गुर्दे और प्रत्यारोपण सेवाएं

किडनी प्रत्यारोपण के बाद मधुमेह

मरीजों, रिश्तेदारों और देखभाल करने वालों के लिए जानकारी

प्रस्तावना

यह पत्रक आपको यह जानकारी देने के लिए है कि यदि आप किडनी ट्रांसप्लांट करवा रहे हैं तो मधुमेह आपके ऊपर किस प्रकार प्रभाव डाल सकता है। यह आपके या आपके किसी प्रियजन के डॉक्टर और चिकित्सा टीम के साथ होने वाली बातचीत का विकल्प नहीं है। यदि आपको कुछ समझ में न आये तो कृपया प्रश्न पूछें।

मधुमेह क्या है?

मधुमेह एक ऐसी स्थिति है जिसमें आपके रक्त में शर्करा (ग्लूकोज़) का स्तर बहुत अधिक हो जाता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि:

- आपका शरीर पर्याप्त इंसुलिन का उत्पादन नहीं कर सकता, या
- या यह इंसुलिन पर प्रतिक्रिया नहीं करता

इंसुलिन एक हार्मोन है जो आपके शरीर को शर्करा को ऊर्जा में परिवर्तित करने में मदद करता है। पर्याप्त इंसुलिन के बिना, रक्तप्रवाह में शर्करा का स्तर बढ़ जाता है। इससे स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं पैदा होती हैं।

किडनी प्रत्यारोपण से पहले मधुमेह होना

यदि आपको मधुमेह है, तो किडनी प्रत्यारोपण से पहले रक्त शर्करा का स्तर अच्छा होना महत्वपूर्ण है। इससे आपके ऑपरेशन के बाद समस्याओं की संभावना कम हो जाती है। इनमें संक्रमण और घाव भरने में देरी जैसी समस्याएं शामिल हो सकती हैं। खराब शर्करा नियंत्रण भी प्रत्यारोपित किडनी के कार्य को प्रभावित कर सकता है। उच्च रक्त शर्करा स्तर भी हृदय रोग की संभावनाओं को बढ़ा सकता है।

इसलिए, प्रत्यारोपण से पहले शुगर का स्तर स्थिर रखने से:

- आपकी सेहत को बेहतर बना सकता है

आपके प्रत्यारोपण की दीर्घकालिक सफलता को बढ़ावा दे सकता है

रक्त शर्करा के स्तर की जाँच

ग्लाइकेटेड हीमोग्लोबिन (HbA1c) आपके मधुमेह नियंत्रण का आकलन करने का एक तरीका है। HbA1c परीक्षण आपके पिछले तीन महीनों के रक्त शर्करा स्तर को मापता है। आपका मधुमेह देखभाल प्रदाता नियमित आधार पर आपके HbA1c स्तर की जांच करेगा। वे:

- परिणामों के अनुसार आपके उपचार को समायोजित करेंगे
- आपके लिए व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारित करेंगे

अपने रक्त शर्करा के स्तर को स्वयं जांचना एक अच्छा विचार है। आप फिंगर प्रिक ग्लूकोज़ मीटर का उपयोग कर सकते हैं। अगर ज़रूरत हो, तो आप कंटीन्युअस ग्लूकोज़ मीटर भी ले सकते हैं।

डायलिसिस पर लोगों के लिए लक्ष्य 6-12 mmol/L के बीच है।

अपने लक्ष्यों के बारे में अपने चिकित्सक या मधुमेह टीम से सलाह लें। यदि आपका शुगर स्तर हमेशा ऊंचा रहता है तो उन्हें बताएं।

स्वस्थ जीवनशैली का महत्व

किडनी प्रत्यारोपण से पहले और बाद में स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से आपको स्वस्थ होने में मदद मिलेगी। इसलिए, अपने किडनी ट्रांसप्लांट की प्रतीक्षा करते समय, अपडेट रहें और:

- अपने मधुमेह की वार्षिक स्क्रीनिंग के लिए अपॉइंटमेंट्स पर जाएं
- अपनी वार्षिक नेत्र जांच कराएं
- वर्ष में कम से कम एक बार अपने पैरों और टांगों की जांच कराएं
- रक्तचाप को अच्छे से नियंत्रित रखें
- प्रतिदिन कम से कम एक बार ब्लड शुगर की जांच करें
- अपने HbA1c की जाँच अपने GP से वर्ष में कम से कम दो बार करवाएं
- अपनी मधुमेह की दवा निर्देशानुसार लें
- अपने रक्त में वसा की मात्रा मापें। इनमें कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स शामिल हैं
- यदि आप धूम्रपान करते हैं, तो छोड़ने के लिए सलाह और सहायता लें अपने GP से बात करें या www.nhs.uk/better-health/quit-smoking पर जाएं
- आपको क्या खाना-पीना चाहिए, इस बारे में आहार विशेषज्ञ से सलाह लें
- प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट तक कुछ शारीरिक गतिविधि करें

पोस्ट-ट्रांसप्लांट मधुमेह (PTDM)

कुछ लोग जिन्हें मधुमेह नहीं है, उनमें किडनी प्रत्यारोपण के बाद शर्करा का स्तर उच्च हो सकता है। यह स्थिति अस्थायी हो सकती है, लेकिन यह दीर्घकालिक भी बन सकती है और पोस्ट-ट्रांसप्लांट डायबिटीज़ (PTDM) के रूप में निदान हो सकता है। जब तक आप अस्पताल में रहेंगे, आपके रक्त शर्करा के स्तर की अक्सर जाँच की जाएगी। कुछ लोगों को शीघ्र ही इंसुलिन उपचार की आवश्यकता होगी।

PTDM का निदान आमतौर पर ट्रांसप्लांट के लगभग 6 सप्ताह बाद पुष्टि किया जाता है।

प्रत्यारोपण के बाद मधुमेह का क्या कारण है?

कुछ कारक PTDM होने की संभावना को बढ़ा सकते हैं। इसमे शामिल है:

- ट्रांसप्लांट रिजेक्शन रोकने के लिए ज़रूरी दवाएं • जैसे स्टेरॉयड और एंटी-रिजेक्शन मेडिसिन्स, जिन्हें कभी नहीं रोकना चाहिए
- ज़्यादा वजन होना
- किसी खास जातीय समूह से होना
- अगर परिवार में किसी को टाइप 2 डायबिटीज़ रही हो

प्रत्यारोपण के बाद मधुमेह को कैसे रोकें

यदि आपको मधुमेह नहीं भी है तो भी स्वस्थ जीवनशैली अपनाना महत्वपूर्ण है। लेकिन यदि आपको PTDM होने का जोखिम अधिक है तो यह और भी अधिक महत्वपूर्ण है। आप ये कर सकते हैं:

- आहार और व्यायाम के माध्यम से अपने समग्र स्वास्थ्य में सुधार करें
- यदि आपका वजन अधिक है तो थोड़ा वजन घटाएं
- अपने व्यक्तिगत लक्ष्य के आधार पर रक्तचाप को नियंत्रण में रखें
- अपने किडनी प्रत्यारोपण की प्रतीक्षा करते समय मधुमेह की वार्षिक जांच करवाएं

किडनी प्रत्यारोपण पर मधुमेह का प्रभाव

लम्बे समय तक उच्च शर्करा स्तर आपके किडनी प्रत्यारोपण को नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए शुगर पर नियंत्रण बहुत जरूरी है। डायबिटीज़ के कारण ये समस्याएं हो सकती हैं:

- किडनी खराब होना
- आंखों और नसों में लंबे समय तक चलने वाली दिक्कतें
- दिल की बीमारियाँ
- संक्रमण होना

किडनी प्रत्यारोपण के बाद मधुमेह की देखभाल और उपचार

प्रत्यारोपण के बाद रक्त शर्करा को नियंत्रित करना कठिन हो सकता है।

अक्सर लोगों को मधुमेह की अधिक दवाइयों की आवश्यकता होती है। आपको अपने रक्त शर्करा को नियंत्रित करने के लिए मधुमेह की गोलियों या इंसुलिन की आवश्यकता हो सकती है।

यदि आपकी किडनी फेल हो गई है तो कई मधुमेह दवाएं नहीं ली जा सकतीं और आपके शर्करा के स्तर को स्थिर करने के लिए अक्सर इंसुलिन की आवश्यकता होती है। यदि आप पहले से ही इंसुलिन ले रहे हैं, तो आपको अधिक खुराक की आवश्यकता हो सकती है।

आपकी मेडिकल टीम आपके लिए सर्वोत्तम विकल्प तय करेगी। वे आपकी स्थिति में बदलाव के अनुसार आपके इलाज को समायोजित करेंगे।

यदि आप इंसुलिन पर हैं, तो नियमित रूप से अपनी ब्लड शुगर की जांच करना आवश्यक है। इसके लिए आप फिंगर प्रिक ब्लड ग्लूकोज़ टेस्ट का उपयोग कर सकते हैं। आपकी जांच के परिणाम आपकी चिकित्सकीय टीम को सर्वोत्तम इलाज तय करने में मदद करेंगे।

मधुमेह का उपचार संभव है और इसके लिए पर्याप्त सहायता उपलब्ध है।

यदि आपके प्रत्यारोपण के बाद आपको मधुमेह का पता चलता है, तो आपको आपके GP या स्थानीय मधुमेह टीम के पास भेजा जाएगा। वे:

- आपको दिन-प्रतिदिन स्थिति का प्रबंधन करने में मदद करेंगे
- आपको महत्वपूर्ण नियमित जांच के बारे में सलाह देंगे जो आपकी किडनी और समग्र स्वास्थ्य की रक्षा करने में मदद करेगी

सहायता और सलाह प्राप्त करें

आप इन स्रोतों से भी सहायता और सलाह पा सकते हैं:

- डायबिटीज UK ब्रिटेन में मधुमेह से पीड़ित लोगों के लिए अग्रणी चैरिटी है। इसमें उपयोगी जानकारी है. उदाहरण के लिए, इसमें बताया गया है कि मधुमेह क्या है, इसके विभिन्न प्रकार, खाने योग्य खाद्य पदार्थ तथा इसका स्वयं प्रबंधन कैसे किया जाए। इसमें वीडियो और बहुत कुछ है।

  टेलीफोन हेल्पलाइन: 0345 123 2399

  ईमेल: Helpline@diabetes.org.uk

- Know Diabetes नॉर्थवेस्ट लंदन में डायबिटीज़ से ग्रसित लोगों के लिए है। इसमें मधुमेह की रोकथाम, भोजन के विकल्प, स्थानीय सहायता समूहों और शिक्षा पाठ्यक्रमों के बारे में बहुत सारी जानकारी है।

  आप NHS Know Diabetes खाता भी निःशुल्क बना सकते हैं।

- NHS डायबिटीज
- किडनी केयर UK मधुमेह पृष्ठ
- इंपीरियल कॉलेज हेल्थकेयर NHS ट्रस्ट रीनल डायबिटीज टीम
  Email: imperial.renaldiabetes@nhs.net

मैं अपनी यात्रा के बारे में टिप्पणी कैसे करूँ?

हमारा लक्ष्य सर्वोत्तम सेवा प्रदान करना है, और हमारा स्टाफ आपके किसी भी प्रश्न का उत्तर खुशी से देगा।

यदि आपके पास अपनी यात्रा के बारे में कोई **सुझाव** या **टिप्पणी** है, तो कृपया स्टाफ के किसी सदस्य से बात करें या रोगी सलाह और संपर्क सेवा (**PALS**) से **020 3312 7777** (10.00 - 16.00, सोमवार से शुक्रवार) पर संपर्क करें। आप PALS को imperial.pals@nhs.net पर ईमेल भी कर सकते हैं। PALS टीम आपकी चिंताओं, सुझावों या प्रश्नों को सुनेगी और अक्सर आपकी ओर से समस्याओं को हल करने में मदद करने में सक्षम होगी।

वैकल्पिक रूप से, आप हमारे शिकायत विभाग से संपर्क करके शिकायत कर सकते हैं:

शिकायत विभाग, चौथी मंजिल, साल्टन हाउस, सेंट मैरी अस्पताल, प्रेड स्ट्रीट लंदन W2 1NY

ईमेल: ICHC-tr.Complaints@nhs.net

टेलीफ़ोन: **020 3312 1337 / 1349**

वैकल्पिक प्रारूप

यह पत्रक अनुरोध करने पर बड़े प्रिंट में या आसानी से पढ़े जाने योग्य, ध्वनि रिकॉर्डिंग के रूप में, ब्रेल लिपि में या वैकल्पिक भाषाओं में उपलब्ध कराया जा सकता है। कृपया संचार टीम को ईमेल करें: imperial.communications@nhs.net

वाई-फाई

हमारे ट्रस्ट में वाई-फाई उपलब्ध है। अधिक जानकारी के लिए हमारी वेबसाइट पर जाएं: www.imperial.nhs.uk

गुर्दे और प्रत्यारोपण सेवाएं प्रकाशित फ़रवरी 2025
समीक्षा तिथि: फरवरी 2028 संदर्भ संख्या: 997 ©
इंपीरियल कॉलेज हेल्थकेयर NHS ट्रस्ट