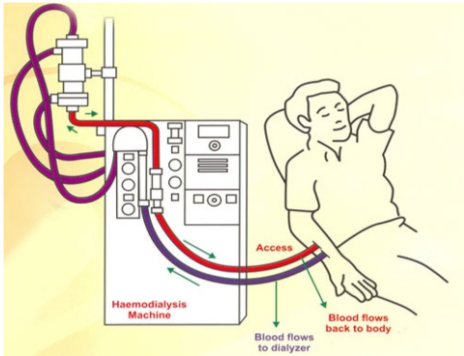
- वजनवाढ ही खाद्यपदार्थ सेवनापेक्षा द्रव्य पदार्थ / पाणी पिण्यावर जास्त अवलंबून आहे.
- आजाराबरोबर वजन घटु शकते.
- अतिवजन वाढ होणे आणि प्रक्रियेमध्ये होणाऱ्या वजन घटीमुळे रुग्णाला जास्त अशक्तपणा येतो.
- **जास्त पोटॅशियम खाल्याने मरण होऊ शकते.**
- **ताप न येण्यासाठी वॅक्सीन लावणे गरजे आहे.**
- जर शुद्धीकरण प्रक्रियेची योजना किंवा औषधे किंवा आहार योग्य प्रमाणात घेतले नाही तर लक्षणे व अडचणी वाढण्याची शक्यता असते.
- जर तुम्ही सर्व सुचनांचे योग्य रितीने पालन कराल तर तुमच्या अडचणी / लक्षण खुप कमी होऊ शकतात आणि **तुमची कामे करण्यासाठी तुम्हाला शक्ती मिळते. तुमचे आयुष्य सुधारू शकते.**



रक्तशुद्धीकरण प्रक्रिया
आणि
आपली जीवन पद्धती

मार्गदर्शिका

प्रिय वाचक हो,

हे पुस्तक तुमच्यासाठी लिहिले आहे.

या पुस्तकामध्ये मुत्रपिंडाच्या आजारांची लक्षणं, प्रतिबंध आणि त्यांची उपचारपद्धती याबद्दल तसेच रक्तशुद्धीकरण प्रक्रियेबद्दल माहिती दिली आहे.

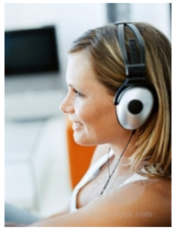
हे पुस्तक तुम्हाला व तुमच्या कुटूंबाला रक्तशुद्धीकरण प्रक्रियेशी संबंधीत लक्षणं आणि अडचणींबद्दल माहिती देईल.

मला खात्री आहे की, हे पुस्तक तुमच्यासाठी उपयोगी ठरेल.

१३. आजार व उपचार संबंधित खालील प्रकारे तणाव / त्रास उद्भवू शकतो.

१. उपचारावरील खर्च किंवा आर्थिक चिंता.
२. आजारसंबंधित व उपचाराबद्दल जाणून घेण्याची इच्छा/ त्याबद्दल वाटणारी काळजी.
३. कामाबद्दल वाटणारी काळजी.
४. सदृढ व निरोगी आयुष्याबद्दल चिंता
५. आजारामुळे तुमच्या कुटूंबावर किंवा मित्र, मैत्रिणी या संबंधित नात्यावर होणारा परिणाम याबद्दल काळजी.
६. आजारपण आणि काळजी घेणारा माणुस याबद्दल राग.
७. आजार बरा न होत असल्यामुळे किंवा प्रतिकार कमी होत असल्यामुळे स्वत:ला दोषी समजणे.
८. निरुत्साही वाटणे.

उपाय योजना



१. सोबतीला असा माणुस घेणे जो तुम्हाला समजु शकतो.
२. **ज्यामध्ये तुम्हाला आनंद मिळतो त्या गोष्टी करणे.**
३. तणाव कमी करण्याकरीता संगीत ऐकणे, भजन ऐकणे इत्यादी गोष्टी करणे.
४. शक्य होईल तितके शारीरिक व्यायाम किंवा काम करणे.
५. आजाराबद्दल व उपचाराविषयी माहिती गोळा करणे.
६. शक्य असेल तर नवीन गोष्टी किंवा तंत्रज्ञान, उदा. संगणक वगैरे सारख्या गोष्टी शिकणे.
७. **समवयीन लोकांमध्ये गप्पा मारणे / त्यांच्यात मिसळणे.**

पुनर्निरीक्षकण

- मुत्रपिंड हे २४ तास सतत कार्यरत असते, ते रक्तात पाणी व मिठाचे संतूलीत प्रमाण राखते. विषारी द्रव्ये बाहेर काढते, रक्तदाब प्रमाणात ठेवणे आणि लोहाची मात्रा योग्य प्रमाणात राखते.
- कृत्रिम मुत्रपिंड यंत्र सामान्य मुत्रपिंडासारखेच काम आठवड्यातून ३ भागात औषधे आणि संतुलीत आहाराबरोबर करते.
- रक्तशुद्धीकरण प्रक्रिया हे उपचार नाही.
- संतूलीत आहार आणि औषधे दोन्ही स्वास्थासाठी जरूरीत आहे

१२. फिस्तुला निकामी झाल्यास

कारण

- कमी रक्तदाब
- रक्तदाब गाठ होणे/ रक्त गोठणे
- हात सुजणे
- सुई घातल्या जागी रक्त येणे
- इंफेक्शन होणे (सुई घातल्याजागी)

प्रक्रियेसाठी सुई घातलेल्या जागी घेण्याची दक्षता

- ''थ्रिल'' स्पर्धाने जाणीव होणारा कंप जेव्हा अंथरुणातून उठता, झोपण्यापूर्वी तपासणे खूप जरूरी आहे आणि ते न जाणवल्यास डॉक्टरांना कळविणे.
- सुईच्या जागेवर दाब देणारी पट्टी जास्तीत जास्त ४ तासांपर्यंत ठेवा ज्याने तेथुन रक्त येणार नाही.
- सुई घातल्या हातावर रक्तदाब तपासण्याचे टाळावे, त्या हातावर बॅन्ड / पट्टी बांधा जर तुम्हाला दवाखान्यात दाखल व्हायचे असेल.

- ज्या हातातून रक्त तपासणीसाठी रक्त घेणे टाळावे.
- या जागेवर कोणत्याही प्रकारे दाब / जखम करू नका ते टाळा
- घट्ट पट्ट्याचे हाताचे घड्याळ वापरणे टाळावे तसेच बॅन्ड / दागिने जे घट्ट असतील तर टाळावे.
- त्या हाताने जड काम करण्याचे टाळावे.
- सुई घातलेल्या हात वाकवू नका / त्यावर झोपू नका.
- दुसऱ्या हातावर रक्तदाब तपासा व कमी रक्तदाब टाळा.
- मऊ बॉल / चेंडू हातात गोल फिरवून त्या हाताला व्यायाम द्या.
- त्या जागी सुजणे, रक्त येणे, दुखणे या बद्दल डॉक्टरांना लगेच कळवा.

ही माहिती पुस्तिका रक्तशुद्धीकरण प्रक्रिया या आजारासंबधित जे तज्ञ आहेत त्यांची मते विचारात घेऊन लिहिण्यात आली आहे. तज्ञ जसे मुत्रशल्य विशारद, परिचारिका, तंत्रज्ञ, आहार तज्ञ, भौतिक उपचार तज्ञ, आणि इतर यांची मते घेण्यात आली आहेत. जेणेकरून तुम्हाला तुमच्या संबंधित काही प्रश्नांची / शंकाची उत्तरे मिळतील.

कृपया ही माहिती पुस्तिका वाचा आणि तुम्हाला काही शंका असतील तर त्यांचे निरसन करा तुमच्या सहकार्याने आणि मदतीने तुम्ही एक चांगले आणि सुंदर आयुष्य जगू शकता. लक्षात असू द्या, एक साक्षर रुग्णच एक सुदृढ रुग्ण असतो.

श्रीमती मेरी मॅथ्युज एन. एम.एस.सी. नर्सिंग

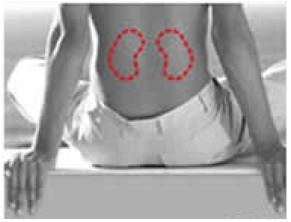
अधिष्ठाता, नर्सिंग आणि पी.एच.डी. कन्डीटेड

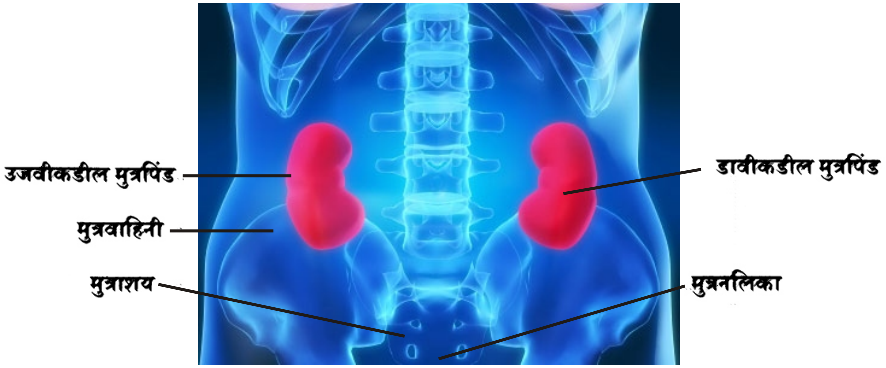
हिमोडायलसिस रुग्णांसाठी नियमावली

मुत्रपिंडाची शरीरातील जागा व त्याचे कार्य

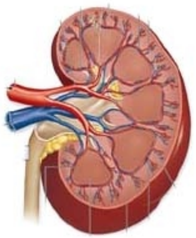
प्रत्येक मनुष्याला दोन मुत्रपिंड असतात आणि प्रत्येक मुत्रपिंड घट्ट बंद केलेल्या हातांच्या मुठी एवढे असते तर त्याचे वजन सुमारे १२०-१७० ग्रॅं. इतके असते. व त्याचा आकार १० ते १२ सेमी असतो. ते शरीराच्या पाठीमागे खालच्या बरगड्यांच्या खाली आणि पाठीच्या कण्याच्या प्रत्येक बाजूला असतात.

मुत्रपिंडाची शरीरातील जागा





प्रत्येक मुत्रपिंड हे अनेक कार्यकारी घटकांनी बनलेले असते ज्याला नेफरॉन्स म्हणतात.



मुत्रपिंड

व्यायाम आणि हालचालीचे महत्व

- शारीरिक दृष्ट्या सक्षम
- जादा शक्ती असणे.
- लोकांशी भेटणे
- खाण्याचे वाढविणे
- बद्धकोष्ठता टाळणे / थांबवणे
- झोप वाढवणे.

महत्वाचे मुद्दे जे लक्षात ठेवणे जरूरीचे आहे.

- **साफ सफाई, इस्त्री करणे, भाज्या कापून देणे ही घरातील कामे करा.**
- चालणे, पोहण्याचा आणि सायकल चालवण्याचा व्यायाम करा.
- जर श्वास घेण्यास त्रास, शरीरातील गर्मी /तापमान वाढलल्यास, छातीत दुखलल्यास, पायात गोळे आल्यास, मळमळ, चक्कर आल्यास व्यायाम थांबवा.
- ताप / उच्च रक्तदाब असल्यास व्यायाम करू नका.
- घरची मंडळी आणि सेवा करणाऱ्यांना रोजची योजना करण्यात मदत करा.
- डॉक्टर्स/नर्स/परिचारिके सोबत व्यायाम/हालचालीचे योजना आखा/बनवा.
- कॅल्शीयम/जिवनसत्व ‘ड’ गोळ्या घ्या.
- योग्य प्रमाणात प्रथिनयुक्त पदार्थ जसे की-पनीर, दुध,अंडी आणि इतर मांसाहारी पदार्थ खाणे
- इन्फेक्शन न होण्यासाठी शारिरीक स्वच्छता व इतर स्वच्छता राखा
- साथीदार (पती/पत्नी) यांना आजाराबद्दल माहिती द्या.
- नियमित शुद्धीकरण प्रक्रिया.

११. कामभावनेत बदल

कारण

- हार्मोनमध्ये बदल
- उच्च / कमी रक्तदाब
- रक्तदाबासाठी घेतलेल्या औषधाचे दुष्परिणाम
- पंडुरोग
- थकवा
- भीती आणि पत्नीस टाळणे
- अनियमित शुद्धीकरण प्रक्रिया

उपचार

- **रक्तदाब नियंत्रित ठेवा, योग्य आहार आणि औषधांनी**
- पंडुरोग योग्य आहार आणि उपचार
- पती / पत्नीला रोगासंबंधी माहिती घेणे.
- सुईच्या जागेवर (शुद्धीकरण प्रक्रियेच्या) दाब जास्त पडणार नाही याची दक्षता घ्या
- डॉक्टरांना कळवा म्हणजे ते औषध / त्यांचे प्रमाण बदलण्यात येईल.
- नियमित रक्तशुद्धीकरण प्रक्रिया

९. शुष्क त्वचा आणि त्वचेला खाज येणे :-

कारण

- फॉस्फरस अधिक प्रमाण
- युरियाचे त्वचेत अधिकप्रमाण
- त्वचेत तैलबिंदूचे कमतरता
- जास्त प्रमाणात साबण वापरणे
- जास्त कपडे धुण्याची पावडर वापरणे.
- शुद्धीकरण प्रक्रियेला ॲलर्जी असणे.
- अनियमित शुद्धीकरण प्रक्रिया

उपचार

- फॉस्फरच कमी असलेले पदार्थ व लोफोस ही गोळी घ्या
- सौम्य साबण वापरा.
- त्वचेला तेल लावा.
- आयुर्वेदिक साबण.
- सुती कपडे वापरा
- शुद्धीकरण प्रक्रियेला ॲलजी असणे.
- नियमित शुद्धीकरण प्रक्रिया करणे.

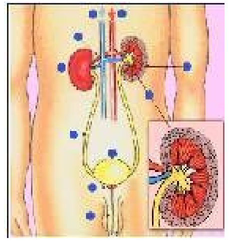
१०. मर्यादित हालचाल

कारण

- शरीरातील मिठ, द्रवपदार्थ नियंत्रित ठेवणे.
- कंटाळवाणे वाटणे, अशक्तपणा
- अंग दुखी
- लक्षण जास्त प्रमाणात वाढण्याची भीती
- इन्फेक्शन होणे.
- चक्कर येणे.
- घरातील लोकांना येण्या जाण्याची बंदी
- अनियमित रक्तशुद्धीकरण प्रक्रिया

उपचार

- मीठ आणि पाणी प्रमाणात घ्या ज्याने शरीराला सुज येणार नाही.
- रोज वजन तपासून पहा.
- कंटाळा, अशक्तपणा कमी करण्यासाठी योग्य प्रमाणात जेवण व व्यायाम आणि योग्य प्रमाणात शारीरिक हालचाली, झोप घ्या.
- व्यायाम व रोजचे व्यवहार

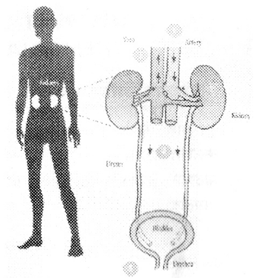


मुत्र संस्था ही दोन मुत्रपिंड दोन मुत्रवाहिन्या, मुत्राशय आणि मुत्रनलिकेची बनलेली असते. रक्त रोहिणी द्वारे (हृदयातील रक्तवाहिनीद्वारे) मुत्रपिंडात प्रवेश करते आणि ते मुत्रपिंडातील कार्यकारी घटक नेफॅरानस मुळे शुद्ध केले जाते.
त्याज्य पदार्थ व द्रव्ये मुत्रनलिकेद्वारे मुत्रपिंडातून बाहेर जातात आणि थेंबाथेंबाने ते मुत्राशयात साठतात. जेव्हा मुत्राशय पूर्ण भरते तेव्हा मुत्र हे मुत्रनलिकेतून शरीराबाहेर जाते.

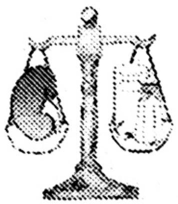
मुत्रपिंडाचे प्रमुख कार्य

१) रक्तातील त्याज्य पदार्थ बाहेर टाकणे

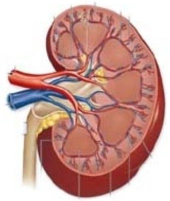
दररोज प्रत्येक मुत्रपिंड १ १/२ लिटर मुत्रावाटे त्याज्य पदार्थ बाहेर टाकते



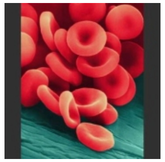
मिठ आणि इतर द्रव्ये यांचे संतुलन राखण्यासाठी

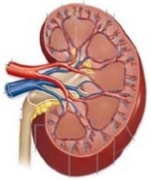


रक्तदाब प्रमाणात ठेवण्यात मदत करते.

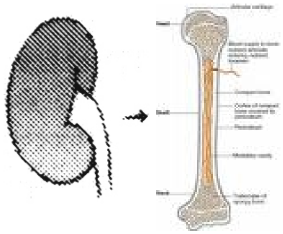


लाल रक्तपेशी तयार करण्यास मदत करते.





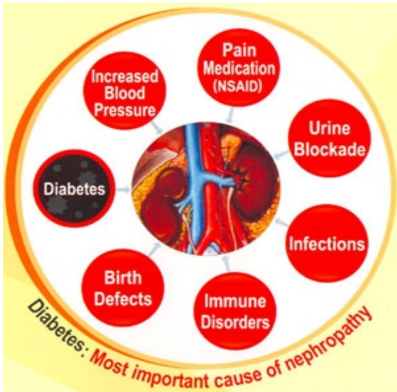
'ड' जीवनसत्व तयार करण्यासाठी व हाडांना मजबूत बनविण्यासाठी



मुत्रपिंड अकार्यक्षम होण्याची

सर्वसाधारण कारणे...

- मधुमेह
- उच्च रक्तदाब
- वारंवार मुत्रपिंड प्रार्दुभाव
- मुतखडे
- अनुवांशिक दोष / स्थिती
- विषारी औषधे आणि पदार्थ



मुत्रपिंड खराब झाल्याने शरीरात होणारे बदल :-

मुत्रपिंड मुत्र तयार करीत असतात पण ते रक्तातील त्याज्य पदार्थ काढण्यास कमी समर्थता दाखवतात. मिठ, पाणी, आणि इतर त्याज्य पदार्थ रक्तामध्येच राहतात आणि त्यांचे रक्तातील प्रमाण वाढते. याचे वाईट परिणाम सर्व अवयांवर जसे की, पचन संस्था, हृदय, स्नायू, रक्त, त्वचा, हाडांवर होतात.

अस्थी पेशी (लांब अस्थींच्या मध्यभागी व सर्व अस्थिंच्या जाळीदार भागी असणारा पदार्थ) लाल पेशी कमी तयार करतात ज्यामुळे पंडुरोग / अनेमिया होतो.

उपचार

- वजन वाढ टाळणे.
- आहार योजनेप्रमाणे आहार होणे आणि सोडीयम मात्रे मधील बदल टाळणे.
- हात आणि पाय उबदार ठेवा.
- सांगितल्याप्रमाणे औषधे घ्या.
- गोळे आल्यास नर्सला कळवणे.
- चप्पल न घातला चालणे टाळावे (घरात सुद्धा)
- नियमित शुद्धीकरण प्रक्रिया

७. रक्तशुद्धीकरण प्रक्रियेनंतर अशक्तपणा येणे

कारण

- शरीरातील पाणी कमी होणे
- खाद्यपदार्थ कमी घेणे - रक्तशुद्धीकरण्या अगोदर व नंतर
- रक्तदाबातील बदल कमी जास्त
- हिमोग्लोबीन प्रमाण कमी होणे
- अनियमित शुद्ध प्रक्रिया

उपचार

- द्रव पदार्थ पाणी कमी पिऊन पाणी साठण्याचे कमी करा.
- प्रक्रियेच्या वेळी गरम पेये आणि जेवण घ्या. प्रक्रियेच्या अगोदर व नंतर
- धावपळ कमी करा आणि योग्य प्रमाणात आराम घ्या
- रक्तदाब, पंडुरोग आणि च्या साठी औषधे घ्या.
- नियमित शुद्धीकरण प्रक्रिया ठेवा.

८. झोप न येणे / निद्रानाश होणे :-

कारण

- श्वासोच्छवास त्रास
- अंगदुखी
- गोळे येणे
- रक्तदाबात बदल
- दिवसा झोपे येणे
- कमी व्यायाम
- संध्याकाळी चहा / कॉफी घेणे
- अनियमित शुद्धीकरण प्रक्रिया

उपचार

- पाणी कमी घ्या ज्याने श्वासोच्छवास होणारा त्रास कमी होईल.
- कॅल्शीअम युक्त आहार जसे दुध, दही खावेत
- व्यायाम-नियमितपणे जसे - चालणे, सायकल चालविणे आणि पोहणे
- दुपारी थोडीच झोप घ्या
- लोहाचे औषध घ्या व प्रमाण योग्य ठेवा (किमान ११% ग्रॅम)
- संध्याकाळी चहा, कॉफी घेणे टाळा
- झोपण्यापूर्वी गरम दुध घ्या
- नियमित शुद्धीकरण प्रक्रिया ठेवा.
- रक्तदाबाची औषधे घ्या.

५. अंगदुखी

- डोकेदुखी
- ज्वाइंट पेन
- पाठ दुखी
- हाड दुखणे
- गोळे येणे

कारण

- शरीरातील पाणी साठल्याने सुज येणे
- रक्तदाबात बदल
- कॅल्शीअमची कमतरता, ड जिवनसत्व कमतरता
- पोटॅशियमची लेवल मध्ये बदल
- मुत्रपिंड अकार्यक्षम झाल्याने हाडांचे आजार होणे.
- व्यायामाची कमतरता
- खुप जास्त वेळ झोपून राहणे
- पंडुरोग
- अनियमित रक्तशुद्धीकरण प्रक्रिया
- ॲल्युमिनियम विषबाधा

उपचार

- पाणी कमी घ्या, ज्याने शरीरात पाणी साठणार नाही.
- कॅल्शीअमच्या गोळ्या
- जास्त श्रमाची कामे करू नका.
- लोहयुक्त पदार्थ जसे गुळ, खजूर खाणे.
- लोहाच्या गोळ्या आणि एरीथ्रोपोएटीन इंग्जेक्शन
- औषधे व रक्तदाब तपासणे
- नियमित व्यायाम, स्नायु मजबूत होण्यासाठी
- नेहमी झोपून राहणे टाळावे.
- रक्तशुद्धीकरण जसे सांगितल्याप्रमाणे / वेळापत्रकाप्रमाणे

६. गोळे येणे - शुद्धीकरण प्रक्रियेमध्ये व नंतर

कारण

- रक्तातील पाणी लवकर काढणे.
- पोटॅशियम व सोडीयम मात्रे मधील बदल
- कॅल्शीअमची कमतरता
- हातपाय थंड होणे
- अनियमित रक्तशुद्धीकरण प्रक्रिया.

मुत्रपिंड नादुरुस्त होण्याची लक्षणे :-

पहिल्या स्थितीत

- उच्च रक्तदाब
- लघवीतून रक्त येणे
- डोळ्याभोवती सुज येणे
- ताप येणे

शेवटच्या स्थितीत

- थकवा
- कमी/ लघवी न होणे
- अंगाला सुज येणे
- उच्च रक्तदाब होणे
- मळमळ व उलटी
- श्वास घेण्यास त्रास होणे.
- त्वचा कोरडी होणे व खाज येणे

मुत्रपिंड खराब झाल्यास उपचार

मुत्रपिंड खराब / अकार्यक्षम झाल्यास खालील प्रकारे उपचार केला जातो.

- आहार
- औषध
- रक्त शुद्धीकरण प्रक्रिया (डायलेसीस)
- मुत्रपिंड प्रतिरोपण

मुत्रपिंड प्रत्यारोपणाच्या आवश्यक पेक्षा मुत्रपिंड प्रत्यारोपण हे कमी प्रमाणात केले जाते. कारण काही रुग्ण त्यासाठी योग्य नसतात म्हणून यानंतर रक्तशुद्धीकरणाबरोबर चांगला आहार आणि औषधे घेणे हाच एक पर्याय आहे.

औषधे

विविध प्रकारची औषधे

- रक्तदाब प्रमाणात ठेवण्यासाठी औषधे
- लोफोस
- कॅल्शीयमच्या गोळ्या
- लोहयुक्त गोळ्या आणि इपोजन
- शीच मऊ करण्यासाठी औषधे

औषधासंबंधीचे महत्वाचे मुद्दे :-

- औषधे कशी घ्यावीत यासंबंधी माहिती मिळावा.
- औषधे घेण्याची निश्चित एकच वेळ ठरवा. उदा. जेवणानंतर
- सर्व औषधे एकाच औषधाच्या दुकानातून खरेदी करा.
- सर्व औषधांची यादी नेहमी आपल्या जवळ ठेवा. गरजेच्या वेळी मदत होईल.
- डॉक्टरांच्या सल्ला विरुद्ध कोणतेही औषधे घेऊ नका कारण काही औषधे मुत्रपिंडावर परिणाम करतात तर काही रक्तदाबावर परिणाम करतात.
- रक्तशुद्धीकरण्या अगोदर व नंतर घेण्याची औषधे

आहार

पौष्टीक आहार

अन्नपदार्थ जे खावेत

- साधारण ते उच्च प्रमाणात प्रथिनयुक्त पदार्थ उदाहरणार्थ-
  सोयाबीन, मटण, मासे, अंडी, दुधाचे पदार्थ, पनीर आदी. जे शरीराची वाढ व झीज भरून काढतात. वरील पदार्थ खाल्लाने रक्तशुद्धीकरण प्रक्रियेत वाया गेलेले प्रथिने भरून निघतात. अलबुमीन मात्रा कमीत कमी ४.० ग्रॅम प्रती १०० मिली रक्त गरजेची असते.
- शक्ती देणारे पदार्थ जसे - चपाती, भात, कडधान्य दैनंदिन कामांसाठी जरूरी आहेत. शक्तीदायक वर्धक पदार्थ असल्याने प्रथिने ही उर्जा निमिर्ती मध्ये उपयोगी येतात.
- सकस आहार नसल्यास शरीरातील मेद व प्रथिने वापरली जातात.
- तंतूमय पदार्थ जसे सफरचंद, सालीसह हे बद्धकोष्ठता होऊ देत नाही. कफ दूर करतात.
- हात स्वच्छ धुणे फार महत्वाचे असते.

खाद्य पदार्थ संबंधी पथ्य

- **खाद्य पदार्थातील मीठ कमी प्रमाणात घेणे** जेवणाच्या टेबलावर मीठ ठेवू नये. लोणची, पापड व फास्ट फूड हे सगळे पदार्थ वर्ज्य करणे आवश्यक आहे. कारण यामुळे विशेषत: मीठामुळे रक्तदाब वाढतो व शरीरातील पाणी जास्त प्रमाणात जमा होण्याची संभावना असते त्यामुळे श्वासोच्छवास होण्याचा त्रास होतो व हातापायांवर सुज येते.
- खाण्यामध्ये केळी, संत्रे, शेंगदाणे, बटाटे, सुके -मशरूम, टमाटे, सुकामेवा, चॉकलेटस् हे सगळे पदार्थ वर्ज्य करणे आरोग्याच्या दृष्टीने हितकारक आहे. कारण त्यामध्ये पोटॅशिअमचे प्रमाण जास्त असते व पोटॅशिअमचे प्रमाण आवश्यकतेपेक्षा जास्त झाल्यानंतर हृदयावर दुष्परिणाम होवू शकतो व हृदयाचे ठोके अनियमितपणे पडतात.
- **फॉस्फरसचे अतिप्रमाण असलेले पदार्थ** उदा. सॉफ्ट ड्रींक्स, डाळ यांचे जास्त प्रमाणात सेवन केल्यास शरीरातील कॅल्शीअम कमी करतात त्यामुळे आपल्या शरीरातील हाडे ठिसुळ बनतात आणि हृदयास हानी करतात.

३. तोंडाची चव जाणे व अन्न घेणे

कारण

- शरीरात ताज्य पदार्थ जमा होणे आणि त्यामुळे युरेमीया / रक्तातील त्यांचे प्रमाण वाढणे.
- तोंड कोरंड पडणे
- कमी हालचाल
- औषधाचे दुष्परिणाम
- अनियमित शुद्धीकरण प्रक्रिया

उपचार

- सर्व जरूरीचे अन्नपदार्थ सर्वप्रथम खावे
- जेवण कमी प्रमाणात पण वेळोवळी घ्या.
- स्नॅक्स घ्या.
- लोणी आणि दुध घ्या जर आहारतज्ञांनी सांगितले असेल.
- साखर जास्त प्रमाणात खाऊ शकता.
- लिंबू चोखा
- वारंवार तोंडात पाणी घ्या.

४. बद्धकोष्टता / कठीण संडास

कारण

- पातळ पदार्थ कमी खाणे.
- फळे व फायबरयुक्त आहाराची उणीव.
- शारीरिक हालचाल व व्यायामाचा अभाव.
- अति औषधे
- अनियमित डायलेसिस

उपचार

- फायबर युक्त पदार्थ उदा. गहु, फळे, पालेभाज्या, सफरचंद, अननस, पेरु, पपई, मख्खन इ. खाणे
- योगासने करणे, चालणे.
- नियमित वेळेत लघुशंकेला जाणे.
- नियमित डायलेलीस करणे.

१. ब्रीथींग / श्वास घेण्याचा त्रास होणे

कारण :

- शरीरातील पाण्याचे प्रमाण जास्त होणे जास्त पाणी पिल्याने मीठ असलेले पदार्थ जसे की, खारी बिस्कीटे, पापड, लोणचे सुकवलेले मासे आदि खाल्याने द्रव प्रमाण वाढते.
- उच्च / रक्तदाब वाढणे.
- रक्तशुद्धीकरण प्रक्रियेमध्ये वजन वाढ होणे
- अल्बूमीन चे प्रमाण कमी होणे
- पंडुरोग / अनेमिया होणे.
- अनियमित रक्तशुद्धीकरण प्रक्रियेमुळे शरीरात पाणी साठणे.

उपचार

- मीठ आणि पाणी कमी प्रमाणात घ्यावे कारण, मिठाने पाणी साठले जाते.
- जसे दर्शविले असेल तसे २४ तासात पातळ पदार्थ घेणे.
- सर्व प्रकारचे पातळ पदार्थ जसे की- डाळ, सुप, दही, रस्सम, सांबार मिठाचे पदार्थ खाणे टाळावे.
- प्रथिनयुक्त आहार घेणे. उदा. चिकन, मासे, पनीर
- रोज वजन तपासून पाहणे.
- रक्तदाब औषधाने प्रमाणात ठेवणे.
- पंडुरोग / ॲनीमीयासाठी औषध घेणे.
- नियमित रक्त शुद्धीकरण प्रक्रियेसाठी जाणे.

२. अति तहान लागणे आणि तोंड सुकणे

कारण -

- कमी पाणी पीणे
- मीठ जास्त खाणे
- औषधाचे दुष्परिणाम
- अनियमित रक्त शुद्धीकरण प्रक्रिया

उपचार

- फ्लुइड प्लान प्रमाणे पाणी द्या.
- **पाणी पिताना ते काही काळ तोंडामध्ये ठेवा** व नंतर हळू हळू गिळा.
- **पाणी पिताना लहान कपाचा वापर करा.**
- जमल्यास एक लिंबाच्या फोडीचा चोखण्यासाठी उपयोग करा.
- बर्फ चोखणे
- थंड पाण्याने तोंड धुवा / चुळ भरा
- चिविगंम खा.
- मिठाचे पदार्थ नका खाऊ.
- खुप गोड पदार्थ खाऊ नका
- बिस्किट / दुसऱ्या खाद्यपदार्थातील सोडीयमचे प्रमाण पहा
- नियमितपणे रक्त शुद्धीकरण प्रक्रिया.
- उन्हात जाणे कमी करा त्यामुळे घाम येणार नाही.

महत्वाचे मुद्दे

- **दुध, डाळ, सुप, चहा, रसम** हे पदार्थ घेणे आवश्यक आहे.
- प्रथिनयुक्त आहार (सल्ल्यानुसार)
- योग्य प्रमाणात पोटॅशियमचा समावेश आहारात होण्यासाठी आहारतज्ञांना भेटणे.
- तुमचे आहार पहा आणि उच्च पोटॅशियम असलेले पदार्थ खाणे कमी करावे.
- फळे आणि भाज्या आहारतज्ञांनी सुचविल्यानुसार खावेत.
- दुध व दुधाचे पदार्थ कमी प्रमाणात खावेत. सोया-पदार्थ खावेत.
- डबा बंद फळे आणि भाज्यांमधील पाणी फेकून द्या.
- **मिठ असलेले पदार्थ कमी प्रमाणात खावेत.**
- अन्न पदार्थावरील लेबल जसे की 'कमी मीठ / कमी सोडीअम' वाचा-त्यामुळे तुम्हाला त्यातील मुख्य घटकांची माहिती मिळेल.
- प्रत्येक पदार्थात काही प्रमाणात पोटॅशिअम असतेच म्हणून कमी पोटॅशिअमचे पदार्थ खाताना नियंत्रण ठेवा. नाहीतर कमी पोटॅशियम पदार्थ जास्त खाल्याने आहार हा घातक ठरेल. जिवनसत्व आणि खनिजांच्या गोळ्या डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे घ्याव्यात.
- लोहयुक्त पदार्थ जसे कि खजूर, अंजीर खावेत.

भाज्यांतील पोटॅशिअम (लीचींग) कसे कमी करू शकतो.

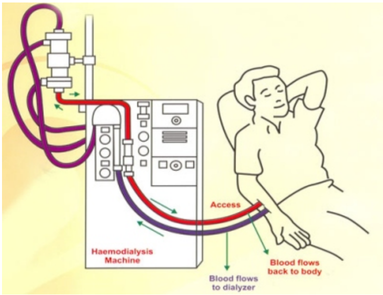
भाजीपाल्यातील पोटॅशिअमचे प्रमाण कमी करण्याची प्रक्रिया खालीलप्रमाणे सुचविली आहे.

- भाजीपाल्याचे आवरण काढून त्याचे छोटे-छोटे तुकडे करून मोठ्या पाण्याच्या भांड्यात ठेवा.
- या भांड्यात कापलेली भाजी व्यवस्थितपणे भांडे हलवून साफ करावी.
- भाजी कापलेले भांडे पाण्यानी पूर्ण भरून घेणे व हा भाजीपाला किमान ४ तास ठेवावे (किंवा आहे तशीच भिजविलेल्या परिस्थितीत भाजी रात्रभर रेफ्रीजीरेटर मध्ये ठेवावी)
- वर सुचविलेल्या प्रक्रियेनंतर हा भाजीपाला स्वच्छ पाण्याने साफ करून घ्यावा.
- अशा पद्धतीने स्वच्छ केलेला भाजीपाला आवश्यकतेप्रमाणे स्वयंपाकात वापरावा. साधारणपणे एकावेळी त्याचा अर्धा कप असा वापर करावा.

डायलेसिस - रक्त शुद्धीकरण प्रक्रिया

- रक्तशुद्धीकरण प्रक्रियेला कृत्रिम मुत्रपिंड यंत्र असेही म्हणतात
- दोन प्रकारच्या शुद्धीकरण प्रक्रिया आहेत. पहिल्या प्रक्रियेमध्ये रक्त शुद्धीकरण हे शरीरामध्ये / पोटामध्ये केले जाते. तर दुसऱ्या प्रक्रियेमध्ये रक्तशुद्धीकरण शरीराबाहेर यंत्रामध्ये केले जाते.

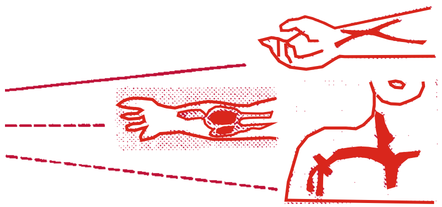
रक्त शुद्धीकरण प्रक्रिया



- रक्तशुद्धीकरण प्रक्रिया ही रक्तशुद्धीकरण कक्षामध्ये केली जाते.
- रुग्ण मुत्रपिंड मशीन / यंत्राला विशिष्ठ जागेतून जोडला जातो.
- एक छोट्या ऑपरेशन (शस्त्रक्रिये) द्वारे हातातील किंवा पायातील रक्तवाहिनी शिरेबरोबर जोडली जाते व त्यातून रक्तशुद्धीकरण प्रक्रिया केली जाते.
- रक्तशुद्धीकरणाच्या जागेतून रक्त, एक सुई आणि नळीद्वारे मशिनमध्ये येईल.
- मुत्रपिंड यंत्रामध्ये दोन जागा असतात ज्या एका पेशीजलाने वेगवेगळ्या केलेल्या असतात.
- रक्त पेशीजालाच्या एका बाजूकडून दुसऱ्या बाजुला जाते व रक्तशुद्धीकरण द्रव्य दुसऱ्या बाजूने विरुद्ध... जाते. उदा. चहाची पिशवी / टी. बॅग. ज्यातून द्रवरुप चहा बाहेर पडतो. परंतू चहा पावडर पिशवीतच राहते.
  शुद्ध झालेले रक्त सतत शरीरात परत जात असते.
- ही प्रक्रिया **आठवड्यातून ३ वेळा करावी त्याला ४ तास लागतात**
- प्रक्रिया चालू असताना रक्तात गुठळ्या न होण्यासाठी हेपॅरीन देतात.

रक्तशुद्धीकरणासाठी वापरलेल्या जागा

१. **फिस्तुला**
२. ग्राफ्ट
३. परमाकेथ कॅथेटर
४. सेंट्रल वेनस कॅथेटर



रक्तशुद्धीकरण प्रक्रिया योग्य प्रमाणात होत नसेल तर खालील लक्षणे पहा.

१. अंगाला सुज येणे
२. अंगदुखी
३. मळमळ व उलटी
४. स्नायु आकुंचन पावणे गोळा येणे/पेटवा येणे
५. अंगाला खाज येणे
६. उच्च रक्तदाब
७. श्वास घेण्यास त्रास होणे.
८. पोटॅशियमच्या मात्रेत बदल.

दृश्य लक्षणे ←

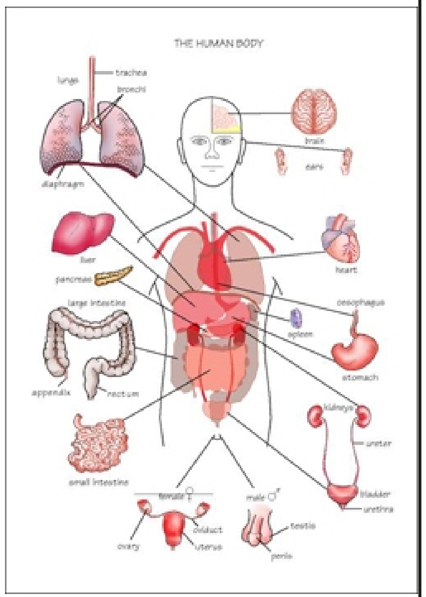
२. प्रयोगशाळेतील विविध तपासन्या रक्त शुद्धीकरण प्रक्रियेचा प्रभाव आणण्यासाठी दर महिन्यास कराव्या लागतात.

- रक्त तपासणी
- रक्तातील युरिया
- क्रियाटीनीन
- पोटॅशियम
- कॅल्शीअम
- फॉस्फरस
- ॲल्ब्युमिन
- लोह / हिमोग्लोबीन / रक्त तपासणी
- हेपॅटायटीस, बी.सी. / एच.आय.व्ही.

रक्त शुद्धीकरणाच्या रुग्णामध्ये आढळणारी लक्षणे व त्रास :

रुग्णांना खालील त्रास कमी किंवा जास्त प्रमाणात होवू शकतात, जे रुग्ण रक्त शुद्धीकरण प्रक्रियेत अनियमीतपणा दाखवतात/ करतात.

१. श्वास घेण्यास त्रास होणे / अडथळा येणे.
२. खुप तहान व तोंड सुकणे
३. तोंडाची चव जाणे.
४. बद्धकोष्ठता
५. अंगदुखी
डोकेदुखी
गुडघेदुखी
सांधेदुखी
६. गोळे येणे,
७. प्रक्रियेनंतर अशक्तपणा येणे.
८. कमी झोप येणे.
९. शुष्क त्वचा व त्वचेला खाज येणे.
१०. मर्यादित हालचाली
११. रक्त गोठणे / सुई घातल्याजागी दुखणे
१२. यौनक्रियेत मध्ये निष्क्रीयता



आता आपण प्रत्येक लक्षण समजावून घेऊ या आणि त्यावरील उपाय कोणते ते पाहुया.

क्रोनिक किडनी डायलेसीस
आणि
हिमोडायलेसीस
पुर्ण शरीरातील अंगाला खराब करतात.