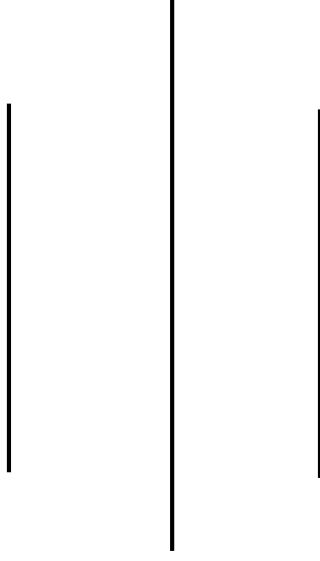


मृगौला प्रत्यारोपण पश्चात हेरचाहको लागि स्वः स्याहार सम्बन्धी जानकारी (self-care leaflet)



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

स्वास्थ्य सेवा विभाग

नर्सिङ तथा सामाजिक सुरक्षा महाशाखा

टेकु, काठमाण्डौं

२०७७

मृगौला प्रत्यारोपण पश्चात हेरचाहको लागि स्वः स्याहार सम्बन्धी जानकारी (self-care leaflet)

१) कोलेस्ट्रॉल र रगत लिपिड कसरी नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ?

चिकित्सकले कोलेस्ट्रॉल र रगत लिपिड नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्नुहुनेछ । उच्च कोलेस्ट्रॉल र रगत लिपिडको नियन्त्रण सामान्यतया निम्नानुसार गरिन्छ:

- स्वस्थ आहार सेवन गर्ने
- चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम अनुसार नियमित व्यायाम गर्ने
- चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम लिपिड कम गर्ने औषधिहरूको प्रयोग गर्ने

२) धूमपान किन छोड्नु पर्छ?

धूमपानले मुटु रोग, क्यान्सर र फोक्सोको रोगको जोखिमलाई बढाउछ, जसले गर्दा नयाँ मृगौलाको काम गर्ने क्षमता र समयावधीमा पनि कम गर्न सक्छ त्यस कारण धूमपान र मद्यपान छोड्नु पर्दछ ।

३) सन्तुलित तौल

मृगौला प्रत्यारोपण पछि तौल बढ्ने धेरै सम्भावना हुन्छ । औषधिको नकारात्मक असर र खानपानमा ध्यान नदिनाका कारण प्रत्यारोपण पछि तौल बढ्ने हुन्छ ।

क) के तौल धेरै बढेमा चिन्ता गर्नुपर्छ?

धेरै तौल बढ्दा शरीरमा धेरै बोसो भएको हुन सक्छ। यसलाई मोटोपना भनेर चिनिन्छ। मोटोपनाले प्रत्यारोपण पछि मुटु रोग जोखिम बढाउनुको साथै मधुमेह लाग्ने सम्भावना हुन्छ ।

ख) सन्तुलित तौल राख्न के गर्नुपर्छ?

चिकित्सक र डाईटिसियनले सन्तुलित तौल राख्नको लागि योजना तय गर्न सहयोग गर्नुहुनेछ । तौल नियन्त्रण गर्न, क्यालोरी कम गर्न डाईटिसियनसँग सल्लाह गर्नुपर्छ। साथै, चिकित्सकको सल्लाह अनुसार नियमित रूपमा व्यायाम गर्नुपर्छ।

४) क्यान्सर

क) क्यान्सर हुने जोखिम के-कति हुन्छ?

प्रत्यारोपण नगरेको व्यक्ति भन्दा प्रत्यारोपण गरेको व्यक्तिलाई क्यान्सर हुने संभावना बढी हुन्छ। प्रत्यारोपण पश्चात प्रयोग हुने एन्टी-रिजेक्शन (इम्प्यूनोसप्रेसिभ) औषधीहरूले प्रतिरक्षा प्रणालीको क्षमता घटाउँछ जसले गर्दा विभिन्न प्रकारहरूको क्यान्सर हुने संभावना बढ्छ ।

ख) छालाको क्यान्सर हुने सम्भावित कारणहरू के हुन सक्छन ?

क्यान्सरको सबैभन्दा सामान्य प्रकार मध्ये छाला क्यान्सर एक हो । यदि गोरो छाला भएमा, लामो समयावधी सम्म कडा घाममा बसेमा वा परिवारमा कसैलाई छालाको क्यान्सर भएमा छाला र ओठको क्यान्सर हुने उच्च सम्भावना हुन सक्छ। प्रत्यारोपण पश्चात प्रयोग हुने एन्टी-रिजेक्शन औषधिहरूले पनि क्यान्सर हुने जोखिमलाई बढाउन सक्छ।

ग) छालाको क्यान्सर हुने जोखिमलाई निम्न उपायहरू द्वारा कम गर्न सकिन्छ

- लामो समयसम्म चर्को घाममा बाहिर नजाने/नबस्ने
- घामको सेकाइबाट छालामा साना साना दागहरू भएमा बेवास्ता गर्ने
- घाममा जानु परेमा UVA र UVB भएको सनस्क्रीन प्रयोग गर्ने ।
- छालामा कुनै परिवर्तनहरू देखिएमा सतर्क हुने, छाला र ओठको नियमित परीक्षण गर्ने र छालामा अनौठो गांठो, गिर्खा, घाउ वा रंग परिवर्तन भएको पाईएमा चिकित्सकसंग परामर्श लिने ।
- छालाको थप हेरचाहको लागि प्रत्यारोपण समूह र मृगौला चिकित्सकको सल्लाह अनुसारण गर्ने।

घ) अन्य कुन क्यान्सरको स्क्रिनिङ्ग गराउनु पर्दछ?

महिलाहरूले पाठेघर, स्तन र कोलोन क्यान्सरको जोखिमको बारेमा चिकित्सक संग छलफल गर्ने र सिफारिस गरिएका जाँचहरू गराउने। पुरुषहरूले नियमित रूपमा प्रोस्टेट र कोलोन क्यान्सरको जोखिमको बारेमा चिकित्सकसंग छलफल गर्ने र सिफारिस गरिएका जाँचहरू गराउने ।

५) हड्डी सम्बन्धी रोग

मृगौला प्रत्यारोपण पश्चात हड्डी कमजोर हुने, सजिलै फुट्ने र भाँचिने समस्याहरू देखिन सक्छ ।

क) हड्डी सम्बन्धी रोग हुने सम्भावनाहरूलाई कसरी कम गर्न सकिन्छ?

सामान्य हिडडुल गर्ने, साइकल चलाउने र हड्डी र मांसपेशिको कसरत हुने व्यायाम गर्ने, चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम रगतमा भिटामिन डी को मात्रा जाँच गराउने र आवश्यक भएमा चिकित्सकको सल्लाह अनुसार भिटामिन युक्त खाना र पुरक भिटामिन डी खाने ।

(६) गाउट (युरिक एसिड)

मृगौला प्रत्यारोपण पछि रगतमा हुने यूरिक एसिडलाई शरीरबाट निस्काशन गर्न गाह्रो हुन्छ जसले गर्दा रगतमा यूरिक एसिडको मात्रा बढी जोर्नीहरूमा जम्मा भई जोर्नीहरू सुन्निने र दुख्ने हुन्छ। विशेष गरी मृगौला प्रत्यारोपण पश्चात प्रयोग गरिने साईक्लोस्पोरिन जस्ता औषधीहरूको नकारात्मक असरको कारणले रगतमा यूरिक एसिड बढ्ने सम्भावना हुन्छ।

क) रगतमा यूरिक एसिड जम्मा हुने / बढ्ने सम्भावनालाई कसरी कम गर्न सकिन्छ ?

- चिकित्सकको सल्लाह बिना दुखाई कम गर्ने औषधीको प्रयोग नगर्ने।
- खानाहरू जस्तै: रातो मासु, कुरिलो, काउली, च्याऊ चिनियुक्त चिसो पेय पदार्थहरूको प्रयोगमा न्यूनीकरण गर्ने
- मद्यपान नगर्ने
- तौल सन्तुलित राख्ने
- रक्तचाप, रगतमा लिपिड र चिनिको मात्रा नियन्त्रण गर्ने।

७) यौन गतिविधि र प्रजनन क्षमता

क) के मृगौला प्रत्यारोपणले यौन क्रियाकलापमा असर गर्छ?

मृगौला रोग वा डायलिसिसको कारणले यौन क्रियाकलापमा समस्या भएको हो भने अधिकांश यौन कार्यहरू सफल मृगौला प्रत्यारोपण पछि सामान्य अवस्थामा फर्किन्छ। यौन सम्बन्ध, गर्भनिरोध वा गर्भावस्थाको बारेमा कुनै जिज्ञाशा वा समस्या भएमा सो बारेमा प्रत्यारोपण समुहसँग परामर्श लिने।

ख) मृगौला प्रत्यारोपण पछि गर्भधारण गर्न सकिन्छ?

प्रजनन उमेर समुहका महिलाहरूले गर्भधारण, गर्भअवस्था र गर्भनिरोधका सम्बन्धमा प्रत्यारोपण चिकित्सकसँग परामर्श लिने। गर्भधारण भन्दा पहिले निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनु पर्छ:

- प्रत्यारोपण पछि कम्तिमा १ वर्ष सम्म गर्भधारण नगर्ने।
- प्रत्यारोपित मृगौलाले पुर्ण रूपमा काम नगरेसम्म गर्भधारण नगर्ने।
- उच्च जोखिमको गर्भावस्थामा विशेषज्ञ प्रसूति विशेषज्ञसँग परामर्श लिनुपर्छ।

ग) मृगौला प्रत्यारोपण पछि स्तनपान गराउन सकिन्छ?

मृगौला प्रत्यारोपण पश्चात प्रयोग हुने केहि औषधीहरू स्तनपान गराउदा आमाको दुध मार्फत बच्चामा समेत जाने भएकोले बच्चाको लागि हानिकारक हुन सक्छ।

तसर्थ आफुले प्रयोग गरिरहेको औषधीहरूको बारेमा प्रसूती विशेषज्ञ र बाल रोग विशेषज्ञसँग परामर्श लिने।

८) मानसिक स्वास्थ्य

चिन्ता र उदासीनता महशुस हुनु मृगौला प्रत्यारोपण पछि देखिनु सामान्य कुरा हो। प्रत्यारोपण पश्चात हुने नयाँ परिवर्तनहरूका कारण त्यस्तो अनुभूती भएको हुन सक्छ।

क) उदासिनता र चिन्ताको कारण के हुन सक्छ?

उदासिनता र चिन्ता स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरू जस्तै: निद्रामा समस्या, प्रत्यारोपणको कारणले हुने तनाव, जीवित दाता वा मृत दाताको परिवारले महसुस गरेको अवस्थाबारे चिन्ता लिनु आदिले गर्दा हुने गर्छ। एन्टी-रिजेक्सन औषधीको मात्रा उच्च भएको अवस्थामा पनि उदासिनता वा मन अस्थिर हुन सक्दछ।

ख) चिन्ता वा उदासिनता भएमा के गर्ने?

आफुलाई चिन्ता वा उदासिन भएको महशुस भएमा प्रत्यारोपण समुहसँग परामर्श लिने। समयमा परामर्श लिनाले चिन्ता र उदासिनताबाट हुने गम्भिर जोखिमबाट बच्न सकिन्छ।

९) स्वस्थ जीवनशैली

प्रत्यारोपण पछि देखिने नयाँ शुरुवात मधुमेह (NODAT), उच्च कोलेस्ट्रॉल र उच्च रक्तचाप जस्ता समस्याहरूलाई सुधार गर्न सकिन्छ साथै स्वस्थताको भावना जगाउने भएकोले स्वस्थ जिवनशैली महत्वपूर्ण हुन्छ।

क) स्वस्थ जीवनशैली कसरी अपनाउने ?

स्वस्थ जीवनशैलीको योजना तय गर्न प्रत्यारोपण समुहको सहयोग लिन सकिन्छ। स्वस्थ जिवनशैलीको लागि

- नियमित दैनिक क्रियाकलाप गर्ने जस्तै घरेलु काम, कार्यालयको काम वा व्यावसाय आदि।
- चिकित्सकसँग परामर्श बमोजिम नियमित शारीरिक व्यायाम गर्ने।
- सन्तुलित आहार खाने।
- डाईटिसियनको सल्लाह बमोजिम स्वास्थ्यकर खानाको छनौट गर्ने।
- तौल सन्तुलित राख्ने।