Imperial College Healthcare
NHS Trust

કિડની અને ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સેવાઓ

કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પછી ડાયાબિટીસ

દર્દીઓ, સંબંધીઓ અને સંભાળ રાખનારાઓ માટે માહિતી

પરિચય

આ પત્રિકાનો ઉદ્દેશ્ય તમને જણાવવાનો છે કે જો તમે કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરાવી રહ્યા છો તો ડાયાબિટીસ તમને કેવી અસર કરી શકે છે. તેનો હેતુ તમે અથવા તમારા પ્રિયજન, તમારા ડૉક્ટર અને તબીબી ટીમ સાથે કરેલી વાતચીતને બદલવાનો નથી. જો તમને કંઈક સમજાતું ન હોય તો કૃપા કરીને પ્રશ્નો પૂછો.

ડાયાબિટીસ શું છે?

ડાયાબિટીસ એક એવી સ્થિતિ છે જેમાં તમારા લોહીમાં શર્કરા (ગ્લુકોઝ)નું સ્તર ખૂબ વધી જાય છે. આમ થાય છે કારણ કે:

- તમારું શરીર પૂરતું ઇન્સ્યુલિન ઉત્પન્ન કરી શકતું નથી,
- અથવા તે ઇન્સ્યુલિનનો પ્રતિભાવ આપતું નથી

ઇન્સ્યુલિન એક હોર્મોન છે જે તમારા શરીરને ખાંડને ઊર્જામાં રૂપાંતરિત કરવામાં મદદ કરે છે. પૂરતા પ્રમાણમાં ઇન્સ્યુલિન ન હોય તો, લોહીના પ્રવાહમાં ખાંડ જમા થાય છે. આનાથી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ થાય છે.

કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પહેલાં ડાયાબિટીસ હોવું

જો તમને ડાયાબિટીસ હોય, તો કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પહેલાં બ્લડ સુગરનું સ્તર સારું હોવું મહત્વપૂર્ણ છે. આ તમારા ઓપરેશન પછી સમસ્યાઓની શક્યતા ઘટાડે છે. આમાં ચેપ અને ઘા રૂઝવામાં વિલંબ શામેલ હોઈ શકે છે. ખાંડનું નબળું નિયંત્રણ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરેલી કિડનીના કાર્યને પણ અસર કરી શકે છે. લોહીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ વધારે હોવાથી હૃદય રોગ થવાની શક્યતા પણ વધી શકે છે.

તેથી, ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પહેલાં શર્કરાનું સ્તર સ્થિર રાખવાથી:

- તમારા સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો કરી શકાય
- તમારા ટ્રાન્સપ્લાન્ટની લાંબા ગાળાની સફળતાને પ્રોત્સાહિત કરી શકાય

બ્લડ સુગર સ્તરો ચકાસવા

ગ્લાયકેટેડ હિમોગ્લોબિન (HbA1c) એ તમારા ડાયાબિટીસ નિયંત્રણનું મૂલ્યાંકન કરવાની એક રીત છે. HbA1c ટેસ્ટ છેલ્લા ત્રણ મહિનામાં તમારા બ્લડ સુગરના સ્તરને માપે છે. તમારા ડાયાબિટીસ સંભાળ પ્રદાતા નિયમિતપણે તમારા HbA1c સ્તરની તપાસ કરશે. તેઓ આમ કરશે:

- પરિણામો અનુસાર તમારી સારવારને સમાયોજિત કરવી
- તમારા માટે વ્યક્તિગત લક્ષ્યો નક્કી કરવા

તમારા બ્લડ સુગરનું સ્તર જાતે તપાસવું એ સારો વિચાર છે. તમે ફિંગર પ્રિક ગ્લુકોઝ મીટરનો ઉપયોગ કરી શકો છો. જો યોગ્ય હોય તો, તમે સતત ગ્લુકોઝ મીટર પણ મેળવી શકો છો.

ડાયાલિસિસ પર રહેલા લોકો માટે લક્ષ્યાંક 6-12 mmol/L ની વચ્ચે છે.

તમારા લક્ષ્યો વિશે તમારા GP અથવા ડાયાબિટીસ ટીમ પાસેથી સલાહ મેળવો. જો તમારા શર્કરાનું સ્તર હંમેશા ઊંચું રહે છે તો તેમને જણાવો.

સ્વસ્થ જીવનશૈલીનું મહત્વ

કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પહેલાં અને પછી સ્વસ્થ જીવનશૈલી રાખવાથી તમને સ્વસ્થ થવામાં મદદ મળશે. તેથી, તમારા કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટની રાહ જોતી વખતે, અપડેટ રહો અને:

- તમારી વાર્ષિક ડાયાબિટીસ સ્ક્રીનીંગ એપોઇન્ટમેન્ટમાં હાજરી આપો
- તમારી વાર્ષિક આંખની તપાસમાં હાજરી આપો
- વર્ષમાં ઓછામાં ઓછા એક વખત તમારા પગ અને પગની તપાસ કરાવો
- બ્લડ પ્રેશરનું સારું નિયંત્રણ રાખો
- દિવસમાં ઓછામાં ઓછું એક વાર તમારા બ્લડ સુગર લેવલ તપાસો
- વર્ષમાં ઓછામાં ઓછી બે વાર તમારા GP દ્વારા તમારા HbA1c ની તપાસ કરાવો.
- સૂચના મુજબ તમારી ડાયાબિટીસની દવા લો.
- તમારા લોહીમાં ચરબીનું માપ કાઢો. આમાં કોલેસ્ટ્રોલ અને ટ્રાઇગ્લિસરાઇડ્સનો સમાવેશ થાય છે.
- જો તમે ધૂમ્રપાન કરો છો, તો છોડવામાં મદદ માટે સહાય અને સલાહ મેળવો. તમારા GP સાથે વાત કરો અથવા મુલાકાત લો www.nhs.uk/better-health/quit-smoking
- તમારે શું ખાવા-પીવાની જરૂર છે તે અંગે ડાયેટિશિયનની સલાહ લો
- દિવસમાં ઓછામાં ઓછી 30 મિનિટ શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરો

ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પછી ડાયાબિટીસ (PTDM)

કેટલાક લોકો જેમને ડાયાબિટીસ નથી હોતું તેમને કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પછી શર્કરાનું સ્તર ઊંચું હોઈ શકે છે. આ કામચલાઉ હોઈ શકે છે, પરંતુ તે લાંબા ગાળાનું બની શકે છે અને ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પછીના ડાયાબિટીસ (PTDM) નું નિદાન તરફ દોરી શકે છે. જ્યારે તમે હજુ પણ હોસ્પિટલમાં હોવ ત્યારે તમારા બ્લડ સુગર લેવલની વારંવાર તપાસ કરવામાં આવશે. કેટલાક લોકોને ઇન્સ્યુલિનની વહેલી સારવારની જરૂર પડશે.

સામાન્ય રીતે તમારા ટ્રાન્સપ્લાન્ટના 6 અઠવાડિયા પછી PTDM નિદાનની પુષ્ટિ થાય છે.

ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પછી ડાયાબિટીસનું કારણ શું છે?

PTDM થવાની શક્યતામાં કેટલાક પરિબળો ફાળો આપી શકે છે. આમાં શામેલ છે:

- કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટના અસ્વીકારને રોકવા માટે મહત્વપૂર્ણ દવાઓ. આમાં સ્ટેરોઇડ્સ અને એન્ટિ-રિજેક્શન દવાઓનો સમાવેશ થાય છે, જે ક્યારેય બંધ કરી શકાતી નથી.
- વધારે વજન હોવું
- ચોક્કસ વંશીય જૂથનો ભાગ બનવું
- પ્રકાર 2 ડાયાબિટીસનો પારિવારીક ઇતિહાસ હોવો

ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પછી ડાયાબિટીસ કેવી રીતે અટકાવવું

જો તમને ડાયાબિટીસ ન હોય તો પણ સ્વસ્થ જીવનશૈલી જાળવવી મહત્વપૂર્ણ છે. પરંતુ જો તમને PTDM થવાનું જોખમ વધારે હોય તો તે વધુ મહત્વપૂર્ણ છે. તમે આ કરી શકો છો:

- આહાર અને કસરત દ્વારા તમારા સરેરાશ સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો કરો
- જો તમારું વજન વધારે હોય તો થોડું વજન ઓછું કરો.
- તમારા વ્યક્તિગત લક્ષ્યોના આધારે, સારા બ્લડ પ્રેશર નિયંત્રણ માટે લક્ષ્ય રાખો
- કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટની રાહ જોતી વખતે વાર્ષિક ડાયાબિટીસની તપાસ કરાવો.

કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પર ડાયાબિટીસની અસર

લાંબા ગાળા માટે ઉચ્ચ સુગરનું સ્તર તમારા કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ગ્રાફ્ટને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. તેથી સુગરનું સારું નિયંત્રણ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. ડાયાબિટીસની ગૂંચવણોમાં શામેલ હોઈ શકે છે:

- કિડનીને નુકસાન
- આંખો અને ચેતા સાથે લાંબા ગાળાની સમસ્યાઓ
- હ્રદય સમસ્યાઓ
- ચેપો

કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પછી ડાયાબિટીસની સંભાળ અને સારવાર

ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પછી તમારા બ્લડ સુગરનું સંચાલન કરવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે.

ઘણીવાર લોકોને ડાયાબિટીસની વધુ દવાઓની જરૂર પડે છે. તમારા બ્લડ સુગરને નિયંત્રિત કરવા માટે તમને ડાયાબિટીસની ગોળીઓ અથવા ઇન્સ્યુલિનની જરૂર પડી શકે છે.

જો તમને કિડની ફેલ્યોર હોય અને તમારા ખાંડના સ્તરને વહેલા સ્થિર કરવા માટે ઇન્સ્યુલિનની જરૂર પડે તો

ડાયાબિટીસની ઘણી દવાઓ લઈ શકાતી નથી. જો તમે પહેલાંથી જ ઇન્સ્યુલિન પર છો, તો તમારે વધુ માત્રા લેવાની જરૂર પડી શકે છે.

તમારી તબીબી ટીમ તમારા માટે શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ નક્કી કરશે. તમારી સ્થિતિ બદલાય તેમ તેઓ તમારી સારવારમાં ફેરફાર કરશે.

જો તમે ઇન્સ્યુલિન પર છો, તો નિયમિતપણે તમારા બ્લડ સુગર લેવલની તપાસ કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. આ કરવા માટે તમે ફિંગર પ્રિક બ્લડ ગ્લુકોઝ ટેસ્ટનો ઉપયોગ કરી શકો છો. પરિણામો તમારી તબીબી ટીમને શ્રેષ્ઠ સારવાર નક્કી કરવામાં મદદ કરશે.

ડાયાબિટીસની સારવાર કરી શકાય છે અને ઘણી સહાય ઉપલબ્ધ છે.

જો તમારા ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પછી તમને ડાયાબિટીસ હોવાનું નિદાન થાય, તો તમને તમારા GP અથવા સ્થાનિક ડાયાબિટીસ ટીમ પાસે મોકલવામાં આવશે. તેઓ આમ કરશે:

- રોજિંદા ધોરણે સ્થિતિનું સંચાલન કરવામાં તમારી મદદ કરવીછે
- તમને મહત્વપૂર્ણ નિયમિત તપાસ વિશે સલાહ આપવી જેથી તમારી કિડની અને એકંદર સ્વાસ્થ્યને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરી શકાય.

સહાય અને સલાહ શોધો

તમે આ સ્ત્રોતોમાંથી પણ સહાય અને સલાહ મેળવી શકો છો:

- Diabetes UK એ યુકેમાં ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકો માટે અગ્રણી ચેરિટી છે. તે ઉપયોગી માહિતી ધરાવે છે. તે સમજાવે છે, ઉદાહરણ તરીકે, ડાયાબિટીસ શું છે, વિવિધ પ્રકારના ડાયાબિટીસ, ખાવા માટેના ખોરાક અને સ્વ-વ્યવસ્થાપન. ત્યાં વિડિઓઝ અને ઘણું બધું છે.

  ટેલિફોન હેલ્પલાઇન: 0345 123 2399

  ઈમેલ: Helpline@diabetes.org.uk

- Know Diabetes એ નોર્થવેસ્ટ લંડનમાં ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકો માટે છે. તેમાં ડાયાબિટીસ નિવારણ, ખોરાકની પસંદગીઓ, સ્થાનિક સહાય જૂથો અને શિક્ષણ અભ્યાસક્રમો વિશે ઘણી બધી માહિતી છે.

  તમે મફત NHS Know Diabetes એકાઉન્ટ માટે પણ સાઇન અપ કરી શકો છો.

- NHS diabetes
- Kidney Care UK diabetes page
- Imperial College Healthcare NHS Trust Renal Diabetes team
  ઈમેલ: imperial.renaldiabetes@nhs.net

હું મારી મુલાકાત વિશે કેવી રીતે ટિપ્પણી કરી શકું?

અમે શક્ય તેટલી શ્રેષ્ઠ સેવા પૂરી પાડવાનું લક્ષ્ય ધરાવીએ છીએ અને તમારા કોઇપણ પ્રશ્નોના જવાબ આપવા માટે સ્ટાફ રાજી થશે. તમારી મુલાકાત વિશે જો તમારા કોઇ **સૂચનો** અથવા **ટિપ્પણીઓ હોય,** તો કૃપા કરીને કાં તો સ્ટાફના સભ્ય સાથે વાત કરો અથવા દર્દીની સલાહ અને સંપર્ક સેવા (**PALS**) નો **020 3312 7777** (10.00 - 16.00, સોમવારથી શુક્રવાર) પર સંપર્ક કરો. તમે PALS ને imperial.pals@nhs.net પર ઇમેલ પણ કરી શકો છો. PALS ટીમ તમારી સમસ્યાઓ, સૂચનો અથવા પ્રશ્નો સાંભળશે અને ઘણી વાર તમારા વતી સમસ્યાઓ ઉકેલવામાં મદદ કરી શકે છે.
વૈકલ્પિક રીતે, તમે અમારા ફરિયાદ વિભાગનો સંપર્ક કરીને ફરિયાદ કરવા માગી શકો છો:

ફરિયાદ વિભાગ, Fourth floor, Salton House, St Mary's Hospital, Praed Street London W2 1NY (ચોથો માળ, સાલ્ટન હાઉસ, સેન્ટ મેરી હોસ્પિટલ, પ્રેડ સ્ટ્રીટ

લંડન W2 1NY)

ઈમેલ: ICHC-tr.Complaints@nhs.net

ટેલિફોન: **020 3312 1337 / 1349**

વૈકલ્પિક ફોર્મેટ્સ

આ પત્રિકા વિનંતી પર મોટા પ્રિન્ટમાં અથવા સરળતાથી વાંચવા માટે, ધ્વનિ રેકોર્ડિંગ તરીકે, બ્રેઇલ અથવા વૈકલ્પિક ભાષાઓમાં પ્રદાન કરી શકાય છે. કૃપા કરીને સંચાર ટીમને ઇમેઇલ કરો: imperial.communications@nhs.net

Wi-Fi

અમારા ટ્રસ્ટમાં Wi-Fi ઉપલબ્ધ છે. વધુ માહિતી માટે અમારી વેબસાઇટની મુલાકાત લો: www.imperial.nhs.uk

કિડની અને ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સેવાઓ પ્રકાશિત ફેબ્રુઆરી 2025 સમીક્ષા તારીખ: ફેબ્રુઆરી 2028 સંદર્ભ ક્રમાંક: 997 © Imperial College Healthcare NHS Trust (ઇમ્પીરીયલ કોલેજ હેલ્થકેર NHS ટ્રસ્ટ)