

भूमिका

आपके गुर्दे बहुत ही महत्वपूर्ण हैं परंतु कभी कभी वे काम करना बंद कर सकते हैं। गुर्दे की क्रिया शक्ति में अचानक से आई कमी को ऐक्यूट किडनी फेलियर कहते हैं। यह प्रायः अल्प कालिक होता है और केवल थोड़े समय के लिए इलाज की आवश्यकता होती है। प्रायः गुर्दे की क्रिया शक्ति को बिगड़ने में कई वर्षों लगते हैं और इसे क्रॉनिक किडनी डिजीज कहते हैं। आखिरकार वे स्थायी रूप से बिगड़ जाते हैं और जब लगभग 10 प्रतिशत कार्य शक्ति बाकी रहती है तो डायलिसिस (अपोहन) या गुर्दे के प्रतिरोपण (ट्रांसप्लांट) की आवश्यकता होती है।

डायलिसिस (अपोहन) द्वारा आपके खून से अपशिष्ट और अतिरिक्त तरल पदार्थ को दूर किया जाता है। आप दो जगहों पर डायलिसिस करवा सकते हैं - घर पर या किसी डायलिसिस केंद्र में। पेरिटोनीयल डायलिसिस एक प्रकार का गृह इलाज है। हेमोडायलिसिस या तो घर पर या किसी डायलिसिस केंद्र में किया जा सकता है।

प्रतिरोपण के लिए किसी जीवित या मृत दाता से आपके शरीर में एक गुर्दे को प्रतिरोपित किया जाता है। प्रतिरोपण के लिए आपका स्वास्थ्य साधारणतः अच्छा होना चाहिए। आपका डॉक्टर आपको बता पाएगा कि यह आपके लिए एक विकल्प है या नहीं। अधिक जानकारी के लिए 'ट्रांसप्लांट' (प्रतिरोपण) नामक तथ्य पत्र देखें।

यदि आप निर्बल या वृद्ध हैं तो आप शायद यह निर्णय लें कि कनजरवेटिव देखभाल (पुरातन देखभाल पद्धति) आपके लिए अधिक उचित है। कनजरवेटिव देखभाल में औषधियों के प्रयोग के साथ साथ आहार और तरल पदार्थों को नियंत्रित कर के आपके गुर्दे के काम करने की शक्ति को बढ़ाया जाता है। जब गुर्दा पूर्णतः विफल हो जाता है तो यह प्रकृति को अपना काम करने देती है। अधिक जानकारी के लिए 'कनजरवेटिव केयर: अ ट्रीटमेंट ऑप्शन' नामक तथ्य पत्र देखें।

होम पेरिटोनीयल डायलिसिस (पीडी)

यदि आप सक्षम हों तो डायलिसिस के घरेलू रूप को चुनना सबसे अच्छा विकल्प है। पेरिटोनीयल डायलिसिस आपके द्वारा घर पर किया जाता है और आपकी सहायता करने के लिए परिवार के एक सदस्य को प्रशिक्षित किया जा सकता है। इसके लिए अल्प कालिक प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है और इसे आपके स्वास्थ्य सेवा दल के द्वारा आयोजित किया जाता है। पेरिटोनीयल डायलिसिस दो प्रकार के होते हैं, दी डेटाइम बैगज (सीएपीडी) और दी नाइट टाइम साइकलर (एपीडी)।

पीडी पर जीवनशैली

डायलिसिस के विभिन्न प्रकारों के बीच चयन आपके स्वास्थ्य और जीवनशैली जैसे कारकों पर निर्भर है। इनमें से प्रत्येक प्रकार के लाभ और कमीयों के बारे में आपको अपने स्वास्थ्य दल और परिवार के साथ विचार विमर्श करना चाहिए। यदि पीडी चुना जाए तो बहुत सारे लोग सीएपीडी से आरंभ करते हैं और फिर 6 से 8 सप्ताहों के पश्चात एपीडी पर ट्रांसफर करते हैं जब उनका शरीर डायलिसिस का आदी हो जाए।

पीडी का प्रयोग करने के कई सारे लाभ हैं, जिनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- अल्प व्यवस्था के साथ यात्रा करें
- आपके अपने घर में लचीला डायलिसिस
- अपने जीवन शैली पर नियंत्रण
- एक आसान तकनीक जिसे अधिकांश लोग एक सप्ताह के भीतर सीख जाते हैं
- अधिकांश लोगों के खाने पर कोई पाबंदी नहीं होती है और तरल पदार्थों पर बहुत ही कम पाबंदियाँ होती हैं
- आप व्यायाम कर सकते हैं और स्पोर्ट भी खेल सकते हैं परंतु तैरने के समय आपको सावधानी बरतनी होगी
- आप काम करना जारी रख सकते हैं
- डायलिसिस के सभी उपकरण मुफ्त आपके घर तक पहुँचाये जाते हैं



पेरिटोनीयल मेमब्रेन (झिल्ली) को एक फिल्टर की तरह प्रयोग करते हुए पेरिटोनीयल डायलिसिस आपके शरीर के भीतर चलता है। इसमें रक्त की भरपूर आपूर्ति है। पेरिटोनीयल डायलिसिस के दौरान, मेमब्रेन का प्रयोग कर के आपके रक्त से अपशिष्ट और अतिरिक्त तरल को फिल्टर किया जाता है। पेरिटोनीयल कैविटी में डायलिसिस के तरल पदार्थ को पहुँचाने और बाहर निकालने के लिए एक विशेष कैथीटर (नली) का प्रयोग किया जाता है। पीडी के साथ आपको साधारणतः हर समय अपने शरीर में डायलसेट रखना पड़ेगा जिससे कि आपके रक्त को निरंतर साफ किया जाए।

सीएपीडी – डेटाइम बैग (दिन के समय प्रयुक्त बैग)

प्रत्येक दिन साधारणतः चार बार इसे बदली किया जाता है। प्रत्येक बार बदली करने के समय तरल के एक नए बैग को जोड़ा जाता है, पुराने तरल को निकाला जाता है और नए तरल को लगाया जाता है। इसमें लगभग 30 मिनट का समय लगता है और कुछ समझदार एहतियात



बरतने से इसे कहीं भी किया जा सकता है। बदली करने के बीच के समय आप सामान्य रूप से अपने काम कर सकते हैं।

रात के समय सोने के दौरान आपके पास लंबा अंतराल रहता है। साधारणतः यह बदलियाँ जागने पर, दोपहर के भोजन के समय, चाय के समय और सोने जाने से पहले की जाती हैं। व्यस्त दिनों के लिए कुछ लचीलापन उपलब्ध है।

सीएपीडी, ग्रैविटी (भारीपन) से काम करता है। जब ड्रेन बैग को जमीन के स्तर पर रखा जाता है तो तरल बाहर निकलता है। नए डायलसेट बैग को कंधे के स्तर से ऊपर रखने से नया डायलसेट आपके पेरिटोनीयल कैविटी के भीतर बेहता है।

एपीडी – रात की मशीन

एपीडी के दौरान, साइकलर नामक एक मशीन आपके लिए इन बदलियों को संचालित करता है। हर रात आपके कैथीटर को साइकलर की नली में जोड़ा जाता है। यह कई सारी बदलियाँ करता है, जिसमें आपके सोए रहने के दौरान डायलसेट को आपके शरीर में डाला और निकाला जाता है। एपीडी को हर रात किया जाता है और साधारणतः इसमें 8 से 10 घंटों के बीच समय लगता है। दिन के समय साधारणतः डायलसेट को आपके शरीर में रख छोड़ा जाता है जिससे कि डायलिसिस की पद्धति चलती रहे।



अधिक जानकारी के लिए 'पेरिटोनीयल डायलिसिस' नामक तथ्य पत्र देखें।

हैमोडायलिसिस – घर या केंद्र

हैमोडायलिसिस (एचडी) आपके द्वारा घर पर किया जा सकता है परंतु जो ऐसा न कर सकें उनके लिए यह एक केंद्र में आधारित चिकित्सा है जिसे एक नर्स के द्वारा संचालित किया जाता है। रक्त को एक हैमोडायलिसिस मशीन में एक विशेष डायलाइजर द्वारा साफ किया जाता है।



हैमोडायलिसिस पर जीवन

- केंद्र में आधारित एचडी के लिए आपके तीन निर्धारित अपॉइंटमेंट होंगे जिसमें आपके दिन के 6 घंटे लगेंगे। आपको हर बार डायलिसिस केंद्र तक सफर करना होगा।
- घर में आधारित एचडी के लिए आपको अपने स्वास्थ्यसेवा दल के साथ अपने डायलिसिस की समय सारिणी को निर्धारित करना होगा और घर पर दिन के समय या रात के दौरान (रात्रिकालीन) अपना इलाज करना पड़ेगा। कुछ लोगों के लिए यह नियंत्रण और लचीलापन बहुत जरूरी है परंतु सभी के लिए यह आवश्यक नहीं है।

- जो लोग घर पर डायलिसिस करते हैं वे शायद कुछ अधिक घंटों के लिए डायलिसिस कर सकें जो आपके स्वास्थ्य को सुधार सकता है और बहुत सारे लोगों के लिए उनके जीवन की गुणवत्ता में सुधार आता है।
- एचडी पर आहार और तरल पदार्थ नियंत्रित हैं यदि न आप मशीन पर अतिरिक्त समय बिता सकें।
- छुट्टियों के लिए आपको किसी अन्य डायलिसिस क्लिनिक में बुक करना पड़ेगा।
- डायलिसिस के लिए यातायात करने का खर्च आपको स्वयं देना होगा। घर पर खर्चों की प्रतिपूर्ति की जाती है। आपके ऊर्जा और पानी के खर्च शायद बढ़ जाएं परंतु कुछ आर्थिक सहायता उपलब्ध है। फिर भी, घर पर इलाज करना आपके लिए सस्ता विकल्प होगा।

वैस्क्यूलर एक्सेस क्या है?

आपके रक्त से अतिरिक्त पानी और अपशिष्ट को दूर करने के लिए आपके रक्त प्रवाह तक पहुँच पाना आवश्यक है। ऐसा करने के लिए सर्जरी (शल्य चिकित्सा) के दौरान एक 'वैस्क्यूलर एक्सेस' बनाया जाता है।

साधारणतः इस सर्जरी को एक दिवा के रूप में किया जाता है। इस एक्सेस को 'ठीक होने' और डायलिसिस हेतु प्रस्तुत होने के लिए दो महीने तक का समय लग सकता है।

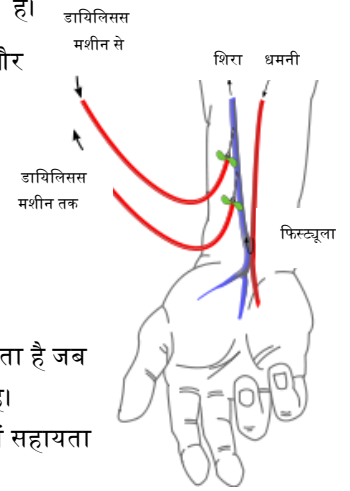
वैस्क्यूलर एक्सेस तीन प्रकार के होते हैं।

फिस्ट्यूला: आपकी एक धमनी (रक्तवाहिनी) को शिरा से जोड़ना। यह शिरा फिर बड़ी होती है और इसे फिस्ट्यूला कहते हैं। प्रायः यह आपके निचली या ऊपरी बांह में अवस्थित होती है और कभी कभी यह आपके पैर पर भी हो सकती है। फिस्ट्यूला में सुई डाली जाती है।

ग्राफ्ट: आपकी धमनी और एक शिरा के बीच जुड़ी नली का प्रयोग।

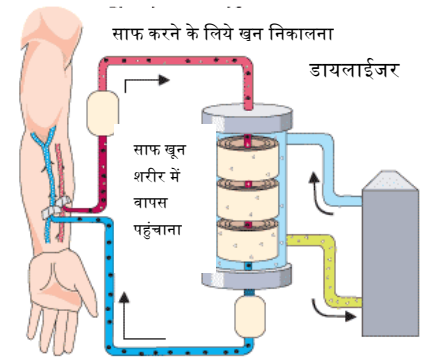
कैथीटर: साधारणतः कैथीटर एक अल्पकालिक नली है जिसे तब तक एक बड़े शिरा से जोड़ा जाता है जब तक कि फिस्ट्यूला या ग्राफ्ट प्रयोग हेतु तैयार न हो। कैथीटर का तुरंत प्रयोग किया जा सकता है।

आपको अपने एक्सेस की देखभाल करनी होगी। ध्यानपूर्वक साफ सफाई करने से संक्रमण को रोकने में सहायता मिलेगी।



हेमोडायलिसिस किस प्रकार से काम करता है?

हेमोडायलिसिस के दौरान आपके शरीर में साफ किए गए रक्त को वापस लौटाने से पहले आपके रक्त को 'डायलाइजर' नामक एक विशेष फिल्टर से गुजरना पड़ता है। डायलाइजर में कई सारे छोटे फाइबर (नलियाँ) होते हैं। प्रत्येक फाइबर की भित्ति पर कई सारे छोटे छोटे छेद बने होते हैं। डायलिसेट नामक एक विशेष तरल पदार्थ इन फाइबरों के चारों ओर बेहता है। अतिरिक्त पानी और आपके लिए अनावश्यक अपशिष्ट आपके रक्त से गुजर कर फाइबर के छेदों से डायलिसेट में बेह जाते हैं। साफ रक्त आपके शरीर में वापस बेह जाता है। डायलिसेट नाली में बेह जाता है।



मैं घर पर किए जाने वाले एचडी के लिए किस प्रकार से प्रशिक्षण प्राप्त करूंगा/करूंगी?

यदि आप घर पर हेमोडायलिसिस करवाने का चयन करते हैं तो विशेष प्लम्बिंग (नलसाजी) स्थापित की जाती है और मशीन एवं सभी सप्लाय प्रदान किए जाते हैं। आप 6 से 8 सप्ताहों तक एक डायलिसिस क्लिनिक में जाते हैं जिससे कि आप अपने डायलिसिस को संभालने की प्रक्रिया को सीख सकें। आपकी सहायता हेतु एक संगी को भी प्रशिक्षित किया जा सकता है परंतु कुछ लोग स्वयं को डायलाइज (अपोहन) करते हैं। अधिक जानकारी के लिए 'होम हेमोडायलिसिस' नामक तथ्य पत्र देखें।

क्या एक केंद्र (अस्पताल या उपकेंद्र) मेरे लिए सबसे अच्छा होगा?

आपके घर की हालत या आपके स्वास्थ्य का शायद यह अर्थ हो कि आपको प्रत्येक डायलिसिस इलाज के लिए नर्सिंग सहायता की आवश्यकता हो। एक उपकेंद्र साधारणतः समुदाय में होता है और कर्मचारी आपकी सहायता करते हैं। अस्पताल में डायलिसिस साधारणतः उन्हीं के लिए किया जाता है जिन्हें तुरंत विशेष चिकित्सीय देखभाल की

आवश्यकता है। कर्मचारी वर्ग आपके साथ आपके नियमित अपॉइंटमेंट तय करेंगे। अधिक जानकारी के लिए ' हेमोडायलिसिस- एक इलाज का विकल्प' नामक तथ्य पत्र देखें।

कनजरवेटिव (पुरातन) देखभाल

कनजरवेटिव केयर द्वारा इलाज करवाने के विकल्प को तब चुना जाता है जब गुर्दे में खराबी आने पर आप यह निर्णय लेते हैं कि डायलिसिस (अपोहन) या प्रतिरोपण आपके लिए उचित नहीं होंगे। बहुत सारे लोगों के लिए यह इसलिए है क्योंकि वे शायद पहले से ही बहुत निर्बल हों और इतना जटिल इलाज न करवाना चाहते हों। कुछ लोग थोड़े समय के लिए जटिल इलाज करवाते हैं और फिर उस इलाज को रोकना चाहते हैं। बहुत सारे लोग जो पहले से ही निर्बल हैं उनके लिए गुर्दे की विफलता हेतु, डायलिसिस के साथ या उसके बिना जीवन काल एक समान रहता है।



कनजरवेटिव देखभाल का अर्थ यह है कि स्वास्थ्य के पेशेवर आपकी देखभाल पर नजर रखते हैं और उसे समर्थित करते हैं। आपके जीवन की गुणवत्ता को सुधारने के लिए शायद आपको औषधियाँ दी जाएँ और आपके आहार को नियंत्रित किया जाए। यद्यपि यदि आपके गुर्दे पूर्णतः विफल हो जाएँ तो कनजरवेटिव देखभाल कृत्रिम रूप से आपके जीवन को नहीं बढ़ाएगा। इसे सहायक देखभाल भी कहते हैं और इसमें शायद प्रशामक देखभाल का दल भी शामिल हो।

यदि मैं कनजरवेटिव इलाज करवाने का चयन करता/करती हूँ तो मुझे क्या करना चाहिए?

सबसे पहला कदम है अपने परिवार और प्राइमरी स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं से बात करना। यदि आप सब एक दूसरे को समझते हैं और एक दूसरे के साथ मिल कर काम करते हैं तो आप यह सुनिश्चित कर सकेंगे कि आपके जीवन की गुणवत्ता तब तक सर्वोत्तम बनी रहे जब तक आपके गुर्दे पूरी तरह से विफल न हो जाएँ। आपके सारे कार्यों को सूब्यवस्थित रखना एक समझदार चयन होगा, उदाहरणार्थ:



- सुनिश्चित करें कि आपके पास एक वसीयत है।
- एक चिकित्सीय मुख्तार अधिकारी (पावर ऑफ अटर्नी) को निर्दिष्ट करने के बारे में सोचें।
- आगे की देखभाल संबंधि निर्देश बनाने के बारे में सोचें।
- अपने आर्थिक रिकार्ड की सूची बनाएं जिसमें आपके बैंक के खाते, संपत्ति, बीमा नीतियाँ आदि शामिल हों।
- उन लोगों का संपर्क विवरण प्रदान करें जो आपकी संपत्ति को व्यवस्थित करने में मदद करेंगे उदाहरणार्थ, वकील, अकाउंटेंट (लेखा परीक्षक) और आपके वसीयत के निर्देशों को

कार्यावित करने वाला व्यक्ति ।

- अंतिम संस्कार संबंधी अपनी इच्छाओं के बारे में लोगों को सूचित करें।

प्रशामक देखभाल की भूमिका और जीवन का अंत

प्रशामक देखभाल के दल में डॉक्टर और विशेषज्ञ नर्स शामिल हैं जो आपको दर्द और लक्षणों को संभालने में मदद करते हैं। प्रशामक देखभाल दल से मिलने से आपकी आयु कम नहीं होगी परंतु इससे शायद जीवन की गुणवत्ता में सुधार आए। यदि आपने डायलिसिस (अपोहन) या ट्रांसप्लांट (प्रतिरोपण) चुना है तो फिर भी आप प्रशामक देखभाल दल से मिल सकते हैं। गुर्दे के विफल होने के लक्षणों में त्वचा पर खुजली होना, बेचैन पैर, और शरीर में चारों ओर दर्द शामिल हैं। प्रशामक देखभाल दल, आपके और आपके परिवार को यथासंभव स्वाधीन रूप से और आराम से जीने में सहायता करते हैं। कुछ लोग कई वर्षों तक प्रशामक देखभाल दल से मिलते हैं चाहे वे उस दौरान डायलिसिस (अपोहन) भी क्यों न करवा रहे हों। प्रशामक देखभाल में शामिल रहने से जीवन का अंत भी शायद बेहतर हो।

क्या आपको अधिक जानकारी चाहिए?

अपने इलाज के विकल्प को चुनने से पहले अपने स्वास्थ्य सेवा दल द्वारा शिक्षित किया जाना बहुत जरूरी है। ' डॉक्टर के साथ आपकी मुलाकात का अधिकतम लाभ उठाना' नामक तथ्य पत्र में ऐसी कई मूल्यवान टिप्पणियाँ उल्लिखित हैं जो बताती हैं कि आपको अपने डॉक्टर से कौन कौनसे प्रश्न पूछने चाहिए। आपको जितना पता होगा उतना ही आपको अपने

इलाज के बारे में सुविज्ञ निर्णय लेने में आसानी होगी।

किडनीज हेल्थ या इस विषय के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए, कृपया किडनी हेल्थ ऑस्ट्रेलिया से संपर्क करें: 1800 4 किडनी (1800 4 543 639) पर किडनी इनफोरमेशन लाइन (फ्रीकॉल) या www.kidney.org.au या www.homedialysis.org.au पर वेबसाइट देखें।

प्रस्तुत: नवंबर 2012

यह तथ्य केवल मात्र इस विषय के लिए एक सामान्य जानकारी के रूप में प्रयोग किए जाने के लिए नियत है और यह आपके डॉक्टर या स्वास्थ्य के पेशेवर द्वारा दी गई सलाह के बदले प्रयोग किए जाने के लिए निर्दिष्ट नहीं है। पाठक के लिए जानकारी को प्रासंगिक बनाने के लिए और ऑस्ट्रेलिया के प्रत्येक राष्ट्र पर लागू होने के लिए पूरी सावधानी बरती गई है। यह बात ध्यान में रखनी चाहिए कि किडनी हेल्थ यह स्वीकार करता है कि प्रत्येक व्यक्ति की अभिज्ञता व्यक्तिगत होती है और व्यक्तिगत परिस्थितियों, स्वास्थ्य के पेशेवर और व्यक्ति जिस राष्ट्र में रहता है उस सब पर निर्भर करते हुए भिन्नताएं उत्पन्न हो सकती हैं। यदि आपको अधिक जानकारी की आवश्यकता हो तो हमेशा अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य के पेशेवर से बात करें।

यदि आप बधिर हैं या आपको सुनने की अक्षमता है या बोलने की अक्षमता है तो नैशनल रीले सर्विस से संपर्क करें www.relayservice.com.au:

- टीटीबाय प्रयोक्ता 1800 555 677 पर फोन करें फिर 1800 454 363 का अनुरोध करें।
- स्पीक ऐंड लिसन प्रयोक्ता 1800 555 727 पर फोन करें फिर 1800 454 363 का अनुरोध करें।
- इंटरनेट रीले प्रयोक्ता - www.relayservice.com.au - “ मेक ऐन इंटरनेट रीले कॉल नाओ” फिर 1800 454 363 का अनुरोध करें।