ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੂਗਰ

ਮਰੀਜ਼, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਇਸ ਪਰਚੇ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।

ਸ਼ੂਗਰ ਕੀ ਹੈ?

ਸ਼ੂਗਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ (ਗਲੂਕੋਜ਼) ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ
- ਜਾਂ ਇਹ ਇਨਸੁਲਿਨ ਸਬੰਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

ਇਨਸੁਲਿਨ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੋੜੀਂਦਾ ਇਨਸੁਲਿਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਸ਼ੂਗਰ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਚੰਗਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੇ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਮਾੜਾ ਕੰਟਰੋਲ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕੀਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਥਿਰ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਹੋਣ ਨਾਲ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ

ਗਲਾਈਕੇਟਿਡ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ (HbA1c) ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੂਗਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇੱਕ HbA1c ਟੈਸਟ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ HbA1c ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ:

- ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇਗਾ

ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਖੁਦ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫਿੰਗਰ ਪ੍ਰਿਕ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।ਜੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਮੀਟਰ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡਾਇਲਸਿਸ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਟੀਚੇ 6-12 mmol/L ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀ. ਪੀ. ਜਾਂ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਟੀਮ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉੱਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ ਅਤੇ:

- ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂਚ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਆਪਣੀ ਸਾਲਾਨਾ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।
- ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਚੰਗਾ ਕੰਟਰੋਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਜੀ. ਪੀ. ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ HbA1c ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
- ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਓ।
- ਆਪਣਾ ਬਲੱਡ ਫੈਟ ਮਾਪੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਜੀ. ਪੀ. ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ www.nhs.uk/better-health/quit-smoking ਤੇ ਜਾਓ।
- ਇੱਕ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ।

ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੂਗਰ (ਪੀ.ਟੀ.ਡੀ.ਐਮ.)

ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਚੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਸਥਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੂਗਰ (ਪੀ.ਟੀ.ਡੀ.ਐਮ.) ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਅਕਸਰ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪੀ.ਟੀ.ਡੀ.ਐਮ. ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ?

ਕੁਝ ਕਾਰਕ ਤੁਹਾਨੂੰ PTDM ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੀਰੌਇਡ ਅਤੇ ਐਂਟੀ ਰਿਜੈਕਸ਼ਨ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੋਣਾ
- ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ
- ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੋਣਾ

ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ?

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ PTDM ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਭਾਰ ਘਟਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਚੰਗੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ੂਗਰ ਲਈ ਸਾਲਾਨਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ 'ਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਗ੍ਰਾਫਟ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸ਼ੂਗਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ
- ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਲਾਗ

ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਅਕਸਰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਨਸੁਲਿਨ 'ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨਸੁਲਿਨ 'ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਫਿੰਗਰ ਪ੍ਰਿਕ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਸ਼ੂਗਰ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ੂਗਰ ਟੀਮ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਹ:

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿਯਮਤ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲੱਭੋ

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਯੂਕੇ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਸ਼ੂਗਰ ਕੀ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ, ਖਾਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ। ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ, ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ।

  ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0345 123 2399

  ਈਮੇਲ: Helpline@diabetes.org.uk

- ਨੋ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮੀ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ, ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪ, ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਕੋਰਸਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

  ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਨੋ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਖਾਤੇ ਲਈ ਵੀ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਡਾਇਬਟੀਜ਼
- ਕਿਡਨੀ ਕੇਅਰ ਯੂਕੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਪੇਜ
- ਇੰਪੀਰੀਅਲ ਕਾਲਜ ਹੈਲਥਕੇਅਰ NHS ਟਰੱਸਟ ਰੀਨਲ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਟੀਮ

ਈਮੇਲ: imperial.renaldiabetes@nhs.net

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੌਰੇ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਾਂ?

ਸਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਦੌਰੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਜਾਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਟਾਫ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਸੇਵਾ (ਪੀ ਏ ਐਲ ਐਸ) ਨਾਲ 020 3312 7777 (10.00 - 16.00, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ) 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੀ ਏ ਐਲ ਐਸ ਨੂੰ imperial.pals@nhs.net 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੀ ਏ ਐਲ ਐਸ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਸੁਝਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੇਗੀ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫੋਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵਿਭਾਗ, ਚੌਥੀ ਮੰਜ਼ਿਲ, ਸਾਲਟਨ ਹਾਊਸ, ਸੇਂਟ ਮੈਰੀ ਹਸਪਤਾਲ, ਪ੍ਰੇਡ ਸਟ੍ਰੀਟ ਲੰਡਨ W2 1NY

ਈਮੇਲ: ICHC-tr.Complaints@nhs.net

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 020 3312 1337 / 1349

ਵਿਕਲਪਕ ਫਾਰਮੈਟ

ਇਹ ਪਰਚਾ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ, ਧੁਨੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਬ੍ਰੇਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਚਾਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਕਰੋ:

imperial.communications@nhs.net

ਵਾਈ -ਫਾਈ

ਸਾਡੇ ਟਰੱਸਟ 'ਤੇ ਵਾਈ-ਫਾਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: www.imperial.nhs.uk

ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ: ਫਰਵਰੀ 2025
ਸਮੀਖਿਆ ਮਿਤੀ: ਫਰਵਰੀ 2028
ਹਵਾਲਾ ਨੰ: 997
© ਇੰਪੀਰੀਅਲ ਕਾਲਜ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਟਰੱਸਟ