अन्य प्रभाव के लिए सतर्क रहने की आवश्यकता है।

अपनी निर्धारित आवृत्ति के अनुसार अपने परीक्षण और जांच के साथ नियमित रहें। अपनी एंटी-रिजेक्शन (इम्यूनोसप्रेसेंट्स) दवाओं के लिए एक दैनिक अलार्म सेट करें और सुनिश्चित करें कि आप इसे भूले नहीं या इसमें देरी नहीं करें। दवाओं को बच्चों से दूर, ठंडी और सूखी जगह पर स्टोर करें और दवाओं की समाप्त होने की तिथी या एक्सपायरी डेट से सावधान रहें।

प्रत्यारोपण समन्वयक के संपर्क में रहें। डायटीशियन से मिलें।

अपने अस्पताल का दौरा करते समय या किसी भी सीमित स्थान जैसे लिफ्ट में जाने से पहले एक ताजा नकाब या फेस मास्क पहनें।

घर और अपने आस-पास अच्छी स्वच्छता सुनिश्चित करें। आपके घर के सभी लोगों को अच्छी स्वच्छता बनाए रखने की आवश्यकता होगी ताकि आपको कोई संक्रमण न हो। यदि आपके घर में छोटे बच्चे हैं, तो स्वच्छता बनाए रखने की अधिक आवश्यकता है।

छुट्टी के बाद मुझे कितनी बार अस्पताल जाने की आवश्यकता होगी?

यह सामान्य है कि प्रत्यारोपण सर्जरी के बाद पहले 4 - 8 सप्ताह में, आप सप्ताह में लगभग दो बार क्लिनिक का दौरा करेंगे।
एक बार जब गुर्दे का कार्य स्थिर हो जाता है, तो क्लिनिक का दौरा कम हो जाता है।
प्रत्येक बार, रक्त, मूत्र और रक्तचाप की जाँच की जाती है। एक वर्ष के बाद, आमतौर पर, तीन-मासिक दौरे पर्याप्त होते हैं।

प्रतिरक्षा दमनकारी/अस्वीकृति विरोधी दवाईयाँ क्या हैं?

एंटी-रिजेक्शन दवाईयाँ, जिन्हें इम्यूनोसप्रेसिव एजेंट के रूप में भी जाना जाता है, अस्वीकृति को रोकने और उसका इलाज करने में मदद करती हैं। प्रत्यारोपण के बाद इसे "जीवन भर" लिया जाना चाहिए। यदि इन दवाओं को रोक दिया जाता है, तो अस्वीकृति हो सकती है और प्रतिरोपित गुर्दा विफल हो जाएगा।

विशिष्ट प्रत्यारोपण आवश्यकताओं के आधार पर, स्टेरॉयड के साथ निम्न प्रकार की दवाओं का एक संयोजन निर्धारित किया जाएगा।

- टैक्रोलिमस
- माइकोफेनोलेट मोफेटिल
- साइक्लोस्पोरिन
- सिरोलिमस
- एवरोलिमस
- एज़िथ्रोपाइन

सबसे अधिक निर्धारित संयोजन टैक्रोलिमस + माइकोफेनोलेट मोफेटिल + स्टेरॉयड है।

मुझे कितने समय तक अस्वीकरण रोधी दवाईयाँ लेनी होंगी?

आपको यह दवाईयाँ पूरी ज़िन्दगी लेनी होगी। प्रतिरोपित किडनी के कार्यों को बनाए रखने अथवा लंबी उम्र के लिए, एंटी-रिजेक्शन टैबलेट लेना बेहद जरूरी है। ये दवाईयाँ या तो प्रत्यारोपण ऑपरेशन से पहले या तुरंत बाद में शुरू की जाती हैं।
हालांकि यह कुछ लोगों को लग सकता है कि वे बहुत सारी दवाओं का सेवन कर रहे हैं लेकिन भूल से भी उन्हें रोकें नहीं। वे आपकी जीवन रेखा हैं और आपकी प्रतिरोपित किडनी को सुरक्षित रखेंगी।

यदि दवाओं की कीमत आपके लिए समस्या खड़ी कर रही है, तो अपने प्रत्यारोपण चिकित्सक से इस बारे में चर्चा करें | वह दवाओंको बदलकर या इसकी खुराक को उचित रूप से बदलकर मदद कर सकते हैं |

मुझे क्या करना चाहिए, यदि मैं एक खुराक भूल जाऊ?

तुरंत अपने डॉक्टर को फोन कर के उनसे सलाह लें। यदि अगली खुराक का समय हो गया है, तो दोहरी खुराक कभी न लें।

इम्यूनोसप्रेसेन्ट्स के उपयोग के लिए कोई सुझाव?

प्रतिरक्षा सप्रेसेंट्स को या तो 12-घंटे के अंतराल पर सेवन करने की आवश्यकता हो सकती है या शायद प्रति दिन एक खुराक, निरंतर रिलीज के साथ।

कुछ सुझाव:

1. आपके द्वारा ली जाने वाली प्रत्येक दवा का नाम और वह क्या करती है, यह जानिये। एक बार जब आप इसे समझ लेंगे, तो आपके भूलने की संभावना कम होगी।
2. एक गोली-बॉक्स का उपयोग करें और अपने स्टॉक को व्यवस्थित करें ताकि आपके पास किसी भी समय कम से कम एक महीने का स्टॉक हो।
3. दवाई लेने के लिए अपने मोबाइल फोन में दैनिक अलार्म सेट करें।
4. कोशिश करें और अपनी दवाएँ हर दिन एक ही समय पर लें।
5. यदि आप काम के सिलसिले में कुछ घंटों से अधिक समय तक घर से दूर रहें, तो सुनिश्चित करें कि आपके पर्स/हैंडबैग में दवाओं का एक सेट है।

गुर्दा दान करने के बाद जीवित- गुर्दा दाता क्या उम्मीद कर सकता है?

हर व्यक्ति के ठीक होने की अवधी भिन्न हो सकती है और दाता अपने प्रत्यारोपण चिकित्सक से उनके ठीक होने में लगने वाले समय का अनुमान पता लगा सकता है।
सर्जरी के बाद लगभग 6 सप्ताह तक डोनर को भारी वस्तुओं को उठाने या ज़ोरदार व्यायाम करने से बचना चाहिए। यह सुनिश्चित करने के लिए कि वह पूरी तरह से ठीक हो गया है, उसे कुछ महीनों के बाद चेकअप करवाना चाहिये। यह अनुशंसा की जाती है कि शेष किडनी को नुकसान से बचाने के लिए दाता को फुटबॉल, कुश्ती, मुक्केबाजी आदि जैसे संपर्क खेलों से बचना चाहिए।

इनके अलावा, दाता जल्दी से शारीरिक रूप से स्वस्थ हो सकता है और सामान्य गतिविधियों को फिर से शुरू कर सकता है। इसके बाद, दाता को चाहिए कि वह एहतियाती नियमित वार्षिक स्वास्थ्य जांच करवाता रहे।

आपको अकेले इन भावनाओं से निपटने की ज़रूरत नहीं है। गुर्दा प्रत्यारोपण करवाना एक बड़ा जीवन परिवर्तन है, और बड़े जीवन परिवर्तनों के बारे में तनाव और चिंता महसूस करना सामान्य है।

समर्थन के लिए अपने परिवार और दोस्तों के पास जाएँ। इसके अलावा, अपनी प्रत्यारोपण टीम को अपने भावनात्मक परिवर्तनों के बारे में बताएं ताकि वे आपकी सहायता कर सकें और यदि आवश्यक हो तो आपकी दवाओं को समायोजित कर सकें। आपकी प्रत्यारोपण टीम आपको मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ के पास भी भेज सकती है।

मैं प्रत्यारोपण के बारे में चिंतित महसूस करता हूँ । मैं क्या करूँ?

प्रत्यारोपण एक प्रमुख जीवन घटना है, लेकिन क्योंकि यह जीवन में एक बड़ा बदलाव भी है, इसलिए सभी प्रकार की भावनाओं का होना सामान्य है। यदि आप चिंता, डिप्रेशन या अपराधबोध की भावनाओं का अनुभव कर रहे हैं, तो कृपया जान लें कि आप अकेले नहीं हैं; कई प्रत्यारोपण रोगी कई कारणों से शुरुआत में इन भावनाओं का अनुभव करते हैं।

- मनोदशा में बदलाव आपके द्वारा ली जा रही प्रतिरक्षादमनकारी दवाओं का एक साइड इफ़ेक्ट भी हो सकता है।
- आप अपनी नई जीवन शैली को लेकर तनावग्रस्त या चिंतित महसूस कर सकते हैं।
- आप जीवित या मृत दाता से गुर्दा प्राप्त करने के लिए दोषी महसूस कर सकते हैं।
- यदि आप लंबे समय से डायलिसिस पर हैं, तो आप अपने प्रत्यारोपण के बाद अन्य डायलिसिस रोगियों को 'पीछे' छोड़ने के लिए दोषी महसूस कर सकते हैं।
- आपके परिवार के सदस्यों में भी भावनात्मक परिवर्तन हो सकते हैं क्योंकि वे आपकी नई जीवन शैली में समायोजित होने का प्रयत्न कर रहे हैं।

क्या दाता को भोजन या यात्रा पर किसी प्रतिबंध के साथ रहना पड़ता है?

नहीं, ऊपर बताई गई सावधानियों के अलावा, खाना खाने, यात्रा करने आदि पर कोई प्रतिबंध नहीं है। दाता काम फिर से शुरू कर सकता है और बाद में सामान्य सक्रिय जीवन जी सकता है।

गुर्दा प्राप्तकर्ता में संक्रमण के क्या संकेत है और मैं इन्हें कैसे पहचान सकता हूं?

इनमे से कोई भी लक्षण हों तो अपने डॉक्टर को फ़ोन करें :

- 100 डिग्री से ऊपर बुखार,
- सर्जरी के घाव से डिस्चार्ज
- पेशाब के दौरान जलन
- अधिक बार पेशाब आना
- मूत्र में धुंधलापन
- लगातार सर्दी या खांसी
- ठंडा पसीना या कंपकंपी

ऐसा कोई संक्रमण जिसका ठीक से इलाज नहीं किया जाता है वह किडनी अस्वीकृति का **कारण बन** सकता है। संक्रमण के सामान्य स्थान छाती, मूत्र पथ और गले हैं।
महिला प्राप्तकर्ता आमतौर पर मूत्र पथ के संक्रमण **(यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन)** (यूटीआई) से ग्रस्त होती हैं और उन्हें इसके लक्षणों पर ध्यान देना चाहिए।

प्रत्यारोपण के बाद का जीवन कैसा होता है?

नियमित स्वास्थ्य जांच

जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, गुर्दा प्रत्यारोपण के बाद अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए नियमित स्वास्थ्य जांच ज़रूरी है।

निम्नलिखित कुछ **स्टैण्डर्ड टेस्ट्स** हैं जिनके लिए सलाह दी जाती है और ये अनिवार्य हैं-

- **कम्पलीट** रक्त गणना
- **किडनी फंक्शन**
- इलेक्ट्रोलाइट्स
- अतिरिक्त रक्त परीक्षण
- रक्त में टैक्रोलिमस स्तर और ग्लूकोज स्तर

ये परीक्षण आपके रक्त में दवाओं की मात्रा को मापते हैं। बहुत अधिक या बहुत कम स्तरों से बचने के लिए उन्हें नियमित रूप से जाँचने की आवश्यकता है। उच्च स्तर से विषाक्तता या अति-प्रतिरक्षादमन हो सकता है, और निम्न स्तर अस्वीकृति का कारण बन सकता है।

- **अस्थि खनिज घनत्व (बोन मिनरल डेंसिटी) स्कैन (सालाना)**

मैं काम पर कब लौट सकता हूँ?

एक बार जब आपका डॉक्टर आपको काम के लिए मंज़ूरी दे देता है (आमतौर पर आपके प्रत्यारोपण के एक या दो महीने बाद), तो आपको निम्नलिखित सावधानियों के साथ सामान्य स्थिति में लौटने की योजना बनाना शुरू करना होगा -

- सुनिश्चित करें कि एयर कंडीशनर (ए.सी.) फिल्टर सहित आपके कार्य क्षेत्र को हाल ही में साफ किया गया है। अगर आप अपनी कार से यात्रा कर रहे हैं, तो ए.सी. के फिल्टर को नियमित रूप से साफ करते रहें।
- परिवहन के सार्वजनिक साधनों से यात्रा करने से बचें। यदि आप टैक्सी से यात्रा कर रहे हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप अपना फेस मास्क पहनें और अपने हाथों को नियमित रूप से साफ करें।
- दवाओं का एक सेट हमेशा अपने बैग/पर्स में रखें। यदि आपको रोका जाता है या विलंबित किया जाता है, तब भी आप सुरक्षित हैं।
- अगर काम पर कोई बीमार है, तो अपनी दूरी बनाए रखें और अपने हाथ धोते रहें या अपने हाथों को बार-बार साफ करते रहें।
- बेहतर होगा कि स्वच्छता सुनिश्चित करने के लिए अपना भोजन और पानी काम पर ले जाएं।
- काम पर अपनी व्यक्तिगत चमच्च प्लेट और गिलास रखें और सुनिश्चित करें कि उपयोग के बाद उन्हें अच्छी तरह से साफ किया गया है।
- यदि आपको बंद, सीमित स्थानों जैसे लिफ्टों, छोटे बैठक कक्षों आदि में रहने की आवश्यकता हो तो फेस मास्क पहनें।
- एहतियात के तौर पर हमेशा अपने बैग में एक अतिरिक्त फेस मास्क रखें।

क्या मैं अपने प्रत्यारोपण के बाद ड्राइविंग फिर से शुरू कर सकता हूं?

अधिकांश प्राप्तकर्ता प्रत्यारोपण के लगभग तीन से चार सप्ताह बाद ड्राइविंग फिर से शुरू कर सकते हैं।
ड्राइविंग शुरू करने से पहले कार के एयर कंडीशनर के फिल्टर बदलवा लें या साफ़ करवालें | गाड़ी चलाने से पहले, सुनिश्चित करें कि आपका घाव अच्छी तरह से ठीक हो रहा है, आप सतर्क हैं और थके हुए नहीं हैं, कोई गंभीर दर्द का अनुभव नहीं हो रहा है और कोई ऐसी दवाईयाँ नहीं ले रहे हैं जो उनींदापन का कारण बन सकती हैं। **एक अन्य वयस्क ड्राइवर को, ट्रांसप्लांट के बाद की पहली ड्राइव पर आपके साथ होना चाहिए।**

ट्रांसप्लांट के बाद शारीरिक फिटनेस इतनी महत्वपूर्ण क्यों है?

हल्के से मध्यम व्यायाम सभी के लिए महत्वपूर्ण स्वास्थ्य लाभ हैं लेकिन प्रत्यारोपण रोगियों के लिए विशेष रूप से अधिक मूल्यवान हैं क्योंकि यह आपको पोस्ट-प्रत्यारोपण उपचार के कुछ लगातार दुष्प्रभावों से निपटने में मदद करेगा।

आपकी इम्यूनोसप्रेसिव थेरेपी के साथ-साथ बेहतर स्वास्थ्य, पोस्ट-ट्रांसप्लांटेशन के परिणामस्वरूप भूख में वृद्धि से आपका वजन बढ़ सकता है | उच्च कोलेस्ट्रॉल, मधुमेह, उच्च रक्तचाप हो सकता है, जो अंततः हृदय की समस्याओं और संचार संबंधी मुद्दों को जन्म दे सकता है।

फिट रहने के लिए क्या करूं?

व्यायाम-
शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए नियमित व्यायाम करें। व्यायाम से शक्ति बढ़ती है और ऊर्जा का स्तर बढ़ता है।

पैदल चलना-
शुरुआत में हर दिन कम से कम 30 मिनट टहलें और इसे बढ़ाकर 1 घंटा करें। सप्ताह में 5 दिन मध्यम व्यायाम की सलाह दी जाती है।
आप पैदल चलना, साइकिल चलाना, एरोबिक्स, नृत्य, ज़ुम्बा या ऐसी कोई भी गतिविधि कर सकते हैं जिसका आप आनंद लेते हैं और एक सक्रिय जीवन शैली को बनाए रखने में आपकी मदद करती हैं।

नियमित स्वास्थ्य जांच-
अपने तनाव के स्तर को सक्रिय रूप से कम करने के लिए प्रयास करें और निर्धारित समय के अनुसार नियमित स्वास्थ्य जांच के लिए जाएं।

नियमित जांच आपको उच्च कोलेस्ट्रॉल, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा आदि जैसी किसी भी पोस्ट-ट्रांसप्लांट जटिलताओं के बारे में आगाह करते हैं।

***संक्रमण के जोखिम के कारण सार्वजनिक पूल में तैरना उचित नहीं है|**

कभी-कभी सबसे बड़ी चुनौती यह होती है कि- शुरुआत कैसे करें। आप रोज़ाना 15-20 मिनट पैदल चलना शुरू कर सकते हैं और धीरे-धीरे इसे एक घंटे तक बढ़ा सकते हैं। जैसे-जैसे आप अधिक सहज होते जाते हैं, आप सीढ़ियाँ चढ़ना या टहलना और ऐसी अन्य गतिविधियाँ जोड़ सकते हैं। फिटनेस ग्रुप में शामिल हों या प्रेरणा के लिए एक फिटनेस दोस्त बनाएं।

क्या प्रत्यारोपण के बाद मेरा आहार पर ध्यान देना ज़रूरी है?

हा, अंग प्रत्यारोपण के बाद आपका आहार बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्रत्यारोपण के बाद आपकोअधिक भूख लगेगी और अवांछित वजन बढ़ने की प्रवृत्ति होगी।

• उच्च कैलोरी वाले खाद्य पदार्थ और वसा या चीनी से भरपूर अन्य खाद्य पदार्थों को सीमित करें।

• उच्च कार्बोहाइड्रेट वाले खाद्य पदार्थों को सीमित करें। जब आप स्टेरॉयड दवा लेते हैं, तो आपके शरीर के लिए अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट का उपयोग करना कठिन होता है और इससे उच्च रक्त शर्करा का स्तर हो कर, मधुमेह हो सकता है।

• कम सोडियम वाले आहार का सेवन करें। प्रत्यारोपण दवाएं, विशेष रूप से स्टेरॉयड आपके शरीर में पानी को जमा करते हैं और आहार में अधिक नमक के परिणामस्वरूप उच्च रक्तचाप हो सकता है। बाज़ार में उपलब्ध "कम नमक" वाले ब्रांड का सेवन न करें। वे अंग प्राप्तकर्ता के लिए उपयुक्त नहीं हैं क्योंकि उनमें मुख्य घटक के रूप में सोडियम के बजाय पोटेशियम होता है।

• प्रारंभ में आपको अधिक प्रोटीन का सेवन करने की आवश्यकता होगी क्योंकि यह मांसपेशियों के ऊतकों के निर्माण और मरम्मत में मदद करता है। बाद में आप आहार में मध्यम प्रोटीन पर लौट सकते हैं।

• जब तक आपका प्रत्यारोपण अच्छी तरह से काम कर रहा है, तब तक आप सामान्य मात्रा में पोटेशियम का सेवन करने में सक्षम हैं।

• आपको अपने रक्त में कैल्शियम और फास्फोरस के स्तर पर पूरा ध्यान देने की आवश्यकता हो सकती है। यदि आप लंबे समय से बीमार हैं, तो आपके शरीर में स्वस्थ हड्डियों के लिए आवश्यक कैल्शियम और फास्फोरस के संतुलन की कमी हो सकती है। आने वाले महीनों में, आपका डॉक्टर संभावित हड्डियों के नुकसान की जांच करेगा और आपको कैल्शियम की गोली दे सकता है

• याद रखें कि आप प्रतिरोधक क्षमता को कम करने वाली दवाओं का सेवन कर रहे हैं जिससे आपको संक्रमण होने का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए खाद्य जनित बीमारियों के अपने जोखिम को कम करने पर काम करें।

• उच्च जोखिम वाले खाद्य पदार्थों से बचें जैसे –
o कच्चा और अधपका समुद्री भोजन और मीट
o कच्चे अंडे युक्त भोजन
o घर के अलावा बाहर बनाए हुए सलाद
o रेडी-टू-ईट पैकेट के पदार्थ
o बिना पाश्चुरीकृत अंडे या डेयरी उत्पाद और कच्चा दूध।

- **खाद्य प्रबंधन और भंडारण सुरक्षा का पालन करें जैसे –**

o खाना खाने से पहले हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह धोएं
o बर्तनों को गर्म पानी और साबुन से साफ करें
o फलों और सब्जियों को धोएं, यहां तक कि वे भी जिनका छिलका हटाने योग्य है
o मीट का तापमान जांचने के लिए थर्मामीटर का उपयोग करें। बीफ और पोर्क 160 डिग्री, टर्की और चिकन 180 डिग्री होना चाहिए
o क्षतिग्रस्त कंटेनरों से खाना न खाएं
o उन बर्तनों या भोजन को साझा न करें जिनसे दूसरों ने खाया है
o जल्द से जल्द खराब होने वाले भोजन को रेफ्रिजरेट करें
o सभी संग्रहित खाद्य पदार्थों को ढक दें
o भोजन को कभी भी कमरे के तापमान पर न छोड़ें
o पहले से ही डीफ्रॉस्ट किए गए कच्चे खाद्य पदार्थों को फ्रीज न करें
o अंडे को फ्रिज में स्टोर करें
o भोजन को तब तक गरम करें जब तक वह पूरी तरह से गर्म न हो जाए, जब संदेह हो, तो उसे फेंक दें ।

क्या मैं बाहर खा सकता हूँ?

हाँ, जब आपका किडनी डॉक्टर कहे कि आप ऐसा कर सकते हैं तब आप बाहर का खाना खा सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आप केवल अच्छे स्वच्छता स्तर वाले स्थानों पर ही भोजन करें और निम्नलिखित सावधानियां बरतें –

- भोजन को ताजा तैयार करने के लिए कहें। शेफ या रसोईये के साथ एक विशेष अनुरोध करें और अपनी चिकित्सा स्थिति और अपनी आवश्यकताओं के बारे में बताएं।
- सुनिश्चित करें कि खाद्य पदार्थ अच्छी तरह से पकाया गया है, ताकि संक्रमण पैदा करने वाले सूक्ष्मजीव जैसे बैक्टीरिया, वायरस आदि खाना पकाने के दौरान मारे जा सकें।
- अधिमानतः गर्म खाने का ही सेवन करें।
- बाहर कच्चा खाना खाने से बचें, जैसे सलाद, क्योंकि वे सूक्ष्मजीवों के वाहक हो सकते हैं जो संक्रमण का कारण बन सकते हैं।
- खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों से बचें जिनमें बड़ी मात्रा में रासायनिक योजक हो सकते हैं जैसे कि संरक्षक, खाद्य रंग आदि।
- कार्बोनेटेड पेय से बचें।
- जब भोजन या उस मे ड़ाले गये समान बासे हों तो भोजन न खरीदें और न ही उसका सेवन करें। बुफे और सड़क किनारे भोजनालयों में खाने से बचें।
- शंका होने पर सेवन न करें।

क्या मैं यात्रा कर सकता हूं और छुट्टियां ले सकता हूं?

हाँ, आप अपने किडनी डॉक्टर से सलाह लेने के बाद यात्रा शुरू कर सकते हैं। अपनी यात्रा के दौरान अपने डिस्चार्ज के कागज़ और दवाइयों की लिस्ट अपने साथ रखने में समझदारी है।

ऐसी जगहों पर जाने से बचें जहां भीड़-भाड़ हो या गंदगी हो। परिवहन के भीड़-भाड़ वाले साधन लेने से बचें।

यदि आप कुछ ऐसे देशों की यात्रा करने की योजना बना रहे हैं जहां यात्रा से पहले आपको टीकाकरण की आवश्यकता होती है, तो पहले अपने डॉक्टर से जांच कर लें।

प्रत्यारोपण के बाद मुझे किन टीकों से बचना चाहिए?

"लाइव टीके" वाले टीकों से बचें। आपको जीवित वायरस, पोस्ट-ट्रांसप्लांट वाले टीके नहीं लेने चाहिए, क्योंकि वे अस्वीकृति से जुड़े होते हैं (जैसे, पीले बुखार के लिए टीकाकरण)। किसी भी टीके या बूस्टर को प्राप्त करने से पहले अपने प्रत्यारोपण चिकित्सक से जांच कर लें। आपको प्रत्यारोपण से पहले हेपेटाइटिस-बी का टीका लगवाने की सलाह दी जा सकती है।

क्या कोविड-19 वैक्सीन ट्रांसप्लांट के बाद सुरक्षित है?

हां, कोविड-19 टीके जिनमें जीवित वायरस नहीं होते हैं, वे सुरक्षा के निर्माण का एक सुरक्षित तरीका हैं। यह कोविड-19 संक्रमण को रोकेंगे या कम से कम बीमारी की गंभीरता को कम करेंगे। यह निरंतर संचरण के जोखिम को कम करेगा और झुंड प्रतिरक्षा को बढ़ाएगा।

लाइव वैक्सीन से बचा जाना चाहिए, और सभी प्रत्यारोपण प्राप्तकर्ताओं को सलाह दी जाती है कि वे भारत सरकार के द्वारा अनुशंसित 'निष्क्रिय टीकों' के लिए जाएं।

भारत में प्रत्यारोपण प्राप्तकर्ताओं की विशाल आबादी ने बिना किसी महत्वपूर्ण दुष्प्रभाव के खुद को टीका लगाया है। हालांकि, प्रभावकारिता और सुरक्षा का अध्ययन करने के लिए प्रत्यारोपण प्राप्तकर्ताओं पर भारत में कोई परीक्षण नहीं किया गया है।

सामान्य आबादी की तरह, पूर्ण टीकाकरण के बाद भी प्राप्तकर्ताओं को कोविड-19 संक्रमण का अनुबंध करने के मामले सामने आए हैं; हालांकि, संक्रमण की गंभीरता को मामूली देखा गया है। यदि प्राप्तकर्ता कोविड-19 को अनुबंधित करता है, तो डॉक्टर इम्यूनोसप्रेशन थेरेपी को संशोधित या बंद कर सकते हैं और सक्रिय संक्रमण से ठीक होने तक रोगी की निगरानी कर सकते हैं।

कोविड-19 के बाद अस्पतालों में अंग प्रत्यारोपण कार्यक्रम कितना सक्रिय है? ऐसे समय में प्रत्यारोपण के लिए जाना कितना सुरक्षित है?

कोविड-19 महामारी के बाद, अंग प्रत्यारोपण विशेषज्ञ निकायों द्वारा दिशानिर्देश विकसित किए गए हैं और अस्पतालों ने ऐसे प्रोटोकॉल बनाए हैं जिससे अंग दान और प्रत्यारोपण कार्यक्रम को एक बार फिर से सक्रिय होने में मदद मिली है। देश के कई हिस्सों में जीवित और मृत अंगदान और प्रत्यारोपण दोनों को फिर से शुरू किया गया है।

इन दिशानिर्देशों और प्रोटोकॉल ने व्यक्तियों के लिए कोविड-19 समय के दौरान भी प्रत्यारोपण प्राप्त करना और एक नया जीवन प्राप्त करना सुरक्षित बना दिया है।

कोविड-19 में उपयुक्त सुरक्षा का कड़ाई से पालन किया जाना चाहिए, विशेष रूप से नए प्रत्यारोपित प्राप्तकर्ताओं और उनके साथ रहने वाले उनके परिवार के सदस्यों द्वारा, क्योंकि प्राप्तकर्ता प्रत्यारोपण के बाद के शुरुआती कुछ महीनों में अत्यधिक प्रतिरक्षित होते हैं और इसलिए संक्रमण के लिए सबसे कमजोर होते हैं, जिसमें कोविड-19 शामिल हैं।

क्या मैं प्रत्यारोपण के बाद गेम्स खेल सकता हूँ?

हां, आप एक सामान्य और पूरी तरह से सक्रिय जीवनशैली अपना सकते हैं, हालांकि जूडो, कराटे, फुटबॉल, हॉकी, क्रिकेट, वॉलीबॉल और बास्केटबॉल जैसे संपर्क खेलों से बचना चाहिए।

बैडमिंटन, टेबल टेनिस, बिलियर्ड्स, गोल्फ आदि जैसे खेलों को अपनाया जा सकता है।

"कभी स्वयं दवा न लें"

यह महत्वपूर्ण है कि आप उन दवाओं का सेवन न करें जो आपके प्रतिरोपित किडनी को विषाक्तता का कारण बन सकती हैं और आपके लिए यह निर्णय लेने के लिए आपका किडनी डॉक्टर सबसे उचित व्यक्ति है।

सामान्य बीमारियों जैसे फ्लू/दंत दर्द/पेट फ्लू/गले में दर्द आदि के मामले में मैं क्या करूं?

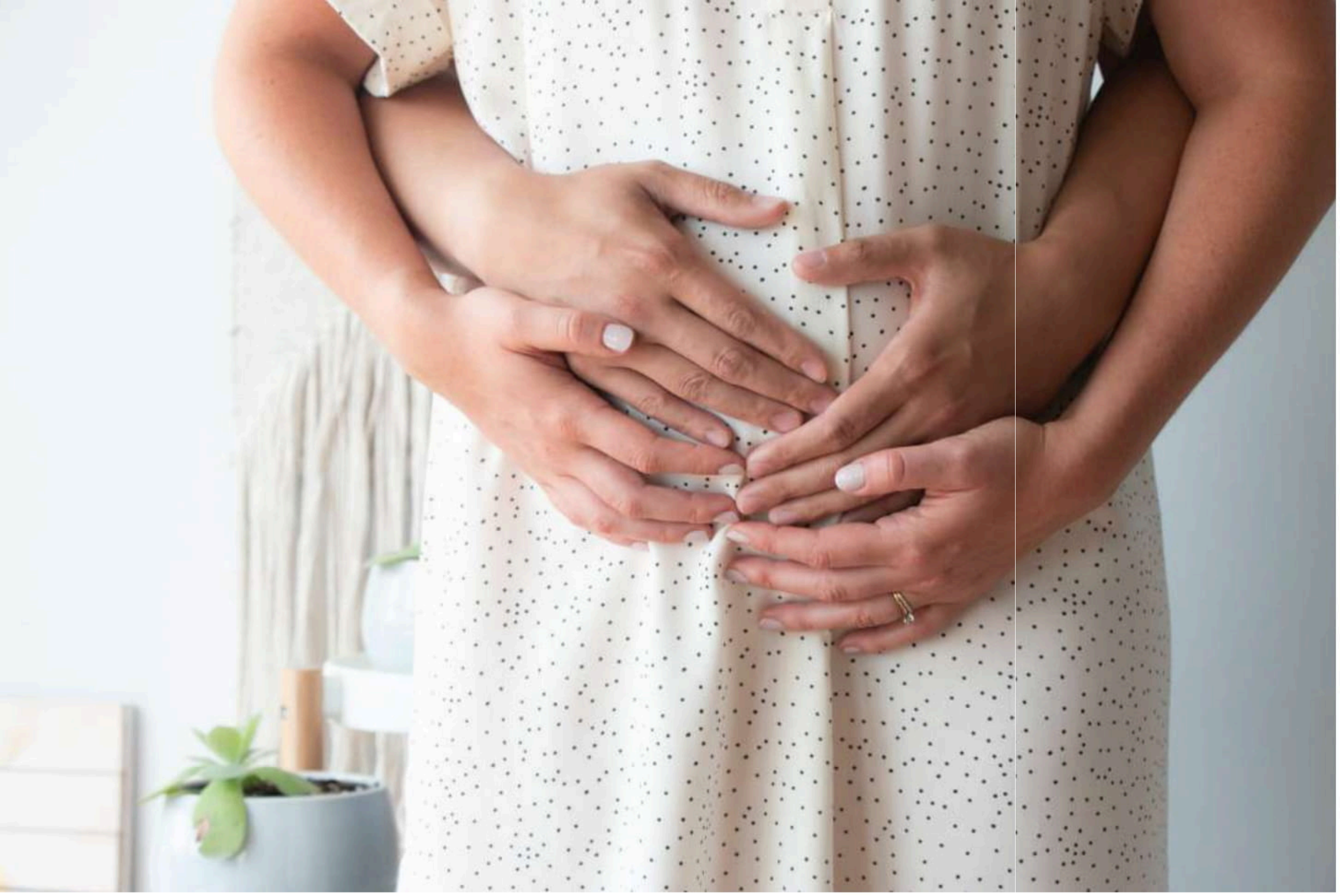
हमेशा पहले अपने नियमित विशेषज्ञ किडनी डॉक्टर से जांच कराएं।

यदि आपको अन्य डॉक्टरों से परामर्श करना है तो हमेशा सुनिश्चित करें कि आप उन्हें अपने गुर्दा प्रत्यारोपण और उन दवाओं के बारे में सूचित करें जिनका आप सेवन कर रहे हैं।

अन्य डॉक्टरों द्वारा बताई गई किसी भी दवा का सेवन करने से पहले हमेशा अपने किडनी डॉक्टर से जाँच करें।

क्या मैं कभी-कभी शराब का सेवन कर सकता हूँ?

अपने प्रत्यारोपण चिकित्सक से जाँच करें। कभी-कभार पीना ठीक हो सकता है; हालांकि नियमित रूप से शराब पीने से आपका रक्तचाप बढ़ सकता है, जो कि गुर्दा प्रत्यारोपण वाले लोगों के लिए खतरनाक हो सकता है।



गुर्दा प्रत्यारोपण के बाद गर्भावस्था के बारे में बताएं?

सफल प्रत्यारोपण सर्जरी के बाद महिलाओं का मासिक धर्म सामान्य हो जाता हैं।

प्रत्यारोपण के बाद, महिलाएं गर्भवती हो सकती हैं और पूरी तरह से स्वस्थ बच्चे पैदा कर सकती हैं। हालांकि, प्रक्रिया और इससे जुड़े जोखिमों पर आपके प्रत्यारोपण चिकित्सक के साथ चर्चा की जानी चाहिए और आगे बढ़ने से पहले इसे अच्छी तरह से समझा जाना चाहिए।

चूंकि कुछ इम्यूनोसप्रेशन दवाएं जन्म दोष पैदा कर सकती हैं, डॉक्टर गर्भावस्था से पहले और दौरान इन दवाओं को रोक या बदल सकते हैं और लगातार प्रगति की निगरानी कर सकते हैं। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि गर्भावस्था की योजना गुर्दा चिकित्सक और स्त्री रोग विशेषज्ञ दोनों द्वारा संयुक्त परामर्श और निगरानी के तहत बनाई जानी चाहिए।

प्रत्यारोपण सर्जरी के बाद पहले कुछ वर्षों में गर्भावस्था से बचना सबसे अच्छा हो सकता है और तब तक प्रतीक्षा करें जब तक कि आपका गुर्दा अपने कार्य में स्थिर न हो जाए |

रुष किडनी प्राप्तकर्ताओं द्वारा हुए गर्भधारण भारत में काफी सफल रहे हैं, वह भी इम्यूनोसप्रेशन रूटीन में कोई बदलाव किए बिना।

क्या मैं प्रत्यारोपण के बाद सामान्य यौन जीवन जी सकता हूं?

कुछ रोगियों को प्रत्यारोपण के तुरंत बाद उनकी कामेच्छा (सेक्स ड्राइव) और ऊर्जा की वापसी का अनुभव होगा। कुछ रोगियों के लिए, यौन रुचि की बहाली धीरे-धीरे होती हैं,यह काफी सामान्य है। जैसे ही आप पर्याप्त रूप से ठीक महसूस करते हैं और घाव पूरी तरह से ठीक हो गया है तो यौन गतिविधि का फिर से शुरू करना सामान्य है।

कुछ रोगियों को अपनी किडनी "स्क्विश" या दबने की चिंता होती है, लेकिन ऐसा नहीं होता है।
महिलाओं के लिए, सेक्स के बाद पेशाब करना, यूटीआई (मूत्र पथ के संक्रमण) से बचने का सबसे अच्छा तरीका है।

याद करना प्रत्यारोपण एक अनमोल उपहार है
यह आपको जीवन में दूसरा मौका देता है इसे महत्व दें और इनकी रक्षा करें