# हेमोडायलाईसिस गरिरहेका बिरामीहरुको लागी स्वःस्याहार सम्बन्धी जानकारी (Self-care leaflet)

**नेपाल सरकार**

**स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय**

**स्वास्थ्य सेवा बिभाग**

**नर्सिङ तथा सामाजिक सुरक्षा महाशाखा**

**टेकु, काठमाण्डौं**

**२०७७**

## हेमोडायलाईसिस गरिरहेका बिरामीहरुको लागी स्वःस्याहार सम्बन्धी जानकारी (Self-care leaflet)

नियमित डायलाइसिसले रगतलाई छानेर शरिरको फोहोर वा दुषित पदार्थ फ्याक्ने, अम्ल, क्षार, लवण र पानीलाई सन्तुलनमा राख्ने काम गर्दछ । स्वस्थ मृगौलाको १५-२० प्रतिशत मात्र गर्दछ । तर मृगौलाले बनाउने हर्मोनहरु विरामीले नियमित रुपमा सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ । डायलाइसिसको विरामीले खाना, पानी, औषधी सेवन र जीवनशैलीमा विचार नगरेमा थप डायलाइसिस गरिराख्नु पर्ने, कुपोषण हुने, विभिन्न किटाणुहरुले संक्रमण गराउने, विस्तारै मुटुको रोग लाग्ने, तथा अचानक मृत्यु समेत हुन सक्छ । तसर्थ यी विरामीहरुले आफ्नो स्वाथ्यको नियमित सहि ढंगले हेरविचार गर्न यो सेल्फकेयर लिफलेट तयार गरिएको छ ।

### क) अत्यन्त ध्यान दिनु पर्नेकुराहरू

१) जति पिसाब हुन्छ त्यति झोल पदार्थ पिउनुहोस् ।
२) पोटासियम भएको खानेकुरा नखाने जस्तैः केरा, एभोकाडो, अंगुर, सुन्तला आदि ।
३) प्रत्येक हप्ता हेमोग्लोबिनको जाँच अनिवार्य गराउनुहोस् ।
४) प्रत्येक ३ महिनामा सेरोलोजिकल स्क्रिनिङ अनिवार्य गराउनुहोस् ।
५) आफ्नो **dry weight** थाहा पाउनुहोस्।
६) डायलइसिस अगाडि र पछाडि **RFT** जाँच अनिवार्य गराउनुहोस् ।
७) चिकित्सकले लेखेको औषधीहरु नियमित रुपमा तोकिएको मात्रामा खानुहोस्।
८) **Vascular access**(**AV** फिस्टुला/**AV** ग्राफ्ट/) क्याथेटर को हेरचाह गर्नुहोस् ।
९) नियमित रुपमा मृगौला र मुटु रोग बिशेषज्ञसंग परामर्श लिनुहोस् ।

### ख) खाना तथा पानी

डायलाइसिस गराइरहेका विरामीहरुको खाना तथा पानी निम्नानुसारको हुनु पर्दछः

| **पोषक तत्व तथा खानेकुरा** | **खानाको प्रकार र आवश्यक परिमाण** | | **कैफियत** |
|---|---|---|---|
| **क्यालोरी** | ६०बर्ष भन्दा मुनिको व्यक्तिलाई- | ३५ किलो क्यालोरी प्रति के.जि शारीरिक तौल प्रति दिन | |
| | ६० बर्ष भन्दा माथीको व्यक्तिलाई | ३०-३५ किलो क्यालोरी प्रति के.जि शारीरिक तौल प्रति दिन | |
| **प्रोटिन** (१.२ ग्राम प्रोटिन प्रति के.जि शारीरिक तौल प्रति दिन) | मासु/माछा | ३५ ग्रामको एक टुक्रा | रातो मासु (खसि, राँगा) नखाने |
| | अण्डाको सेतो भाग | एउटा | |
| | पनिर | ३-४ टुक्रा | |
| | दुध | २ गिलास(४०० मि.लि) | |
| | दाल | २ कप ( २०० मि.लि) | |
| | हरियो तरकारी | १५० ग्राम | |
| **फलफूल** | ठिक्कको स्याउ/नासपाती/अम्बा/अलिकति मेवा/भुईकटहर | | अरु फलफूल, जुस र सुकेको फलफूल -काजु, पेस्ता, नरिवल आदी कहिल्यै नखाने |
| **सागपात** | तरकारीलाई आधा घण्टा तातोपानीमा डुवाउने अनि पखालेर पकाउने। | | |
| **सोडियम** | नुन | २ ग्राम वा सो भन्दा कम | बट्टाको खानेकुरा नखाने |
| **पानी तथा झोल** | पानी, चिया, दुध, दाल आदी | दिनहुँ राम्ररी पिसाब हुने बिरामीले जति पिसाब हुन्छ त्यति झोल पिउन सक्छ | यदि पिसाब नगण्य मात्रामा छ भने दिनहुँ ५००-६०० मि.लि. मात्रै झोल पदार्थ पिउनु पर्छ |

## ग) डायलाईसिस गर्ने विरामीहरुको नियमित स्वास्थ्य परिक्षण गर्ने सम्बन्धमा:

| क्र.सं. | जाँच गराउनु पर्ने समय | गराउनु पर्ने जाँचहरु | कैफियत |
|---|---|---|---|
| १ | प्रत्येक महिना | डायलाइसिस अगाडी र डायलाइसिस पछाडी RFT, CBC, PH, Serum Calcium, Serum Albumin, BCM, BMI वा Dry weight monitor | |
| २ | प्रत्येक महिना | मृगौला रोग विशेषज्ञसंग आप्नो स्वास्थ्यको परिक्षण गराउने | |
| ३ | प्रत्येक ३ महिना | Serological screening अर्थात HIV,HCV, HBsAg साथै Iron profile, PTH, Vit D level | |
| ४ | प्रत्येक ६ महिना | मुटुको जाँच | |

## घ) खोप

| क्र.सं. | खोपको नाम | लगाउनु पर्ने समय | कैफियत |
|---|---|---|---|
| १ | Flu | बार्षिक १ पटक | |
| २ | Pneumococcal | ५ बर्षमा एक पटक | |
| ३ | Hepatitis 'B' ( double dose) | ५ बर्षमा एक पटक | ०,१,२,६ महिना |

## ङ) औषधि र हेमोडायलाईसिस

हेमोडायलाईसिसले मिर्गौलाका केही कार्यहरूलाई मात्र support गर्न सक्छ जस्तै शरीरको फोहोरहरू हटाउने र शरीरबाट अत्याधिक पानी हटाउने आदी। मृगौलाका अन्य धेरै कार्यहरू औषधिहरूका माध्यमले व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ। त्यसैले तपाईले धेरै थरीका औषधिहरू खानुपर्ने हुन्छ।

### औषधिको बारेमा निम्नलिखित बुँदाहरू बुझ्नु पर्दछः

१) औषधिलाई सिधा घाम र चिसोबाट टाढा र सुरक्षित ठाउँमा राख्नु पर्दछ।

२) औषधिहरूको सूची सधैं आफूसँग सुरक्षित राख्नु पर्दछ।

३) तपाईको नेफ्रोलोजिस्ट वा डायलाईसिस एकाइको डाक्टरले सिफारिस गरेको भन्दा बाहेक अरु कुनै पनि औषधि नखानु होला ।(जस्तैः नदुखेऔषधि, आयुर्वेदिक र हर्बल औषधि)

४) डाक्टरको सल्लाह बिना औषधि कहिल्यै पनि नरोक्नु / नछोड्नु होला ।

५) नेफ्रोलोजिष्टले दिएको निर्देशन अनुसार तपाईंले औषधि खाने गर्नु पर्दछ(जस्तै औषधी अनुसार खाली पेटमा, खाना पछि वा खानासँगै चपाएर खानेआदि)

६) तपाईको औषधि वा खाना तपाईको स्वास्थ्य अवस्था वा रगत रिपोर्टको आधारमा परिवर्तन गर्नुपर्दछ। नयाँ सल्लाह अनुसार औषधि वा खाना खानु पर्दछ ।

७) अन्य चिकित्सकहरु द्वारा दिएको कुनै पनि औषधि लिनु अघि त्यो सुरक्षित छ वा छैन निश्चित गर्नुहोस्। वा तपाईं आफ्नो नेफ्रोलोजिष्टसँग सल्लाह पश्चात औषधी खाने गर्नु होला ।

८) तपाईको औषधि र खानाको बारेमा डाक्टरसँग छलफल गर्न नबिर्सनुहोस् तपाईको खाना र औषधी साधारण व्यक्ति भन्दा फरक हुन सक्दछ।

९) तपाईंलाई डायलाईसिस एकाइका डाक्टरले वा नेफ्रोलोजिस्टले डायलाईसिस सत्र अघि केहि औषधिहरू नखान सल्लाह दिन्छन्। (विशेष गरी मधुमेह र उच्च रक्तचापका औषधिहरू, सो भएमा सोहि सल्लाह अनुसार गर्नु पर्दछ ।)

१०) कुनै औषधीहरु डायलायसिस पश्चात मात्र खानु पर्ने हुन्छ वा औषधीको मात्रा दोहर्याउनु पर्ने हुन्छ (किनकि ती औषधिहरू डायलाईसिसबाट पखालिन सक्छ।) त्यस कारण तपाईंको डाक्टरसंग यसको बारेमा राम्रो संग सल्लाह खानु होला ।

११) आफुले खाइरहेको औषधी र त्यसको नकारात्मक असरको बारेमा आफ्नो चिकित्सक / नेफ्रोलोजिष्टसँग राम्ररी छलफल गरी औषधिको किन खानु परेको हो बुझ्नु होला।

## च) AV Fistula(फिस्टुला)/AV Graft (ग्राफ्ट) को हेरचाह गर्ने तरिका

१. फिस्टुला वरिपरी कुनैपनि किसिमको गर गहना, घडी, वा कुनै पनि प्रकारको ब्याण्ड कहिल्यै नलगाउनुहोस् ।

२. फिस्टुला भएको हातले ४.५ के.जी भन्दा गह्रौं बस्तु वा सामग्रीहरु कहिल्यै नबोक्नुहोस् ।

३. फिस्टुला भएको हातमा कहिल्यै रक्तचाप परिक्षण नगर्नु, साथै सो हातवाट रगत परिक्षणकालागि रगत संकलन नगर्नुहोस र सो हातमा क्यानुला पनि नलगाउनुहोस् । तपाइको हातमा फिस्टुला छ भन्ने जानकारी स्वास्थ्य कर्मीलाई पनि दिनु होला साथै रक्तचाप नलिने, रगत संकलन नगर्ने र क्यानुला नलगाउने भनि स्वास्थ्यकर्मीलाइ जानकारी दिनुहोला ।

४. फिस्टुला भएको हातलाई सधै सुख्खा र न्यानो राख्नुहोस साथै वाहिरी उच्च ताप र उच्च चिसोबाट बचाउनु । फिस्टुला भएको हातलाई कुनै पनि प्रकारको धारिलो बस्तु वा हातहतियार बाट बचाउनुहोस् ।

५. डायलाइसिस गरिसके पछि सो ठाउमा भएको scar अथवा खतलाई नहटाउनुहोस, नझिक्नुहोस् ।

६. फिस्टुला भएको हातले नियमित व्यायाम गर्नु पर्दछ जस्तैः बललाई कस्दै, छोड्दै गर्नु, यो क्रम प्रत्येक दिन कम्तिमा पाँच पटकसम्म नियमित रुपमा गर्नुहोस्।

७. फिस्टुला (Vascular Access) भएको हाततिर टाउको राखेर अथवा सो हातलाई सिरानी राखेर नसुत्नुहोस् ।

८. फिस्टुला वरिपरी सुनिएको, रगत बगेको रातो निलो भएर दुखेको भएमा संक्रमणको लक्षण हुन सक्ने भएकोले नियमित रुपमा हेर्नुहोस् र यस्तो लक्षण भएमा चिकित्सकसंग सल्लाह लिनुहोस् ।

९.  **AV** फिस्टुला/**AV** ग्राफ्ट बाट डायलाइसिस गर्नु अघि साबुन पानीले सफा संग धुनुहोस । यदि सम्भव भएमा स्यानीटाइजरले पनि सफा गर्नुहोस्।

छ) डायलाईसिस गर्दा प्रयोग हुने क्याथेटरको हेरचाह गर्ने तरिका

१. घाँटीमा क्याथेटर लगाएको ठाउँबाट रगत बगेको वा पिप बगेको छ ⁄ छैन जाँच गर्नुहोस् ।

२. यदि घाँटीमा क्याथेटर लगाएको भए अनुहार वा घाटि सुन्निएको छ/छैन वा रातो निलो भएको छ ⁄ छैन हेर्नुहोस त्यसै गरी खुट्टामा पनि सुनिएको छ ⁄ छैन हेर्नुहोस् ।

३. Collateral Circulation का साथै क्याथेटरको नजिकैको नशा सुन्निएको छ ⁄ छैन जाँच गर्नुहोस्।

४. हेमोडाइलाइसिसमा प्रयोग हुने क्याथेटर पूर्णरुपले टेप र टाकाले सुरक्षित छ ⁄ छैन जाँच गर्नुहोस्।

५. क्याथेटर राखेको ठाँउ तातो र छुन नहुने गरि दुखेमा डाक्टरलाइ भेटि आवश्यक सल्लाह लिनुहोस् ।

६. क्याथेटरलाई बारम्बार पानीले नभिजाउनुहोस सकेसम्म सुख्खा र सफा राख्नुहोस् ।

७. हेमोडाइलाइसिस गर्नु अघि नुहाएर जानुहोस् ।

८. क्याथेटर निकाल्नु परेमा चिकित्सकको सल्लाह अनुरुप निकाल्नुहोस र सुरक्षित हुनुहोस् ।

९. यदि माथि उल्लेखित समस्याहरु देखा परेमा तत्काल नजिकैको अस्पतालमा सकेसम्म छिटो परिक्षणका लागि जानुहोस् ।

ज) दैनिक क्रियाकलाप

तपाइँ डायलाईसिसमा बसेपछि तपाइँको जीवनशैलीमा परिवर्तन हुन सक्छ। जब यो दिनचर्याको बानी पर्छ त्यस पछि तपाईले शारीरिक र भावनात्मक हिसाबले राम्रो महसुस गर्न थाल्नुहुनेछ। पौष्टिक खाना लगायत पुरानो कामलाई निरन्तरता दिनु भएमा तपाइं राम्रो जीवनस्तर बिताउन सक्नु हुनेछ।

१ .पहिले जस्तै दैनिक गतिविधिहरूलाई जारी राख्नुहोस्: सुत्ने र बस्ने मात्र नगर्ने र घरको काममा पनि सहयोग गर्नुहोस्।

२ .व्यायाम: आफुले सक्ने जति नियमित व्यायाम गर्नुहोस् , तर तपाईले कति व्यायाम गर्न सक्नुहुन्छ भनेर जान्न डाक्टरसँग पहिला परामर्श लिनु पर्छ।

३. १०-१५ मिनेटको सरल व्यायाम जस्तै हिंड्ने र योगाले पनि तपाईंलाई फाईदा हुन्छ

४. औषधि, झोल पदार्थको मात्रा र आहारको पालना गर्नुहोस्।

५ सरसफाईमा ध्यान राख्नुहोस्।

६. फिस्टुलाको हेरचाह गर्नुहोस्, यो तपाईको जीवन रेखा हो।

७. परिवारसंग यात्रामा बाहिर घुम्न जानुहोस्।

८. तपाइँको पुरानो काम जारी राख्नको लागी कोशिश गर्नुहोस् वा नया काम जुन गर्न सकिन्छ शुरु गर्नुस्: यसले आर्थिक रूपमा पनि मद्दत गर्दछ।

९. तपाईको रोगलाई बुझ्न लेखहरू पढ्नुहोस्।

१०. टिभी हेर्नुहोस् वा पत्रिका पढ्ने गर्नुहोस् ।