گردے کے متعلق مریضوں کے لیے معلومات سوال وجواب کی روشنی میں

ڈائیلاسس، گردے کی پیوندکاری، خوراک کی احتیاط اور روزمرہ زندگی سے متعلق مکمل رہنمائی

KIDNEY CARE CENTER
www.kidneycare.pk
042-35940252
0339-8484357

گردے کے متعلق مریضوں کے لیے معلومات

سوال نمبر 1۔ گردے واش کروانا یا گردوں کی صفائی کیا ہوتی ہے؟

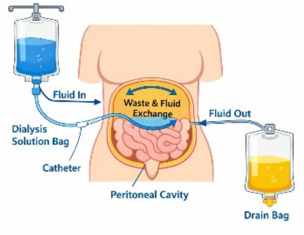
جواب۔ گردوں کا سب سے اہم کام پیشاب کے راستے فاضل پانی، مضرِ صحت مواد اور تیزابیت کا اخراج ہے اور جب گردے خراب ہو جاتے ہیں تو یہ مضرِ صحت مواد آہستہ آہستہ خون میں جمع ہوتا رہتا ہے اور جسم سے خارج نہیں ہو پاتا۔ ایسے حالات میں ہمیں متبادل انتظام کرنا ہوگا جس کے ذریعے خون سے مضرِ صحت مواد کی صفائی ہو سکے۔

ایسا طریقہ کار جس کے ذریعے خون سے مضرِ صحت مواد کی صفائی کی جاتی ہے گردے واش کروانے کی اصطلاح استعمال کی جا رہی ہے جو کہ صحیح نہیں ہے دراصل یہ عمل خون کی صفائی ہے۔ خون سے مضرِ صحت مواد کی صفائی کے دو طریقے ہیں:

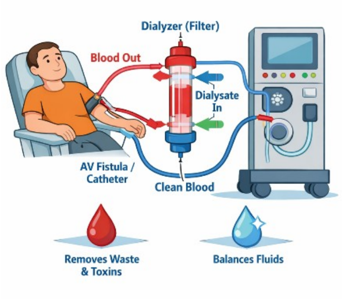
- پیٹ کے ذریعے خون کی صفائی (Peritoneal dialysis)
- مشین کے ذریعے خون کی صفائی (Hemodialysis)

پیٹ کے ذریعے خون کی صفائی:

وہ طریقہ کار ہے جس کے ذریعے جسم کے اندر سے ہی خون کی صفائی کر دی جاتی ہے اور خون جسم کے باہر نہیں آتا۔ اس طریقہ میں ایک نالی کے ذریعے خاص محلول پیٹ میں داخل کیا جاتا ہے، جو مضرِ صحت مواد خون سے اپنے اندر جذب کر لیتا ہے، کچھ دیر بعد یہ محلول اسی نالی کے ذریعے باہر نکال لیا جاتا ہے۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھا جاتا ہے جب تک خون میں فاضل اور مضرِ صحت مادوں کی مقدار مناسب طور پر کم نہ ہو جائے۔



مشین کے ذریعے خون کی صفائی:



اس طریقے میں خون کی صفائی مشین میں موجود فلٹر سے کی جاتی ہے۔اس طریقہ کار کو اختیار کرنے کے لیے پہلے کلائی پر ایک چھوٹا سا آپریشن کروانا پڑتا ہے۔ جس میں شریان اور ورید کو آپس میں ملا لیا جاتا ہے۔کچھ دنوں بعد یہ ورید موٹی ہو جاتی ہے۔اس ورید میں دو سوئیاں لگادی جاتی ہیں اور اُن کو پلاسٹک کی نالیوں کے ذریعے مشین سے جوڑ لیا جاتا ہے۔ایک سوئی کے ذریعے خون باہر آتا ہے اور مشین میں لگے ہوئے فلٹر میں سے گزر کر صاف ہو جاتا ہے اور صاف خون دوسری سوئی کے ذریعے واپس جسم میں داخل ہو جاتا ہے۔اس میں تقریباً چار گھنٹے درکار ہوتے ہیں۔ یہ عمل ہفتے میں دو یا تین بار دہرایا جاتا ہے۔

سوال نمبر 2۔ گردے کی صفائی کیوں ضروری ہے؟

جواب۔ گردے انسانی جسم کے اہم ترین اعضاء ہیں جن کا کام جسم میں پیدا ہونے والے مضر صحت مواد اور فالتو پانی کا اخراج ہے۔جب گردے کام کرنا چھوڑ دیں گے تو فالتو پانی اور مضر صحت مواد خون اور جسم میں اکٹھا ہونا شروع ہو جائے گا اور جسم کو نقصان پہنچانا شروع کر دیگا۔

اس کی مثال ایک گھر کی طرح ہے جس میں گھر کے مکینوں کے کام کاج کرنے سے کچھ گندگی اور فضلہ وغیرہ جمع ہو گا۔ اور آپ نے گھر کا کوڑا کرکٹ اور فضلے کی صفائی کے لیے نوکر رکھا ہو، جو روز گھر کو صاف کرتا ہو اور کوڑا کرکٹ گھر سے دور پھینک کر آتا ہو۔اگر وہ نوکر بیمار ہو جائے اور کام پر نہ آسکے تو گھر میں کوڑا اکٹھا ہونا شروع ہو جائے گا اور کچھ دنوں میں ہی گھر میں گندگی پھیل جائے گی جو جلد ہی گھر کے مکینوں کے لیے مضر صحت ہو جائے گی۔اب ایسی صورت میں یہ ہی کیا جا سکتا ہے کہ کسی اور شخص کو کہا جائے کہ وہ گھر کی صفائی کر دے۔وہ شخص ایک دن تو گھر کی صفائی کر دے گا لیکن اگر آپ کا پہلا ملازم کام پر واپس نہیں آتا تو گھر میں گندگی دوبارہ جمع ہونا شروع ہو جائے گی۔ مستقل طور پر گھر کا صاف ستھرا رکھنے کے لیے آپ کو مستقل نوکر رکھنا پڑے گا۔ بالکل اسی طرح سمجھ لیجیے کہ آپ کا جسم ایک گھر کی طرح ہے اور آپ کے گردے گھر کے مستقل نوکر کی طرح ہیں جو روز جسم کی صفائی کرتے ہیں اگر گردے کام کرنا چھوڑ دیں تو مضر صحت مواد جسم میں جمع ہونا شروع ہو جائے گا اور جسم کے مختلف نظام پر اثر انداز ہو گا۔

آپ ایک بار Dialysis سے جسم کی صفائی تو کروالیں گے لیکن مستقل طور پر جسم کو مضر صحت مواد سے پاک رکھنے کے لیے لگاتار Dialysis کروانی پڑے گی جب تک اپنا گردہ کام کرنا شروع نہ کردے یا نیا گردہ نہ لگوالیا جائے۔

سوال نمبر 3۔ ایک دفعہ خون کی صفائی کروالی تو کیا ہمیشہ کروانی پڑے گی؟

جواب۔ اس بات کا دار و مدار اس بات پر ہے کہ آیا آپ کے گردے عارضی طور پر خراب ہوئے ہیں یا مستقل طور پر خراب ہو چکے ہیں۔

- اگر گردے عارضی طور پر خراب ہوئے ہوں تو صفائی کی ضرورت اُس وقت تک پڑے گی جب تک وہ کام کرنا دوبارہ نہ شروع کر دیں۔
- لیکن اگر گردے مستقل طور پر خراب ہو چکے ہوں تو خون کی صفائی باقاعدگی سے لگاتار کروانی پڑے گی جب تک آپ گردے کی پیوندکاری نہ کروالیں۔ اگر پیوندکاری نہ ہو سکتی ہو تو پھر رہتی زندگی تک خون کی صفائی (dialysis) ضروری ہوگی۔

سوال نمبر 4۔ جب Dialysis ہو رہی ہو تو کیا پھر بھی دوائی کھانی پڑے گی؟

جی ہاں۔ کچھ دوائیوں کی ضرورت ہمیشہ رہے گی مثلاً ایسی دوائی جو خون کے سرخ خلیے بنانے میں مدد دیتی ہو۔ کیونکہ گردوں کا ایک کام خون کے سرخ خلیے بنانے میں مدد دینا ہوتا ہے۔ Dialysis سے صرف خون سے مضر صحت مواد اور پانی صاف ہوتا ہے لیکن خون کے سرخ خلیے نہیں بنتے اسی لیے ہمیں مستقل طور پر ایسی دوائی کھانا پڑے گی جو سرخ خلیے بنانے میں مددگار ہو۔

اسی طرح ہڈیوں کو مضبوط کرنے کی دوائیاں، بلڈ پریشر کو ٹھیک رکھنے کی دوائیاں اور دیگر دوائیاں ڈاکٹر کے مشورے سے کھانی پڑیں گی۔

سوال نمبر 5۔ مجھے پیاس بہت لگتی ہے، ڈاکٹر نے مجھے کم پانی استعمال کرنے کے لیے کہا ہے۔ میں کیا کروں؟

جب گردے فیل ہو چکے ہوں تو پانی کے زیادہ استعمال سے پانی جسم میں اکٹھا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جو پاؤں اور منہ پر سوجن کا باعث بنتا ہے اور اگر یہ پانی پھیپھڑوں میں جمع ہو جائے تو سانس میں رکاوٹ کا باعث بنتا ہے۔ ایسی صورتحال میں پانی کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے۔ آپ پورے دن پیشاب کسی برتن میں اکٹھا کرتے رہیں 24 گھنٹے بعد اس کی پیمائش کر لیں۔ اتنی ہی مقدار کے برابر پانی پیئیں۔

خیال رکھیں کہ

اس مقدار میں پینے والی تمام چیزیں شامل ہیں۔ مثلاً بوتلیں، جوس، چائے، دودھ وغیرہ۔ اگر آپ پانی جتنا آپ کو پیشاب آتا ہے، اس سے زیادہ پیئیں گے تو وہ پانی جسم میں جمع ہو جائے گا جس سے جسم پر سوجن بڑھے گی۔

سوال نمبر 6۔ جن کے گردے فیل ہو رہے ہوں تو خون کی صفائی (dialysis) کا آغاز کب کر دینا چاہیے؟

گردے جب فیل ہو جاتے ہیں تو جسم میں مضر صحت مواد اور پانی کے بڑھنے سے مختلف علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ اگر بیماری کی جلد ہی تشخیص ہو جائے، جب گردے خراب ہونا شروع ہوئے ہوں تو دوائیوں کے استعمال اور خوراک میں پرہیز سے گردے فیل ہونے کے عمل کی رفتار کم ہو سکتی ہے اور ممکن ہے کہ زیادہ عرصے تک خون کی صفائی کی ضرورت پیش نہ آئے۔ لیکن ایک بار گردے مستقل طور پر فیل ہو جائیں اور مریض کو گردے فیل ہونے کی علامات ظاہر ہونا شروع ہو جائیں تو ایسی صورتحال میں مستقل طور پر خون کی صفائی لازمی ہو جاتی ہے۔

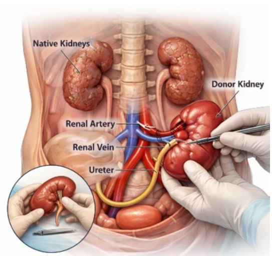
ڈائیلاسس یاخون کی صفائی گردے فیل ہونے کی علامات کے آغاز سے ہی شروع ہو جانی چاہیے اس سے مریض زیادہ صحت مند رہتا ہے۔

سوال نمبر 7۔ خون کی صفائی کے مختلف طریقے کون کون سے ہیں؟

خون کی صفائی۔ دوسرے الفاظ میں جسم سے مضر صحت مواد کی صفائی جو کہ گردوں کا کام ہے، دو طریقوں سے کی جاتی ہے۔

پیٹ کے ذریعے خون کی صفائی یا Peritoneal dialysis	مشین کے ذریعے خون کی صفائی یا Hemodialysis

سوال نمبر 8۔ گردہ تبدیل کروانے کے لیے کیا کرنا ہوگا؟



گردہ تبدیل کروانے سے پہلے اس عمل کی تیاری میں کچھ عرصہ درکار ہوتا ہے جس میں گردہ دینے والے شخص کے مختلف ٹیسٹ کیے جاتے ہیں جس سے یہ پتہ چلایا جاتا ہے کہ آیا اس بندے کا گردہ پیوندکاری کے لیے مناسب ہے یا نہیں۔ بالکل اسی طرح مریض کے بھی ٹیسٹ کیے جاتے ہیں۔ چونکہ اس سارے عمل میں کافی وقت درکار ہوتا ہے اس لیے اس عرصے میں مریض کو خون سے مضر صحت مواد کی صفائی کی ضرورت پیش آتی ہے۔ اس کے لیے مریض کے بازو پر شریان اور ورید کو ملا کر AV-Fistula بنایا جاتا ہے جس کے ذریعے مشین سے خون کی صفائی اس وقت تک کی جاتی ہے جب تک مریض آپریشن کے لیے بالکل تیار نہ ہو جائے۔

سوال نمبر 9۔ کیا گردہ تبدیل کروانے کے بعد بھی دوائی کھانا پڑے گی؟

جی ہاں۔ نہ صرف مستقل طور پر یہ دوائی کھانی پڑے گی بلکہ یہ دوائی خاصی مہنگی بھی ہوتی ہے اسکی وجہ یہ ہے کہ پیوند کاری کے ذریعے لگایا ہوا گردہ مریض کی قوت مدافعت رد کرنے کی کوشش کرتی ہے۔ ہمیں ایسی دوائیں استعمال کرنا پڑتی ہیں جو مریض کی قوت مدافعت کو کم کرتی ہیں تاکہ وہ پیوند شدہ گردے کو نقصان نہ پہنچائے۔

سوال نمبر 10۔ خون سے مضر صحت مواد کی صفائی کے لیے کونسا طریقہ بہتر ہے؟

خون سے مضر صحت مواد کی صفائی کے دو طریقے ہیں۔

- پیٹ کے ذریعے خون کی صفائی یا Peritoneal Dialysis
- مشین کے ذریعے خون کی صفائی یا Hemodialysis

پیٹ کے خون کی صفائی ایک عارضی طریقہ علاج ہے یہ طریقہ اُس وقت اختیار کیا جاتا ہے جب مریض کی حالت گردے فیل ہونے کی وجہ سے خراب ہو جائے اور مشین کے ذریعے صفائی کی سہولت موجود نہ ہو یا مریض کی عمر بہت زیادہ ہو اور اسکو دل وغیرہ کی بھی تکلیف ہو۔ بہت چھوٹی عمر کے بچوں میں بھی یہ طریقہ کار استعمال ہوتا ہے۔ اس طریقے میں گردے کی مشین کے ذریعے خون کی صفائی بہتر اور مستقل طریقہ علاج ہے اگر گردے کی پیوند کاری کسی وجہ سے ممکن نہ ہو۔

گردن کے نیچے ایک نالی عارضی طور پر خون کی نالی میں ڈال دی جاتی ہے اور ضرورت پڑنے پر اس نالی کو مشین میں لگے فلٹر سے جوڑ دیا جاتا ہے جو خون سے مضر صحت مواد صاف کر دیتا ہے۔ یہ عارضی نالی اُس وقت تک رہنے دی جاتی ہے جب تک مریض بازو پر شریان اور ورید کو ایک چھوٹے اپریشن کے ذریعے ملا کر AV-fistula نہیں بنوالیتا جب AV-fistula کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔ تب اس کے ذریعے مشین سے خون کی صفائی شروع کر دی جاتی ہے۔

سوال نمبر 11۔ کیا گردے کی بیماری دوسرے گھر والوں کو بھی ہو سکتی ہے؟

جی ہاں۔ گردے کی کچھ بیماریاں خاندانی ہیں اگر گھر کے کسی ایک فرد کو گردے کی تکلیف ہو تو گھر کے دوسرے افراد کو بھی ہو سکتی ہے۔ بیماری کا شک پڑنے پر فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔ اس قسم کی بیماریاں گھر کے دوسرے افراد کو خاندانی ہونے کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ ایک مریض سے دوسرے مریض کو نہیں لگ جاتیں۔

سوال نمبر 12۔ گردے کی بیماری سے بچنے کے لیے ہمیں کیا طریقہ کار اختیار کرنا چاہیے؟

- ایک صحتمند انسان کے لیے سب سے ضروری چیز پانی ہے پانی کا زیادہ استعمال بذات خود ایک دوائی ہے جو گردوں کو کئی بیماریوں سے بچاتا ہے لیکن ایک بار گردے خراب ہو جائیں پانی کا زیادہ استعمال الٹا نقصان دہ ہوتا ہے۔

- دوسرا۔ مریض کو باقاعدگی سے سال میں ایک مرتبہ اپنا معائنہ اور ٹیسٹ کروانے چاہیے۔ تاکہ اگر گردے کی بیماری شروع ہو چکی ہو تو اسکی علامات ظاہر ہونے سے پہلے جب بیماری اپنے ابتدائی مراحل میں ہو تو اس پر قابو پایا جا سکے اور گردے فیل ہونے سے بچ سکیں۔

- تیسرا۔ اگر گردے کی بیماری شروع ہو چکی ہو تو ڈاکٹر کے مشورے سے دوائیں اور غذا کے پرہیز کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔

سوال نمبر 13۔ اگر ڈائیلاسس کے طریقے کار کا خرچہ برداشت نہ ہو سکے تو کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ کسی وجہ سے ڈائیلاسس کا خرچہ برداشت نہیں کر سکتے تو آپ کو ڈاکٹر کے مشورے سے کچھ دوائیاں جاری رکھنی چاہیے یہ دوائیاں مریض کی تکلیف میں کمی رکھیں گی۔ حکومتی اور نجی سطح پر کچھ ادارے مریضوں کی مالی معاونت کرتے ہیں جن میں بیت المال، زکواۃ فنڈ وغیرہ شامل ہیں آپ ان سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

سوال نمبر 14۔ ہم نے سنا ہے کہ ڈائیلاسس غلط طریقہ کار ہے جس کے کروانے سے مریض مر گیا؟ کیا ایسا ہی ہے؟

اس بات کے جواب سے پہلے ایک مثال پر غور کیجیے۔ ایک آدمی کے گھر کے صحن میں ایک گھنا اور پھل دار درخت تھا جس کا گھر والے پھل بھی کھاتے اور چھاؤں میں بھی بیٹھتے۔ ایک دن مالک کو پتہ چلا کے درخت کے تنے میں دیمک لگنا شروع ہو گئی ہے لیکن مالک نے کوئی توجہ نہ دی۔ کچھ ماہ بعد دیمک اور بڑھ گئی لیکن پھر بھی اُس نے کوئی توجہ نہ دی۔ آخر ایک دن دیمک نے تنے کو چاٹ کر بالکل کھوکھلا کر دیا۔ اب مالک کو فکر ہوئی کہ اس کا کچھ علاج کرنا چاہیے کیونکہ اب اس کو نظر آرہا تھا کہ وہ درخت کے پھل اور گھنی چھاؤں سے محروم ہو جائے گا۔ لیکن بہت علاج کے

باوجود بھی درخت گر گیا کیونکہ اب معاملہ ہاتھ سے نکل چکا تھا۔ اگر مالک اُس وقت فکر کرتا جب دیمک لگنی شروع ہوئی تھی تو تب کچھ نہ کچھ ہو سکتا تھا۔ اب اس موقع پر جب درخت کو لگی دیمک کی وجہ سے تنا کھوکھلا ہو گیا ہے علاج شروع کیا جائے تو اس کا کوئی فائدہ نہ ہو گا۔ لیکن اگر الزام علاج کو دیا جائے کہ علاج سے درخت گر گیا تو غلط ہے بلکہ یہ کہنا چاہیے کہ ایسی صورت میں علاج کا فائدہ نہیں ہوا۔ کیونکہ بیماری حد سے بڑھ چکی تھی۔ بالکل اِس مثال کی طرح سمجھ لیجیے کہ آپ کے گردے درخت کے تنے کی طرح ہیں۔ جب گردے فیل ہونے شروع ہوتے ہوں تو فوراً ہی علاج شروع کر دینا چاہیے جس میں بیماری کی تشخیص دوائیاں اور مناسب وقت پر خون کی صفائی یا ڈائیلاسس ہے۔ لیکن جب مریض کی حالت بیماری کی وجہ سے بہت زیادہ بگڑ گئی تو پھر ڈائیلاسس بھی کوئی فائدہ نہ پہنچا سکے گا اور لوگ کہنا شروع کر دیں گے کہ دیکھا ڈائیلاسس غلط طریقہ کار ہے جس سے مریض مر جاتا ہے۔ حالانکہ مریض تو اپنی بیماری کی وجہ سے فوت ہوا، کیونکہ اُس کا علاج وقت پر نہیں شروع ہوا۔

سوال نمبر 15۔ مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ مجھے گردے کی بیماری ہے؟

جواب۔ آپ کو گردے کی بیماری کا چار مختلف طریقوں سے پتہ چل سکتا ہے

i. پہلا۔ اگر کچھ ایسی علامتیں ظاہر ہونا شروع ہو جائیں جو گردے کی بیماری کو ظاہر کرتی ہوں تو آپ کو گردے کی بیماری ہو سکتی ہے۔

ii. دوسرا۔ آپ کو کوئی ایسی بیماری ہو مثلاً بلڈ پریشر، شوگر وغیرہ جن سے گردے متاثر ہوتے ہیں تو آپ کو وقتاً فوقتاً اپنا معائنہ و ٹیسٹ کرواتے رہنا چاہیے تاکہ بیماری کا شروع میں ہی پتہ چل جائے۔

iii. تیسرا۔ آپ نے کسی اور وجہ سے اپنا معائنہ اور ٹیسٹ کروایا ہو اور اُس میں پتہ چل جائے کہ گردے کی بھی کوئی تکلیف موجود ہے۔

iv. چوتھا۔ گھر کے کسی دوسرے فرد کو گردے کی خاندانی بیماری ہو تو اس صورت میں بھی آپ کو گردے کی بیماری ہو سکتی ہے۔ اور ہو سکتا ہے کہ چیک کروانے پر آپ کو بھی یہ بیماری ہو جو ابھی ظاہر نہ ہوئی ہو یا ابتدائی مراحل میں ہو۔

سوال نمبر 16۔ ڈائیلاسس لگ تو نہیں جاتی؟ کہیں ایک بار کروانی تو ایسا نہ ہو کہ اس سے چھٹکارا ہی ممکن نہ ہو؟

جواب۔اس بات کے جواب سے پہلے ایک بات اچھی طرح سمجھ لیجیے کہ جب گردے اپنا کام کرنا بند کر دیتے ہیں یا فیل ہو جاتے ہیں تو فالتو پانی، مضر صحت مواد اور تیزابیت جسم میں اکٹھا ہونا شروع ہو جاتی ہے۔اگر اُن کی مقدار حد سے بڑھ جائے یہ تو جسم کو نا قابل تلافی نقصان پہنچانا شروع کر دیتے ہیں اور جان لیوا بھی ہو سکتے ہیں۔خون سے ان مضر صحت مادوں کی صفائی کے لیے ڈائیلاسس کا طریقہ اختیار کیا جاتا ہے۔ڈائیلاسس گردوں کا نعم البدل نہیں بلکہ صرف وقتی طور پر جسم سے مضر صحت مواد صاف کرتا ہے ایک بار ڈائیلاسس کروانے کے کچھ عرصے بعد یہ مضر صحت مواد پھر بڑھنا شروع ہو جائے گا کیونکہ گردے تو اپنا کام کر نہیں رہے۔ایسی صورت میں ہمیں دوبارہ ڈائیلاسس کی ضرورت پڑے گی۔

تو یہ بات کہ ڈائیلاسس لگ تو نہیں جاتی درست نہیں بلکہ آپ کو گردے کی بیماری لگی ہوئی ہے۔جس کا تا حال علاج ڈائیلاسس ہی ہے۔گردوں کا کام ڈائیلاسس سے کرواتے رہیں آپ ٹھیک رہیں گے، نہیں کروائیں گے تو مضر صحت مواد خون میں اکٹھے ہو کر زندگی کے لیے نقصان دہ ہوں گے۔

بالکل اسی طرح جب آپ کو بھوک لگی ہے تو آپ کھانا کھاتے ہیں کچھ عرصے بعد پھر بھوک لگ جاتی ہے۔آپ پھر کھانا کھاتے ہیں۔آپ یہ کہنا شروع کر دیں کہ مجھے کھانا لگ گیا ہے درست نہیں بلکہ یہ تو ضرورت ہے جو ہر حال میں پوری کرنی ہے۔
بالکل اسی طرح جب گردے فیل ہو جائیں تو ڈائیلاسس ضرورت ہے یہ ضرورت تو بہر حال پوری کرنی پڑے گی۔ ڈائیلاسس سے نجات اسی صورت میں مل سکتی ہے اگر آپ گردے کی پیوند کاری کروالیں۔

سوال نمبر 17۔جب سے ہم نے ڈائیلاسس شروع کروایا ہے مریض کا وزن کم ہونا شروع ہو گیا ہے؟ کیا وزن کم ہونے کی وجہ ڈائیلاسس ہی ہے؟

جواب۔جب مریض کا ڈائیلاسس شروع کیا جاتا ہے تو وزن کم ہونے کی دو وجوہات ہوتی ہیں۔

پہلی۔ڈائیلاسس سے پہلے مریض کے جسم میں فالتو پانی اکٹھا ہو گیا ہوتا ہے۔جب ڈائیلاسس سے وہ فالتو پانی نکالا جاتا ہے تو مریض کو اپنے وزن میں کمی محسوس ہوتی ہے۔

دوسری۔ گردے فیل ہونے کی وجہ سے مضرِ صحت مواد Bun/Creatinine خون میں بڑھ جاتے ہیں، جب ڈائیلاسس کی جاتی ہے تو ان کی مقدار خون سے کم ضرور ہوتی ہے لیکن بالکل نارمل نہیں ہو پاتی۔ اور اس مضرِ صحت مواد کا ایک نقصان بھوک میں کمی ہوتا ہے۔ چنانچہ بھوک میں کمی ہونا شروع ہو جاتی ہے اور کم کھانے سے مریض کا وزن کم ہو جاتا ہے۔

سوال نمبر 18۔ گردے فیل ہو جائیں تو خوراک میں کیا احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہیے؟

چونکہ گردوں کا ایک کام جسم سے فالتو پانی کا پیشاب کے راستے اخراج ہے جب گردے فیل ہو جاتے ہیں یہ فالتو پانی آہستہ آہستہ جسم میں اکٹھا ہونا شروع ہو جاتا ہے اگرچہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ مریض کو پیشاب آ رہا ہوتا ہے لیکن اُس کی مقدار اتنی زیادہ نہیں ہوتی کہ تمام فالتو پانی پیشاب کے راستے نکل جائے۔ لٰہذا اگر مریض پانی زیادہ پینا شروع کر دے گا تو پانی کی مقدار جسم میں بڑھ جائے گی اور سوجن پیدا ہونی شروع ہو جائے گی۔ ایسی صورتحال میں مریضوں کو مندرجہ ذیل احتیاط کرنی چاہیے۔

(i) مریض ایک دن میں جتنی بار بھی پیشاب کرتا ہے اُس کو کسی ڈبے میں ایک دن کے لیے جمع کرتا جائے اور اگلے دن جتنا پیشاب اکٹھا ہوا ہو اُس کی مقدار کے برابر پانی کا استعمال کر سکتا ہے۔ خیال رہے کہ اس مقدار میں پینے والی تمام اشیاء شامل ہیں۔ جن میں دودھ، لسی، چائے، بازاری بوتلیں، دوائی کے ساتھ پیا جانے والا پانی، وغیرہ ہیں۔

ایسی چیزیں جن میں پانی کی مقدار وافر ہوتی ہے مثلاً پھل جن میں کینو، مالٹا، مسمی، فروٹر، تربوز، خربوزہ، وغیرہ شامل ہیں۔ دہی، کے استعمال میں بھی کمی رکھنی چاہیے۔

لٰہذا صرف پانی ہی نہیں بلکہ پینے والی تمام اشیاء اور ایسی اشیاء جن میں پانی کی مقدار وافر ہوتی ہے کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔

(ii) دوسرا۔ نمک اور نمک والی اشیاء، مثلاً بیکری کی بنی ہوئی چیزیں جن میں بسکٹ، ڈبل روٹی، نمک پارے، پیٹیز وغیرہ شامل ہیں۔ کے استعمال سے بھی پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ نمک اپنے ساتھ پانی کو بھی کھینچ لیتا ہے۔ اور مل کر سوجن کا باعث بنتے ہیں۔

(iii) گوشت۔ جن میں ہر قسم (مرغی، مچھلی، گائے، بکرا، اونٹ) کا گوشت شامل ہے اس کے استعمال سے جسم میں Urea بڑھ جاتا ہے۔ جو کہ زہر ہے اور اس کے اکٹھے ہونے سے جسم کو نقصان پہنچتا ہے۔

سوال نمبر 19۔ ڈائیلاسس کتنے طریقے سے ہوتی ہے؟

جواب۔ ڈائیلاسس دو طرح سے ہوتی ہے

پیٹ والی ڈائیلاسس (Peritoneal dialysis)

اس طریقہ کار میں پیٹ میں ایک پلاسٹک کی نالی ڈال دی جاتی ہے جس کے ذریعے ایک خاص محلول جو کہ پلاسٹک کے بیگ میں مہیا ہوتا ہے پیٹ میں ڈالا جاتا ہے یہ محلول خون میں موجود مواد اور مضر صحت مادوں کو اپنے اندر جذب کر لیتا ہے اور پھر اس محلول کو پیٹ سے نکال دیا جاتا ہے اور نئے بیگ سے دوبارہ پانی پیٹ میں ڈال دیا جاتا ہے اور یہ عمل اس وقت تک جاری رکھا جاتا ہے جب تک خون میں موجود زہریلے مادوں کی مقدار کم نہیں ہو جاتی۔ اگر گردے عارضی طور پر کام کرنا چھوڑ گئے ہوں تو یہ عمل عارضی طور پر کیا جاتا ہے اگر گردے مستقل طور پر کام چھوڑ گئے ہوں تو یہ عمل مستقل کرنا پڑتا ہے۔ ایسی صورت میں دو طریقے پاکستان میں استعمال ہوتے ہیں۔

وقفاً فوقتاً پیٹ والی ڈائیلاسس: اس طریقے میں یہ عمل تھوڑے تھوڑے دنوں کے بعد دہرایا جاتا ہے ایک دفعہ کے عمل میں 20 سے 30 بیگ استعمال ہوتے ہیں۔

لگاتار پیٹ والی ڈائیلاسس: اس طریقے سے مریض کی ڈائیلاسس لگاتار ہوتی رہتی ہے۔ ایک بیگ سے محلول پیٹ میں ڈال کر خالی بیگ کو تہہ کر کے جیب میں ڈال لیا جاتا ہے اور 4 یا 5 گھنٹے کے لیے مریض اپنا کام کاج کر سکتا ہے گھر سے باہر آ جا سکتا ہے۔ اتنے وقفے کے بعد خالی بیگ جیب میں سے نکال کر نیچے رکھ دیا جاتا ہے اور پیٹ میں موجود محلول واپس بیگ میں آ جاتا ہے پھر اس بیگ کو اتار کر نیا بیگ لگا کر محلول دوبارہ پیٹ میں داخل کر کے خالی بیگ کو تہہ کر کے جیب میں ڈال لیا جاتا ہے اور یہ سلسلہ روزانہ اسی طرح جاری رہتا ہے

سوال نمبر 20۔ مجھے پتہ ہے کہ ڈائیلاسس میرے لیے ضروری ہے لیکن مجھے ڈائیلاسس سے خوف محسوس ہوتا ہے۔ مجھے کیا کرنا چاہیے؟

جی ہاں۔ یہ ایک نارمل بات ہے ہر مریض اور اس کے خاندان کے لوگوں کا علاج شروع کرنے سے پہلے کچھ خوف و خدشات ہوتے ہیں کہ

مجھے ڈائیلاسس کے دوران کیسا محسوس ہو گا	مجھے ڈائیلاسس نقصان تو نہیں پہنچائے گی
دوسرے لوگ میرے بارے میں کیا سوچیں گے	میں کتنی دیر ڈائیلاسس سے صحت مند رہوں گا

ان تمام باتوں سے گھبرانے کی ضرورت نہیں بلکہ اس کے لیے

- آپ اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کر کے تمام معلومات حاصل کر سکتے ہیں
- آپ کے سوالات کے جوابات کتابچے کی صورت میں موجود ہیں ان کے مطالعے سے آپ فائدہ حاصل کر سکتے ہیں
- آپ ڈائیلاسس سینٹر میں جا کر یہ عمل دیکھ سکتے ہیں وہاں مریضوں سے ان کے تاثرات پوچھ سکتے ہیں

سوال نمبر 21۔ کیا ڈائیلاسس کے مریض کام پر جا سکتے ہیں؟

جی ہاں۔ ڈائیلاسس میں ہر دوسرے یا تیسرے دن تقریباً چار گھنٹے صرف ہوتے ہیں اس سے پہلے اور اس کے بعد آپ ایک عام صحت مند انسان کی طرح کام کاج کر سکتے ہیں۔ اس سلسلے میں آپ کو اپنے ڈاکٹر سے وقتاً فوقتاً معائنہ کرواتے رہنا چاہیے تاکہ علاج اور صحت مند زندگی کا تسلسل برقرار رہ سکے

سوال نمبر 22۔ کیا ڈائیلاسز والا مریض ورزش کر سکتا ہے؟

ورزش انسانی جسم کے لیے بہت ضروری ہے ورزش سے طاقت اور قوت برداشت بڑھتی ہے۔اور اس سے تھکن وپریشانی کم ہوتی ہے لیکن ورزش شروع کرنے سے پہلے آپ کو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کر کے اس بات کی تصدیق کرنی چاہیے کہ آپ کو کتنی زیادہ ورزش کرنی چاہیے کیونکہ کم ورزش اور ضرورت سے زیادہ ورزش جسم کے لیے نقصان دہ ہو سکتی ہے

سوال نمبر 23۔ کیا ڈائیلاسز والے مریض سفر کر سکتے ہیں؟

جی ہاں۔ بالکل آپ ایک صحت مند انسان کی طرح سفر کر سکتے ہیں لیکن چند باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

- آپ کا سفر کتنی دیر کا ہو گا
- دوران سفر آپ کو کتنی مشقت کرنی پڑے گی

عام طور پر مریض سفر پر جانے سے فوراً پہلے Dialysis کروالے پھر دو سے چار دن باہر گزارنے کے بعد واپس آکر یا پھر وہیں کسی ڈائیلاسز سینٹر سے ڈائیلاسز کروالے۔

سوال نمبر 24۔ گردے کی مرض سے میری ازدواجی زندگی پر کیا فرق پڑے گا؟

آپ کی صحبت کی خواہش یا شہوت میں کمی آسکتی ہے جیسا کہ دوسری لمبی بیماریوں میں ہوتا ہے۔ کسی مریض میں اس پر زیادہ اثر پڑتا ہے کسی میں کم۔ صحبت یا شہوت میں کمی کی مندرجہ ذیل وجوہات ہوتی ہیں۔

- خون کے سرخ خلیوں میں کمی
- خاص دوائیاں
- خون میں زہریلے مواد کا بڑھ جانا
- ذہنی پریشانی

اگران وجوہات پر قابو پالیا جائے تو ازدواجی زندگی بہتر گزر سکتی ہے

سوال نمبر 25۔ وہ خاتون جو ڈائیلاسز کروا رہی ہو، بچے کی خواہش کر سکتی ہے؟

عام طور پر ایسی خواتین کو حمل ٹھہرانے کا مشورہ نہیں دیا جاتا کیونکہ اس سے ماں اور پیدا ہونے والا بچہ دونوں کے لیے پیچیدگیاں ہو سکتی ہیں۔ اگر ایسا ہو جائے تو خاتون کو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

ٹرانسپلانٹیشن یا گردے کی پیوند کاری

سوال نمبر 1۔ گردے کی پیوند کاری کیا ہے؟

جواب۔ خراب گردے کی جگہ نیا صحت مند گردہ لگوانے کو گردے کی پیوند کاری کہتے ہیں۔

سوال نمبر 2۔ میرے گردے خراب ہو چکے ہیں کیا مجھے گردے کی پیوند کاری کروا لینی چاہیے؟

جواب۔ اس بات کا دارومدار تین چیزوں پر ہے۔

1. کیا آپ گردے کی پیوند کاری کے آپریشن کے لیے فٹ ہیں۔ اس بات کا جواب آپ کا ڈاکٹر معائنہ کرنے اور ٹیسٹ کروانے کے بعد دے گا کیونکہ دل کے مریض اور جگر کی بیماریوں میں مبتلا مریض عام طور پر آپریشن اور بے ہوشی کے عمل کو برداشت کرنے کے قابل نہیں ہوتے۔
2. کیا آپ کو نیا گردہ مل جائے گا
3. کیا میں علاج برداشت کر سکتا ہوں۔

سوال نمبر 3۔ گردے کی پیوندکاری کے لیے نیا گردہ کہاں سے آئے گا؟

جواب۔ گردہ دو طریقوں سے حاصل کیا جاسکتا ہے

1. آپ کے خاندان کا کوئی فرد جو 18 سال سے بڑا ہو، جس کے گردے صحت مند ہوں اور وہ آپریشن کے لیے فٹ ہو۔
2. دوسرا کسی ایسے انسان کا گردہ جو ابھی مرا ہو اور اُس نے گردہ عطیہ کرنے کی وصیت کی ہو۔

سوال نمبر 4۔ گردے کا عطیہ دینے والے فرد کو کیا کرنا ہوگا؟

جواب۔ گردے کا عطیہ دینے والے فرد کو اپنا مکمل معائنہ اور ٹیسٹ کروانے پڑتے ہیں، جن میں 4-2 ہفتے درکار ہوتے ہیں، گردے کا عطیہ دینے والے کے معائنے میں مندرجہ ذیل باتیں قابل ذکر ہیں۔

کیا عطیہ دینے والے کا گردہ عطیہ دینے کے قابل ہے یا نہیں، جس کے لیے مندرجہ ذیل ٹیسٹ کروائے جاتے ہیں۔

- جسمانی معائنہ
- طبّی معائنہ
- خون اور پیشاب کے مختلف ٹیسٹ (خاص کر گردوں کی اہلیت)
- ای سی جی، ایکسرے
- گردوں کا الٹراساؤنڈ
- گردوں کے سرجن (یورالوجسٹ) سے انٹرویو
- گردوں کے ماہر (نیفرالوجسٹ) سے انٹرویو
- ٹشو ٹائپنگ: اگر اوپر دیے گئے تمام ٹیسٹ درست قرار دیے جاتے ہیں تو ٹشو ٹائپنگ کا مرحلہ آتا ہے جس میں اس بات کا تعین کیا جاسکتا ہے کہ آپ کا عطیہ کیے جانے والا گردہ مریض کا جسم قبول کر لے گا یا نہیں۔

سوال نمبر 5۔کیا عطیہ دینے والا صحت مند زندگی گزارے گا؟

جواب۔جی ہاں جسم میں موجود ایک گردہ انسانی جسم کی تمام ضروریات پوری کرتا ہے اور عطیہ دینے والا اپنے ایک گردے سے تمام زندگی صحت مند طریقے سے گزار سکتا ہے۔

سوال نمبر 6۔کیا گردے کی پیوندکاری کے بعد نیا گردہ فوراً کام شروع کردے گا؟

جواب۔نیا گردہ فوراً ہی پیشاب بنانا شروع کرسکتا ہے یا کچھ دنوں کے بعد کام کرنا شروع کرتا ہے۔ کبھی کبھار نیا گردہ ایک سے دو ہفتے کے بعد کام کرنا شروع کرتا ہے۔اس وقفے کے دوران ڈائیلاسز سے بھی مدد لی جاسکتی ہے۔

سوال نمبر 7۔کیا گردے کی پیوندکاری کے بعد بھی دوائیاں کھانی پڑیں گی؟

جواب۔جی ہاں گردے کی پیوندکاری کے بعد بھی لگاتار دوائیاں کھانی پڑیں گی جو کہ خاصی مہنگی ہوتی ہیں۔

سوال نمبر 8۔ڈاکٹر صاحب مجھے شوگر ہے اور اُس کے لیے مجھے انسولین لگتی ہے۔ ہسپتال میں تو ڈاکٹر صاحبان دن میں تین مرتبہ شوگر چیک کرکے انسولین لگاتے ہیں جب میں گھر جاؤں گا تو انسولین کے یونٹ کون سیٹ کرے گا کہ کتنی انسولین لگتی ہے؟

جواب۔عام طور پر جن مریضوں کو شوگر کی ضرورت کم پڑتی ہے، لہذا ایسے مریضوں کو شوگر کم کرنے والی دوائیوں یا اگر انسولین لگ رہی ہو، تو اُن کی مقدار کم کرنی پڑتی ہے۔بلکہ کئی دفعہ تو دوائیوں یا انسولین کی ضرورت ہی پیش نہیں آتی۔

اگر ہسپتال میں آپ کو انسولین لگ رہی ہوگی تو ہسپتال سے چھٹی کے وقت آپ کا ڈاکٹر نسخے پر انسولین کی قسم، اسکی مقدار اور لگانے کا وقت لکھ کردے گا۔ اگر آپ کے پاس گھر میں شوگر چیک کرنے والا آلہ (Glucometers) ہے تو صبح دوپہر، شام اُس سے شوگر چیک کریں اگر اُس کی مقدار 200 سے زیادہ آئے تو اس فارمولے کے تحت انسولین کی مقدار نکالی جاسکتی ہے۔

$$\text{مقدار کی انسولین} = \frac{\text{مقدار کی شوگر} - 5}{20}$$

فرض کریں آپ کی شوگر 220 ہے تو $\frac{220 - 5}{20} = 5 - 11$

$5 - 11$ = 6 انسولین یونٹ

اس طرح صبح، دوپہر، شام آپ شوگر کی مقدار چیک کر کے اُس کے مطابق انسولین لگا سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس گھر میں شوگر چیک کرنے والا آلہ (Glucometers) نہیں ہے تو آپ اپنے گھر کے قریبی لیبارٹری یا ڈاکٹر سے شوگر چیک کروا کے پرچی پر لکھتے رہیں اور پھر ہسپتال کے آؤٹ ڈور میں آ کر چیک کروا سکتے ہیں یہاں موجود ڈاکٹر رپورٹوں کے مطابق آپ کی انسولین کی مقدار سیٹ کر دے گا۔

سوال نمبر 9۔ جب تک AV-Fistula کے ٹانکے نہیں کھلتے تو پٹی رکھوا سکتا ہوں یا نہیں؟

جواب۔ عام طور پٹی رکھوانے کی ضرورت اُس وقت تک پیش آتی ہے جب تک زخم سے پانی رس رہا ہو یا ریشہ نکل رہا ہو۔ اگر ٹانکے والا زخم بالکل خشک ہو تو پھر پٹی رکھوانے کی ضرورت پیش نہیں آتی اس کی بجائے آپ زخم پر لگانے والی کریم لگا سکتے ہیں جو آپ کا ڈاکٹر لکھ کر دے گا۔

سوال نمبر 10۔ میں Dialysis کروارہا ہوں، جاننے کے بعد کون کون سی علامات کے ذریعے پتہ چل سکتا ہے کہ کوئی گڑبڑ ہے تاکہ بروقت ڈاکٹر کے پاس جایا جاسکے؟

جواب۔ان علامات میں

- سانس کا خراب ہو جانا،
- سوجن کا بہت زیادہ بڑھ جانا،
- قے کا بہت زیادہ آنا
- ،بہت زیادہ قبض یا پاخانے لگ جانا،
- غنودگی یا نیم بے ہوشی،
- سینے میں درد،
- دل کا دھڑکتا ہوا محسوس ہونا،
- پیشاب کا بالکل بند ہو جانا،
- پیشاب میں خون آنا یا پیشاب کا رنگ کوکا کولا کی طرح ہو جانا،
- بخار کا ہو جانا، وغیرہ شامل ہیں۔

اگر ان میں سے کوئی سی علامت ظاہر ہو رہی ہو تو فوراً اپنے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

سوال نمبر 11۔ ہسپتال میں آنا جانا مشکل ہے کیا میں گھر میں ڈائیلاسس کروا سکتا ہوں؟

جواب۔جی ہاں، ایسے طریقے بھی موجود ہیں جن کے ذریعے گھر میں ڈائیلاسس کی جاسکتی ہے ان میں مندرجہ ذیل طریقے شامل ہیں۔

- پیٹ کے ذریعے خون کی صفائی
- مشین کے ذریعے خون کی صفائی

گھر میں پیٹ کے ذریعے خون کی صفائی نسبتاً آسان اور سادہ طریقہ ہے۔اس سے سب سے پہلے پیٹ میں مستقل طور پر ایک پلاسٹک کی نالی ڈال دی جاتی ہے جس کا ایک چھوٹا سا سرا باہر نکلا رہتا ہے۔اس سرے سے ڈائیلاسس کے محلول والی بوتلیں جوڑ دی جاتی ہیں اس کا طریقہ آپ ہسپتال میں اپنے ڈاکٹر سے پوچھ سکتے ہیں مشین کے ذریعے خون کی صفائی، گھر میں ممکن تو ہے لیکن یہ طریقہ سمجھنا ایک مشکل کام ہے جو ہر شخص نہیں کر سکتا۔دوسرا اس میں ڈائیلاسس کی مشین کے علاوہ صاف پانی، پانی کی صفائی کرنے والی مشین، بجلی اور دوسرے شخص کی مدد درکار ہو گی گھر میں یہ طریقہ پیٹ والی ڈائیلاسس سے مشکل ہے۔

سوال نمبر 12۔ ہمارے قریبی ملنے والوں نے بتایا ہے کہ ہمارے مریض کے گردے خراب ہے، جب ہم ڈائیلاسس کروانے لے گئے تو ڈائیلاسس سے مریض مر گیا، آپ اس بارے میں کچھ کہیں گے؟

جواب۔پہلے ایک قصہ پر غور کیجیے آپ کو اس کا جواب خود ہی مل جائے گا۔

ایک شخص کو دریا پار کر کے دوسرے کنارے پر جانا تھا۔وہ آدمی تین چار دن پہلے دریا پر گیا اور دیکھا کہ دریا گہرا ہے تیر کر پار نہیں ہو سکتا، چنانچہ وہ ملاح سے ملا کہ فلاں تاریخ کو دریا کے کنارے مقررہ جگہ پر کشتی لے آئے جب دن تاریخ آئی تو ملاح مقررہ وقت پر وہاں موجود تھا اور اُس نے آرام سے کشتی پر بیٹھ کر دریا پار کر لیا۔اس کے مقابلے میں ایک دوسرا شخص تھا، جس نے بھی دریا پار کرنا تھا، اُس نے اس کے لیے کوئی تیاری نہ کی یہ سوچتا رہا کہ دریا میں کونسا گہرا پانی ہے تیر کر آسانی سے پار کر لوں گا خواہ مخواہ ملاح کو کرایہ دوں۔جب پار کرنے کی ضرورت پیش آئی بن دیکھے دریا میں چھلانگ لگا دی چونکہ دریا گہرا تھا۔وہ پار نہ جا سکا اور جب ڈوبنے لگا، بچاؤ کے لیے شور مچانے لگا ایک ملاح دریا کے کنارے کھڑا دیکھ رہا تھا فوراً دریا میں چھلانگ لگائی اور اُس بندے کو پکڑ کر، نہایت مشکل سے بالوں سے گھسیٹ کر باہر کنارے تک لایا اور پھیپھڑوں سے پانی نکال کر اُس کا تنفس بحال کیا۔ایسے حالات میں یہ ممکن ہو سکتا تھا کہ وہ ملاح اُس کی زندگی بچانے میں کامیاب نہ ہو سکتا، وہ بندہ دریا بھی پار نہ کر سکا اور جان کے لالے علیحدہ پڑ گئے۔اگر یہ بندہ بھی دریا پار کرنے کی پہلے سے تیاری کرتا، اُس کی گہرائی کا اندازہ کرتا یا کسی سے مشورہ ہی لے لیتا تو وہ اس کو بہتر طور پر سمجھا سکتے کہ دریا گہرا ہے تیر کر پار نہیں ہو سکے گا بلکہ کشتی اور ملاح کی مدد لینی پڑے گی تو یہاں تک نوبت نہ آتی۔

بالکل اسی طرح جب کسی شخص کو گردے کی تکلیف سے ابھی شروع ہی ہوئی ہو تو اُس کو ڈاکٹر سے مل کر آنے والے وقت کی تیاری شروع کر دینی چاہیے تاکہ گردے کی خرابی سے پیدا ہونے والی تکلیفوں سے بچا جا سکے اور وہ اپنی زندگی

بہتر طریقے سے گزار سکے لیکن ایک شخص جو بیماری کے شروع میں اُس پر کوئی توجہ نہیں دیتا بلکہ اُس وقت ڈاکٹر سے مدد چاہتا ہے جب حالت زیادہ بگڑ چکی ہو زندگی اور موت کی کشمکش میں ہو تو ڈاکٹر اُس وقت صرف اور صرف زندگی بچانے کی کوشش کرے گا اور اس وقت اگر ڈائلاسس کی بھی جائے تو ہو سکتا ہے کہ حالات اگر حد سے زیادہ بگڑ چکے ہوں تو اس صورتحال میں Dialysis کو الزام نہیں دیا جا سکتا Dialysis سے اگر فائدہ کی امید رکھنی ہے تو وقت پر اور صحیح طریقے سے ہونی چاہیے باقاعدہ طے شدہ سکیم کے مطابق باقاعدگی سے اور صحیح طریقے سے ہونے چاہیے تب فائدہ ہو گا تب مریض اپنی روزمرہ کے معمول کے مطابق گزار سکتا ہے۔اس مریض کو چاہیے کہ گردے جب خراب ہونے شروع ہوئے ہوں تو اپنے معالج سے مل کر دوائیوں کا استعمال شروع کر دے اور وقتاً فوقتاً اُس سے رابطہ کرتا رہے جب وہ کہے تو AV-Fistula بنوالے تاکہ پہلے سے طے شدہ طریقے سے خون سے مضر صحت مواد کی صفائی ہو جائے نہ کہ یہ مواد جب حد سے بڑھ جائیں اور زندگی کو خطرہ ہو جائے تب ڈائیلاسس کروائی جائے۔

سوال 13۔ مجھے پتھری کی شکایت ہے۔ میں خوراک میں کیا پرہیز کروں؟

پتھری والے مریضوں کی خوراک کی احتیاطی تدابیر

اگر مریض کو کیلشیم کی پتھری بنتی ہو تو ان کو کیلشیم کی غذائیں نہیں استعمال کرنی چاہیے۔خاص طور پر دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء جن میں دہی آئسکریم، فرنی، کسٹرڈ وغیرہ شامل ہیں۔ لیکن ان غذاؤں کو بالکل بند نہیں کرنا چاہیے۔

زیادہ کیلشیم والی غذائیں

پنیر	ایک اونس	تقریباً ۲۰۰ ملی گرام
دہی	آدھا کپ	تقریباً ۲۰۰ ملی گرام
آئس کریم	ایک کپ	تقریباً ۱۷٦ ملی گرام
پیزا	ایک سلائس	تقریباً ۱۵۰ ملی گرام
لسی	آدھا کپ	تقریباً ۱۵۰ ملی گرام
دودھ	آدھا کپ	تقریباً ۱۵۰ ملی گرام
خشک دودھ	دو چمچ	تقریباً ۱۵۰ ملی گرام

سبز پتوں والی سبزیوں میں بھی کیلشیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے مگر ان میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جو کیلشیم کو انتڑیوں سے ہضم یا جذب نہیں ہونے دیتے۔اس لئے ان سے پرہیز ضروری نہیں۔ کیلشیم کی پتھری والے مریض مرد 800 ملی گرام اور خواتین 1000 ملی گرام تک کیلشیم استعمال کر سکتی ہیں۔

- ✓ ایسی دوائیاں جن میں وٹامن۔ڈی اور کیلشیم ہو ان کو بھی احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے۔
- ✓ اگر پیشاب میں تیزابیت زیادہ ہو تو مریض کو ہر قسم کے گوشت کے زیادہ استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔
- ✓ نمک کے استعمال میں بھی کمی کرنی چاہیے۔نمک کے استعمال سے زیادہ کیلشیم پیشاب میں خارج ہوتا ہے۔

Oxalate کی پتھری کے لئے خوراک کی پرہیز

Oxalate زیادہ تر پودوں سے حاصل کی ہوئی غذاؤں میں پایا جاتا ہے کیلشیم اور Oxalate انتڑیوں میں مل کر ایک دوسرے کو جذب ہونے سے روکتے ہیں۔ اگر کیلشیم کم ہو گا خوراک میں Oxalate کی زیادہ مقدار خون میں شامل ہو گی اور پیشاب کے ذریعے خارج ہو کر پتھری بننے کا باعث بن جائے گی اس لیے ان مریضوں کو کم Oxalate والی غذاؤں کے ساتھ ساتھ کیلشیم کی بھی معقول مقدار لینی چاہیے۔

مناسب مقدار لینی چاہیے۔ان مریضوں کو اپنی خوراک میں کیلشیم کم نہیں کرنا چاہیے۔

- ✓ اگر oxalate کی پتھریاں بن رہی ہوں تو ایسی خوراک جن میں Oxalate کی مقدار زیادہ ہو۔پرہیز کرنا چاہیے۔جن میں لوبیا، چقندر، سبز پتوں والی سبزیاں، بینگن، بھنڈی توری، شکر قندی، چائے، کافی، کوکا کولا، شلغم، سٹرابیری، مونگ پھلی، بادام، اخروٹ، چلغوزہ، وغیرہ شامل ہیں۔
- ✓ وٹامن سی کی گولیاں اور ترش پھل مثلاً مالٹا، کینو، وغیرہ بھی استعمال نہیں کرنے چاہیے۔

یورک ایسڈ کی پتھری کے لیے خوراک کی پرہیز

یورک ایسڈ کی پتھری کے لیے بڑا گوشت، ہر قسم کا عضوی گوشت مثلاً گردہ، کلیجی، دل، مغز وغیرہ استعمال نہ کیا جائے۔ مرغی، مچھلی کا گوشت ایک سے دو اونس روزانہ، دالیں، لوبیا، مٹر، پالک وغیرہ دن میں ایک مرتبہ استعمال کر لیں۔ اس قسم کی پتھری کے لیے دودھ، انڈا، پھل، دوسری سبزیات سے پرہیز کی ضرورت نہیں

ڈاکٹر سے کب رجوع کرنا چاہیے

پتھری والے مریضوں کو مندرجہ ذیل سے کوئی علامت ظاہر ہو تو فوراً اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔

- لگاتار شدید درد
- پیشاب بند ہو جانا
- پیشاب میں خون آنا
- کپکپی کے ساتھ بخار
- گدلا پیشاب
- پیشاب کی جلن