சிறுநீரக உறுப்பு மாற்ற அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய நீரிழிவு நோய்

நோயாளிகள், உறவினர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுக்கான தகவல்கள்

அறிமுகம்

இந்தத் துண்டுப்பிரசுரம் நீங்கள் சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்தால், நீரிழிவு நோய் உங்களை பாதிக்கக்கூடிய விதத்தை விவரிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. நீங்களோ உங்கள் அன்புக்குரியவரோ, மருத்துவர் மற்றும் மருத்துவக் குழுவுடன் மேற்கொள்ளும் உரையாடல்களுக்கு மாற்றாக இருப்பதற்கான நோக்கத்தைக் கொண்டிருக்கவில்லை. உங்களுக்கு ஏதேனும் புரியவில்லை எனில், தயவுசெய்து கேள்விகளைக் கேளுங்கள்

நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன?

நீரிழிவு நோய் என்பது உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை (குளுக்கோஸ்) அளவு அதிகமாக மாறும் ஒரு நிலையாகும். இது பின்வரும் காரணங்களால் நிகழ்கிறது:

- உங்கள் உடல் போதுமான இன்சுலினை உற்பத்தி செய்வதில்லை, அல்லது
- அல்லது இன்சுலினுக்கு எதிர் வினையாற்றுவதில்லை

இன்சுலின் என்பது ஒரு ஹார்மோன் ஆகும், இது உங்கள் உடல் சர்க்கரையை ஆற்றலாக மாற்ற உதவுகிறது. போதுமான இன்சுலின் இல்லாமல், சர்க்கரை இரத்த ஓட்டத்தில் உருவாகிறது. இது ஆரோக்கிய பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கிறது.

சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பே நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறீர்களா

நீங்கள் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் சரியான இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கொண்டிருப்பது

முக்கியமாகும். இது உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு சிக்கல்கள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது. இவற்றில் நோய்த்தொற்றுகள் மற்றும் காயம் குணமடைய தாமதமாகுதல் ஆகியவை அடங்கும். மோசமான சர்க்கரை கட்டுப்பாடு உறுப்பு மாற்ற அறுவைசிகிச்சை செய்யப்பட்ட சிறுநீரகத்தின் செயல்பாட்டையும் பாதிக்கும். உயர் இரத்த சர்க்கரை அளவு உங்களுக்கு இதய நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளையும் அதிகரிக்கும்.

எனவே, உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் நிலையான சர்க்கரை அளவைக் கொண்டிருப்பது:

- உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்
- உங்கள் உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையின் நீண்டகால வெற்றிக்கு வழிவகுக்கும்

உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவுகளைச் சோதித்தல்

கிளைகேட் ஹீமோகுளோபின் (HbA1c) என்பது உங்கள் நீரிழிவு கட்டுப்பாட்டை மதிப்பிடுவதற்கான ஒரு வழிமுறையாகும். ஒரு HBA1C சோதனை கடந்த மூன்று மாதங்களாக இருந்த இரத்தச் சர்க்கரையின் அளவை அளவிடுகிறது. உங்கள் நீரிழிவு பராமரிப்பு வழங்குநர் உங்கள் HbA1c அளவை ஒரு வழக்கமான அடிப்படையில் சரிபார்ப்பார். அவர்கள்:

- முடிவுகளுக்கு ஏற்ப உங்கள் சிகிச்சையை மாற்றியமைப்பார்கள்
- உங்களுக்காகத் தனிப்பட்ட இலக்குகளை அமைக்கிறார்

உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை நீங்களே சரிபார்ப்பது நல்லது. நீங்கள் அதற்கு விரலில் குத்தி உபயோகிக்கும் குளுக்கோஸ் மீட்டரைப் பயன்படுத்தலாம். பொருத்தமானதாக இருந்தால், தொடர்ச்சியாகக் கண்காணிக்கும் குளுக்கோஸ் மீட்டரைப் பயன்படுத்தலாம்.

டயாலிசிஸில் உள்ளவர்களுக்கான இலக்குகள் 6-12 mmol/L க்கு இடையில் இருக்க வேண்டும்.

உங்கள் இலக்குகளைப் பற்றி உங்கள் GP. அல்லது நீரிழிவு குழுவிலிருந்து ஆலோசனையைப் பெறுங்கள். உங்கள் சர்க்கரை அளவு எப்போதும் அதிகமாக இருந்தால் அவர்களிடம் தெரிவித்திடுங்கள்.

வாழ்க்கை முறையின் முக்கியத்துவம்

உங்கள் சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்னும் பின்னும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைக் கொண்டிருப்பது உங்கள் மீட்புக்கு உதவும். எனவே, உங்கள் சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்காக காத்திருக்கும்போது, புதுப்பித்த நிலையில் இருங்கள் மற்றும்:

- உங்களின் வருடாந்திர நீரிழிவு குறித்த சோதனையிடலில் கலந்து கொள்ளுங்கள்

- உங்களின் வருடாந்திர கண் பரிசோதனையில் கலந்து கொள்ளுங்கள்
- வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது உங்கள் பாடங்கள் மற்றும் கால்களைச் சோதிக்க வேண்டும்
- நல்ல இரத்த அழுத்தக் கட்டுப்பாட்டை பராமரித்திடுங்கள்
- உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை தினமும் ஒரு முறையாவது சோதனை செய்திடுங்கள்
- வருடத்திற்கு இரண்டு முறையாவது உங்கள் GP மூலம் HbA1c ஐ சோதனை செய்திடுங்கள்
- அறிவுறுத்தப்பட்டபடி உங்கள் நீரிழிவு நோய்க்கான மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்
- உங்கள் இரத்தக் கொழுப்புகளை அளவிடுங்கள். இதில் கொழுப்பு மற்றும் டிரைகிளிசரைடுகள் அடங்கும்.
- நீங்கள் புகைபிடித்தால், புகைபிடிப்பதை கைவிடுவதற்கான ஆதரவையும் ஆலோசனையையும் பெறுங்கள். உங்கள் GP உடன் கலந்தாலோசியுங்கள் www.nhs.uk/better-health/quit-smoking என்ற இணையதளத்தைப் பார்வையிடுங்கள்
- நீங்கள் சாப்பிட மற்றும் பருக வேண்டியவைகளைப் பற்றி உணவியல் நிபுணரிடமிருந்து ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்
- ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் சில உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள்

உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய நீரிழிவு நோய் (PTDM)

நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்படாத சிலருக்கு சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு அதிக சர்க்கரை அளவு இருக்கலாம். இது தற்காலிகமானதாக இருக்கலாம், ஆனால் இது நீண்ட காலமாக மாறி, உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கு பிந்தைய நீரிழிவு நோயாக மாறுவதற்கு வழிவகுக்கும் (PTDM). நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருக்கும்போது உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு அவ்வப்போது சரிபார்க்கப்படும். சிலருக்கு ஆரம்பக் கட்ட சிகிச்சையாக இன்சுலின் சிகிச்சை தேவைப்படும்.

உங்கள் உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 6 வாரங்களில் PTDM நோயறிதல் பொதுவாக உறுதிப்படுத்தப்படுகிறது.

உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய நீரிழிவு நோயை ஏற்படுத்துவதற்கான காரணங்கள் என்ன?

PTDM ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பில் பின்வரும் சில காரணிகள் பங்களிக்கக்கூடும். இவற்றில் அடங்குவன:

- சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையை செயலிழப்பை நிறுத்த உதவும் முக்கியமான மருந்துகள். இவற்றில் ஸ்டெராய்டுகள் மற்றும் செயலிழப்பு எதிர்ப்பு மருந்துகள் ஆகியவை அடங்கும்
- எடை அதிகரிப்புடன் இருத்தல்
- ஒரு குறிப்பிட்ட இனக்குழுவின் ஒரு அங்கமாக இருத்தல்
- வகை 2 நீரிழிவு நோயின் குடும்ப வரலாறு

உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய நீரிழிவு நோய் உருவாவதைத் தடுக்கும் விதம்

உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய் இல்லாவிட்டாலும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைக் கொண்டிருப்பது முக்கியமாகும். ஆனால் PTDM உருவாவதற்கான அதிக ஆபத்து உங்களுக்கு இருந்தால் வாழ்க்கை முறையைச் சரியாக பராமரிப்பது மிகவும் முக்கியமாகும். நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை:

- உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி மூலம் உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த வேண்டும்
- நீங்கள் எடை அதிகமாக இருந்தால் சிறிது எடையைக் குறைக்க வேண்டும்
- உங்கள் தனிப்பட்ட இலக்குகளின் அடிப்படையில் சீரான இரத்த அழுத்தக் கட்டுப்பாட்டை பராமரிக்க வேண்டும்
- உங்கள் சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்காகக் காத்திருக்கும்போது நீரிழிவு நோய்க்காக வருடாந்திர பரிசோதனையை மேற்கொள்ள வேண்டும்

சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் நீரிழிவு நோயின் தாக்கம்

நீண்ட கால உயர் சர்க்கரை அளவு உங்கள் சிறுநீரக உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும். எனவே சீரான சர்க்கரை கட்டுப்பாடு மிக முக்கியமானதாகும். நீரிழிவு நோயின் சிக்கல்களில் பின்வருவன அடங்கும்:

- சிறுநீரகச் சேதம்
- கண்கள் மற்றும் நரம்புகளில் நீண்டகால பிரச்சினைகள்
- ஆரோக்கியத்தில் சிக்கல்கள்
- நோய்த்தோற்றுகள்

சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நீரிழிவு நோய்க்கான பராமரிப்பு மற்றும் சிகிச்சை

உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரையை நிர்வகிப்பது கடினமாக இருக்கும்.

பெரும்பாலும் மக்களுக்கு நீரிழிவு நோய்க்கான மருந்துகள் அதிகமாகத் தேவைப்படுகின்றன. உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரையை நிர்வகிக்க உங்களுக்கு நீரிழிவு மாத்திரைகள் அல்லது இன்சுலின் தேவைப்படலாம்.

உங்களுக்கு சிறுநீரகச் செயலிழப்பு ஏற்பட்டிருந்தால் பல்வேறு நீரிழிவு மருந்துகளை எடுக்க முடியாது, மேலும் உங்கள் சர்க்கரை அளவை ஆரம்பத்திலேயே சீராக இருப்பதை உறுதிப்படுத்த இன்சுலின் பெரும்பாலும் தேவைப்படுகிறது. நீங்கள் ஏற்கனவே இன்சுலினை எடுத்துக்கொண்டிருந்தால், உங்களுக்கு அதிக அளவு தேவைப்படலாம்.

உங்கள் மருத்துவக் குழு உங்களுக்கான சிறந்த விருப்பத்தை தீர்மானிக்கும். உங்கள் நிலை மாறும்போது அவர்கள் உங்கள் சிகிச்சையையை மாற்றியமைப்பார்கள்.

நீங்கள் இன்சுலினை எடுத்துக்கொண்டிருந்தால், உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை ஒரு வழக்கமான அடிப்படையில் சரிபார்க்க வேண்டியது அவசியம். இதைச் செய்ய நீங்கள் விரலில் குத்தி சோதிக்கும் இரத்தச் சர்க்கரை பரிசோதனையைப் பயன்படுத்தலாம். முடிவுகள் உங்கள் மருத்துவக் குழுவுக்கு சிறந்த சிகிச்சையைத் தீர்மானிக்க உதவும்.

நீரிழிவு நோய் சிகிச்சையளிக்கக்கூடியது மற்றும் இதற்கு உதவ ஏராளமானவை கிடைக்கின்றன.

உங்களுக்கு உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய நீரிழிவு நோய் இருப்பது கண்டறியப்பட்டால், நீங்கள் GP அல்லது உள்ளூர் நீரிழிவு குழுவுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுவீர்கள். அவர்கள்:

- அன்றாட அடிப்படையில் நிலைமையை நிர்வகிக்க உங்களுக்கு உதவுவார்கள்
- உங்கள் சிறுநீரகத்தையும் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாக்க உதவும் முக்கியமான வழக்கமான பரிசோதனை பற்றி உங்களுக்கு அறிவுறுத்துவார்கள்

ஆதரவு மற்றும் ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்

பின்வரும் ஆதாரங்களில் இருந்து நீங்கள் ஆதரவு மற்றும் ஆலோசனையைப் பெறலாம்:

- Diabetes UK இங்கிலாந்தில் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு உதவும் முன்னணி தளமாகும். இவற்றில் பயனுள்ள தகவல்கள் உள்ளன. உதாரணமாக, நீரிழிவு நோய் என்றால் என்ன, நீரிழிவு நோய்களின் வகைகள், சாப்பிட வேண்டிய உணவுகள் மற்றும் சுய மேலாண்மை ஆகியவற்றை இது விளக்குகிறது. வீடியோக்களும் மேலும் பலவையும் கிடைக்கின்றன.

  ஆதரவு தொலைபேசி எண்: 0345 123 2399

  மின்னஞ்சல்: Helpline@diabetes.org.uk

- Know Diabetes வடமேற்கு லண்டனில் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கானது. நீரிழிவு நோயைத் தடுத்தல், உணவு தேர்வுகள், உள்ளூர் ஆதரவுக் குழுக்கள் மற்றும் கல்வி படிப்புகள் பற்றிய பல தகவல்கள் இதில் உள்ளன.

  NHS Know Diabetes கணக்கிற்கு நீங்கள் இலவசமாகப் பதிவுபெறலாம்

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

எனது வருகை குறித்த கருத்தை நான் எவ்வாறு வழங்குவது?

சிறந்த சேவையை வழங்குவதை நாங்கள் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளோம், மேலும் உங்களுக்கு கேள்விகள் ஏதேனும் இருந்தால் பதிலளிப்பதற்கு பணியாளர்கள் காத்திருக்கின்றனர். உங்கள் வருகையைப் பற்றி உங்களுக்கு ஏதேனும் **பரிந்துரைகள்** அல்லது **கருத்துகள்** இருந்தால், தயவுசெய்து ஊழியர்களின் உறுப்பினரிடம் கலந்தாலோசியுங்கள் அல்லது நோயாளிக்கான ஆலோசனை மற்றும் தொடர்பு சேவையை (**PALS**) **020 3312 7777** (10.00 - 16.00, திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை) என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். நீங்கள் imperial.pals@nhs.net என்ற முகவரியில் PALS க்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பலாம், PALS குழு உங்கள் கவலைகள், பரிந்துரைகள் அல்லது வினவல்களை அறிந்து செயலாற்றுவார்கள், மேலும் உங்கள் சார்பாகச் சிக்கல்களைத் தீர்க்க பெரும்பாலும் உதவுவார்கள்.

மாற்றாக, எங்கள் புகார்கள் துறையைத் தொடர்புகொள்வதன் மூலம் நீங்கள் புகாரளிக்கலாம்:

புகார்கள் துறை, நான்காவது மாடி, சால்டன் ஹவுஸ், செயின்ட் மேரி மருத்துவமனை, பிரேட் ஸ்ட்ரீட் லண்டன் W2 1NY

மின்னஞ்சல்: ICHC-tr.Complaints@nhs.net

தொலைபேசி: **020 3312 1337 / 1349**

மாற்று வடிவங்கள்

இந்தத் துண்டுப்பிரசுரத்தை கோரிக்கையின் அடிப்படையில் பெரிய அச்சு அல்லது எளிதாக வாசிக்கும் வடிவில், ஒலிப் பதிவாக, பிரெய்லில் அல்லது மாற்று மொழிகளில் வழங்கப்படலாம். பின்வரும் மின்னஞ்சல் முகவரியில் தகவல்தொடர்பு குழுவிற்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பூங்கள்: imperial.communications@nhs.net

Wi-fi

எங்களின் Trust இல் Wi-fi கிடைக்கிறது. மேலும் தகவலுக்கு எங்களின் இணையதளத்தைப் பார்வையிடுங்கள்: www.imperial.nhs.uk

சிறுநீரகச் செயலிழப்பு மற்றும் உறுப்பு மாற்ற அறுவை சிகிச்சை சேவைகள் வெளியிடப்பட்டது: பிப்ரவரி 2025 மதிப்பாய்வு தேதி: பிப்ரவரி 2028 குறிப்பு எண்: 997 © Imperial College Healthcare NHS Trust