

ٹرانسپلانٹ (اعضا کے عطیے) کے بعد زندگی: گردہ اور لبلبہ (مختصر معلومات)

مرتب کردہ: نرس Aslaug Sødal Myrseth اور ماہر امراض گردہ Anna Varberg Reisæter، 2003۔
نظر ثانی، اوسلو یونیورسٹی ہاسپتال، Rikshospitalet، 2021۔

اور آپ کا ڈاکٹر خون کے ٹیسٹوں کی روشنی میں طے کرتا ہے کہ آپ کو دوائیاں کتنی مقدار میں لینا چاہئیں۔

دوائیاں لینے کا وقت

ایک مقررہ وقت پر دوائیاں لینا آپ کی اپنی ذمہ داری ہے تاکہ دوائیوں کا بہترین ممکن اثر ہو اور خون کے ٹیسٹوں سے درست نتیجہ ظاہر ہو۔ آپ کو ہسپتال میں خون کے ٹیسٹوں کے وقت اور دوائیاں لینے کے وقت کے بارے میں معلومات دی جائیں گی۔

کیا آپ مدافعت کم کرنے والی دوائیوں کی ایک خوراک لینا بھول گئے ہیں؟

دوائیاں بھول جانے کی صورت میں آپ کو کیا کرنا ہوگا، یہ اس پر منحصر ہے کہ آپ کونسی دوائیاں لے رہے ہیں اور کتنی دیر سے انہیں بھولے ہوئے ہیں۔

جب آپ CellCept/ Sandimmun/Prograf / Certican/Myfortic لینا بھول گئے ہوں:

صبح کی خوراک کے 0 تا 4 گھنٹے بعد، صبح کی عام خوراک فوراً لے لیں۔

صبح کی خوراک کے 4 تا 8 گھنٹے بعد، صبح کی آدھی خوراک فوراً لے لیں اور شام کی عام خوراک لیں۔

صبح کی خوراک کے 8 تا 12 گھنٹے بعد، فوراً ڈیڑھ (1.5) عام خوراک لے لیں اور شام کی خوراک نہ لیں۔

شام کی خوراک بھولنے کی صورت میں بھی اسی اصول پر عمل کریں۔

جسم کی مدافعت کم کرنے والی دوائیاں

جسم کی مدافعت کم کرنے والی (immundepende) دوائیاں آپ کے نئے عضو کو سلامت رکھنے کے لیے نہایت اہم ہیں۔ آپ کو ہمیشہ ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق یہ دوائیاں لینا ہوں گی۔ آپ کو یہ علم ہونا اہم ہے کہ یہ دوائیاں کیسے اثر کرتی ہیں اور ان کے ضمنی اثرات کیا ہیں۔

ان صورتوں میں جسم کے نیا عضو رد کرنے (قبول نہ کرنے) کا خطرہ بڑھتا ہے:

- دوائیاں چھوڑ دینا۔ اس کے نتیجے میں آپ اپنے نئے عضو سے محروم ہو جائیں گے۔
- معدے اور آنتوں میں دوائیوں کا ٹھیک طرح جذب نہ ہونا۔ دوائیاں لینے کے بعد آپ کو الٹی آجانے اور اسہال کی صورت میں ایسا ہو سکتا ہے۔ اگر یہ صورتحال ایک دن سے زیادہ رہے تو اس ڈاکٹر سے رابطہ کریں جس کے پاس آپ معائنے کے لیے جاتے ہیں تاکہ وہ آپ کو وریڈ کے ذریعے دوائیاں دے۔
- اگر آپ دوائیوں کی خوراک، انہیں رکھنے کے طریقے اور وقت کے معاملے میں غلطی کریں تو عضو رد ہو سکتا ہے یا اگر اس سے بچاؤ ہو جائے تو بھی غیر ضروری ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں۔
- دوسری دوائیاں یا قدرتی علاج کی چیزیں لینا جن سے مدافعت کم کرنے والی دوائیوں کے جذب ہونے اور گھلنے پر اثر پڑے۔

دوائیوں کی خوراک

آپ کو ملنے والی دوائیاں اور خوراکیں خاص طور پر آپ کی ضرورت کے مطابق ہیں۔ زیادہ بڑی خوراک لینے سے آپ کو غیر ضروری ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں؛ اور کم خوراک لینے سے آپ کا عضو رد ہو سکتا ہے۔ یہ ایک نازک توازن ہے

ہمیشہ اس جگہ سے رابطہ کریں جہاں آپ معائنے کے لیے جاتے ہیں۔

جنرل پریکٹیشنرز ڈاکٹروں یا ایمرجنسی کلینک کو اعضا کا عطیہ لینے والوں کے ساتھ کم تجربہ ہوتا ہے اور اعضا کے عطیے کے معاملات میں انہیں آپ کے ڈاکٹر سے بات کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

- گردہ ردّ ہونے کی صورت میں کبھی کبھار پیشاب کی مقدار میں کمی دیکھی جا سکتی ہے۔ آپ شروع کے عرصے میں روزانہ پیشاب کی مقدار اور وزن کی پیمائش کریں گے۔ اگر آپ کا وزن تیزی سے بڑھ جائے یا آپ جسم میں پانی کی زیادتی کے دوسرے آثار محسوس کریں تو آپ کو اس ڈاکٹر سے رابطہ کرنا ہو گا جو آپ کا معائنہ کرتا ہے۔
- عضو ردّ ہونے کی صورت میں بیماری کا عمومی احساس اور درجہ حرارت میں اضافہ ہو سکتا ہے لیکن یہ علامت بہت کم ظاہر ہوتی ہے۔
- لبلبہ ردّ ہونے کی صورت میں خون میں شوگر بڑھ جائے گی لیکن ممکن ہے یہ علامت دیر سے ظاہر ہو۔

یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے لواحقین اور ہم سفر کو پتہ ہو کہ آپ کے لیے روزانہ دوائیاں لینا ضروری ہے تاکہ اگر کسی اچانک مسئلے کی وجہ سے آپ کو کسی اور جگہ داخل کروانا پڑ جائے تو وہ یہ بتا سکیں۔

عمومی ہدایات

- آپ کو روزمرہ زندگی میں باقاعدگی رکھنی چاہیے۔
 - ہاتھوں کو خوب صاف رکھیں۔ خاص طور پر ہاتھ دھونا اور منہ صاف رکھنا اہم ہے۔
 - دھوپ سے بچیں۔
 - جلد میں تبدیلیوں کی صورت میں – اس ڈاکٹر کو بتائیں جو آپ کا معائنہ کرتا ہے۔
 - آپ کو تمباکو نوشی چھوڑ دینی چاہیے۔
 - شروع کے عرصے میں شراب نہ پیئیں۔ کچھ مہینے بعد آپ شراب پی سکتے ہیں لیکن کم مقدار میں۔
 - عملہ صحت سے واسطے کے وقت ہمیشہ یہ بتائیں کہ آپ نے عضو کا عطیہ لیا ہے اور آپ مدافعت کم کرنے والی دوائیاں استعمال کرتے ہیں۔
 - دوسری دوائیوں کی وجہ سے مدافعت کم کرنے والی دوائیوں کا اثر بدل سکتا ہے جس کے نتیجے میں عضو ردّ ہو سکتا ہے۔
- ان صورتوں میں فوراً اس ڈاکٹر سے رابطہ کریں جو آپ کا معائنہ کرتا ہے:

جب آپ Advagraf لینا بھول گئے ہوں:

0 تا 18 گھنٹے، عام خوراک لیں۔

18 تا 24 گھنٹے، عام خوراک لیں اور اگلی خوراک لینے کے لیے 12 گھنٹے ٹھہریں، پھر اگلی خوراک صبح عام وقت پر لیں۔

جب آپ Prednisolon لینا بھول گئے ہوں:

یاد آتے ہی بھولی ہوئی خوراک لے لیں اور پھر معمول کے مطابق دوائی لیتے رہیں۔

کیا آپ دو خوراکیں بھول گئے ہیں یا آپ کو سمجھ نہیں آ رہی کہ کیا کرنا چاہیے؟

مشورے کے لیے اس جگہ کو فون کریں جہاں آپکا معائنہ ہوتا ہے!

اگر 30 منٹ کے اندر مدافعت کم کرنے والی دوائیاں الٹی سے باہر آ جائیں تو دوبارہ دوائی لیں۔ اگر آپ کو دوبارہ الٹی آ جائے یا دوائی کی اگلی دو خوراکیوں میں متلی/الٹی کی وجہ سے مسئلہ ہو تو اس شعبے کو فون کریں جو آپ کی نگہداشت کرتا ہے۔

کبھی بھی اپنی دوائی کی خوراک خود نہ بدلیں!

عضو ردّ ہونا

تیزی سے عضو ردّ ہونے کے اکثر کیس عضو لگنے کے 2 سے 7 ہفتے بعد ہوتے ہیں۔ اس کے بعد تیزی سے عضو ردّ ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے اور 3 مہینوں بعد عضو ردّ ہونا کافی شاذونادر ہے۔ اگر عضو تیزی سے ردّ ہونے لگے تو علاج سے بالعموم اچھا اثر ہوتا ہے۔

عضو ردّ ہونے کے آثار

آج کل مدافعت کم کرنے والی دوائیاں ایسی ہیں کہ آپ کو خود عضو ردّ ہونے کا پتہ کم ہی چلتا ہے۔ آپ جو سب سے اہم کام کر سکتے ہیں، وہ یہ ہے کہ اپنی دوائیاں لیتے رہیں اور انہیں درست وقت پر لیں۔

پھر بھی آپ کا ایسی علامات پر نظر رکھنا اہم ہے کہ عطیہ لیے گئے اعضا ویسے کام نہیں کر رہے ہیں جیسے انہیں کرنا چاہیے۔

- آپ کو ملنے والی دوائیاں انفیکشن کے خلاف جسم کے دفاع کو کمزور کر دیتی ہیں۔ اس لیے اگر آپ کو 38° سینٹی گریڈ سے زیادہ بخار ہو جائے یا آپ کو انفیکشن یا کسی اور بیماری کا شبہ ہو تو

- آپ جس ملک میں جا رہے ہیں، وہاں نارویجن ایمبسی یا قونصلخانے کا پتہ اور فون نمبر
- اس ڈاکٹر کا فون نمبر (رابطے کی تفصیلات) جو آپ کا معائنہ کرتا ہے۔
- یہ منصوبہ بندی کریں کہ کچھ ہو جانے کی صورت میں آپ کیا کریں گے۔ یہ اہم ہے!

ہمارا مشورہ ہے کہ آپ عضو کا عطیہ لینے کے بعد کم از کم 6 مہینے ٹھہر کر ہی سفر کریں۔

لواحقین

جو شخص بیمار ہو، وہ اپنی صورتحال پر اپنی سوچوں اور ردعمل کو سمجھنے کے لیے وقت لگاتا ہے اور اسے اپنی فکروں پر عمل سے بات کرنے کا موقع حاصل ہوتا ہے۔ لواحقین کو عمل سے قریبی واسطہ میسر نہیں ہوتا اور یہ ممکن ہے کہ وہ خود کو الگ تھلگ محسوس کریں۔ خاص طور پر جو لواحقین ہسپتال نہیں آسکتے، وہ خود کو اکیلا، بے چین اور مدد کرنے سے قاصر محسوس کر سکتے ہیں۔ اپنی سوچوں کے بارے میں بات کرنے سے اکثر فائدہ ہوتا ہے۔

لواحقین جب چاہیں، نرسوں اور ڈاکٹروں سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ ہم بات چیت اور معلومات کے ذریعے اور ضرورت ہونے پر سوشل ورکر، پادری/امام یا سائیکالوجسٹ نرس سے رابطہ کروا کے مدد کر سکتے ہیں۔

غذا

عضو کا عطیہ لینے کے بعد صحت بخش غذا کھانا اہم ہے۔ عضو لینے سے پہلے کچھ لوگوں کا وزن بہت کم ہو چکا ہوتا ہے اور انہیں بعد میں اپنا وزن بڑھانے کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ کچھ لوگوں کا وزن نارمل رہتا ہے۔ Prednisolon کی وجہ سے پہلے کی نسبت زیادہ تیز بھوک لگ سکتی ہے اور اس لیے یہ خیال رکھنا اہم ہے کہ آپ شدید موٹے نہ ہو جائیں اور اس وجہ سے صحت کے نئے مسائل نہ پیدا ہو جائیں۔ بنیادی اصول کے طور پر ہم دن میں 4 سے 5 کھانوں کا مشورہ دیتے ہیں: ناشتا، دوپہر کا کھانا اور شام کا کھانا، اور اس کے علاوہ 1 - 2 سنیکس۔ باقاعدگی سے کھانا آپ کی بھوک کو بھی ٹھیک رکھتا ہے اور خون میں شوگر کی زیادہ اونچ نیچ سے بھی بچاؤ رہتا ہے۔

چینی

- آپ کو چینی اور میٹھی چیزوں کا استعمال کم رکھنا چاہیے۔

- کوئی زخم سرخ، گرم، دکھنے والا ہو جائے یا پیپ نکلے۔
- اگر زخم بھرنے میں زیادہ وقت لگ رہا ہو۔
- اگر یہ امکان ہو کہ آپ کو چکن پاکس انفیکشن (vannkoppesmitte) سے واسطہ پڑا ہے تو آپ کو فوراً اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔ چکن پاکس وائرس کا انفیکشن لگنا بہت خطرناک ہو سکتا ہے اور علاج پر غور ضروری ہے۔

منہ کی صفائی

مدافعت کم کرنے والی دوائیوں کی وجہ سے آپ کو منہ خشک رہنے اور منہ کے اندر زخم اور انفیکشنوں کا مسئلہ ہو سکتا ہے۔ منہ کو خوب صاف رکھ کر ان مسائل سے بچا جا سکتا ہے۔ ہمارا مشورہ ہے کہ آپ تب تک دن میں تین سے چار بار دانتوں اور منہ کو برش کریں جب تک آپ عام معمول کے مطابق کھانے اور پینے کے قابل نہ ہو جائیں اور نارمل سرگرمی نہ شروع کر لیں۔ اگر آپ کے دانت مصنوعی ہیں تو آپ کو انہیں ہر بار نکال کر صاف کرنا ہو گا اور منہ کے اندر برش کرنا ہو گا۔ جب مدافعت کم کرنے والی دوائیوں کی خوراک گھٹا دی جائے اور آپ کو منہ میں کوئی خاص مسئلہ نہ ہو تو صبح اور شام برش کرنا کافی ہے۔

سفر

اگر آپ کو سفر کرنا ہو تو کافی وقت پہلے منصوبہ بندی کرنا ضروری ہے! سفر کی تیاری شروع کرتے ہوئے ایک چیک لسٹ بنا لینا اچھا ہو گا۔ عام چیزوں جیسے مؤثر پاسپورٹ، ٹکٹوں وغیرہ کے ساتھ ساتھ اس لسٹ میں یہ بھی شامل ہونا چاہیے:

- دوائیوں کے دو سیٹ۔ کچھ لوگ زائد دوائیاں ساتھ لے جانے کو زیادہ محفوظ سمجھتے ہیں۔
- سفر میں ساتھ رکھنے کی طبی ضرورت کی چیزیں ڈاکٹر کا خط
- اگر ضرورت ہو تو نسخے
- اگر ضرورت ہو تو فارمیسی (دوا فروش) کا خط۔ باب "آپ کہاں جا رہے ہیں؟" دیکھیں
- سفری انشورنس: یہ چیک کرنا اہم ہے کہ آپ کی صورتحال میں سفری انشورنس کونسے اخراجات ادا کرے گی اور آپ کو سفر کرنے سے پہلے خود اپنی انشورنس کمپنی سے پتہ کرنا ہو گا کہ اس سلسلے میں کیا اصول ہیں۔
- یورپین ہیلتھ انشورنس کارڈ۔ آپ سے یہ کارڈ منگوا سکتے ہیں۔

www.helsenorge.no سے یہ کارڈ منگوا سکتے

- روزانہ چینی کے زیادہ استعمال سے موٹاپے اور ذیابیطس کا خطرہ بڑھتا ہے۔

چکنائی

چونکہ مدافعت کم کرنے والی دوائیوں کی وجہ سے موٹاپے اور کولیسٹرول کی زیادتی کا خطرہ بڑھ جاتا ہے، آپ کو اپنے کھانے میں چکنائی کی مقدار اور چکنائی کی قسم کا خیال رکھنا چاہیے۔

پلیٹ کا ماڈل

اپنے ذہن میں ایک پلیٹ کو تین برابر حصوں میں تقسیم کریں۔ ایک حصے میں سبزیاں ڈالیں۔ دوسرے حصے کو آلو، چاول، پاستا یا روٹی سے بھریں۔ آخری حصے کو مچھلی، گوشت، پھلیوں یا انڈوں سے بھریں اور اگر آپ چٹنی استعمال کر رہے ہوں تو وہ بھی یہاں ڈالیں۔

آپ کو کھانے کے متعلق حفظانِ صحت کا بہت خیال رکھنا چاہیے اور خطرہ رکھنے والی کھانے کی چیزوں کا علم ہونا چاہیے۔ اس بارے میں مزید تفصیل غذا سے متعلق باب میں ہے۔

جسمانی سرگرمی

عضو کا عطیہ لینے کے بعد آپ دوائیاں لیتے ہیں جن کی وجہ سے آپ کا جسمانی سرگرمی کرنا اہم ہو جاتا ہے۔ جسمانی سرگرمی سے ہماری مراد گھر کے کاموں اور باہر پیدل چلنے سے لے کر باقاعدہ، سخت ورزش تک سبھی کچھ ہے۔ اہم یہ ہے کہ آپ وہ سرگرمی اور سرگرمی کی سطح تلاش کریں جو آپ کی زندگی کے لحاظ سے موزوں ہو۔

اگر آپ کے لیے باقاعدگی سے ورزش کرنا موزوں نہیں ہے تو یہ خیال رکھیں کہ آپ روزمرہ زندگی اور فارغ وقت میں کس طرح اپنی سرگرمی بڑھا سکتے ہیں۔

ازدواجی زندگی اور جنسی تعلقات

عضو کا عطیہ لینے سے پہلے بہت سے لوگوں کی جنسی خواہش ختم ہو چکی ہوتی ہے یا کم ہو چکی ہوتی ہے۔ بالعموم عضو لگوانے کے بعد یہ خواہش واپس آ جاتی ہے لیکن اس میں لگنے والا وقت مختلف لوگوں کے لیے مختلف ہو سکتا ہے۔

دوائیوں کے ضمنی اثرات کی وجہ سے عضو تناسل سخت ہونے میں مشکل ہو سکتی ہے۔ اگر یہ مسئلہ ہو تو آپ اس ڈاکٹر سے مدد مانگ سکتے ہیں جو آپ کا معائنہ کرتا ہے۔

ماں بن سکنے کی عمر کی جن خواتین کا حیض بیماری کے دوران رک چکا ہو، عضو کا عطیہ لینے کے بعد اکثر ان کا حیض پھر شروع ہو جاتا ہے۔ حمل ٹھہرنے کا امکان بڑھ جاتا ہے لہذا منع حمل طریقے استعمال کرنا اہم ہوتا ہے۔ عضو کا عطیہ لینے والی خواتین منع حمل گولیاں (P-pill) لے سکتی ہیں اور رحم کے اندر کوائل (Spiral) رکھوا سکتی ہیں۔ کچھ خواتین کو منع حمل گولیاں نہیں لینی چاہئیں جیسے اگر انہیں خون کے لوتھڑے بننے کا مسئلہ رہ چکا ہو۔ آپ جس ڈاکٹر سے منع حمل طریقوں کا مشورہ لیں، اگر اسے اعضا کے عطیے اور مدافعت کم کرنے والی دوائیوں کے بارے میں علم ہو تو اچھا ہو گا۔

اگر آپ حاملہ ہونا چاہتی ہیں تو آپ کا اس ڈاکٹر سے مشورہ لینا ضروری ہے جو آپ کا معائنہ کرتا ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ عضو لینے کے بعد 1 سے 2 سال گزر چکے ہوں اور عضو کے فعل پر غور کیا جائے۔ حاملہ ہونے کی کوشش شروع کرنے سے پہلے غالباً آپ کی دوائیاں بدلی جائیں گی۔ ڈاکٹر کو یہ غور بھی کرنا ہو گا کہ آپ کونسی دوائیاں لے سکتی ہیں، مثال کے طور پر انفیکشن کی صورت میں، کیونکہ کچھ دوائیوں سے پیٹ میں بیج کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس لیے یہ بہت اہم ہے کہ آپ اپنے گردے کے ڈاکٹر کے مشورے سے حمل کی منصوبہ بندی کریں۔

سوشل میڈیا

ہمیں احساس ہے کہ آپ عضو کا عطیہ ملنے کی اتنی بڑی خبر دوسروں کو سنانا چاہیں گے۔ پھر بھی اگر آپ کو کسی مرحوم شخص کے لبلبے یا گردے کا عطیہ ملا ہے تو ہم آپ سے اس خبر کو پھیلانے کے بارے میں محتاط رہنے کی درخواست کرتے ہیں۔ ممکن ہے آپ کی پوسٹ کو مرحوم کے لواحقین، دوست یا واقف پہچان لیں۔

ماخذ پر تنقیدی غور

آج کے دور میں بہت سے مختلف ذرائع سے ملنے والی ڈھیروں نئی معلومات تک ہماری رسائی بڑھتی جا رہی ہے۔ اس لیے ہم آپ کو متوجہ کرتے ہیں کہ آپ اعضا کے عطیے کے بارے میں جو معلومات حاصل کریں، انہیں تنقیدی نظر سے دیکھیں۔ اگر آپ کو بعض نئی معلومات ملیں تو آپ نے جو کچھ پڑھا ہو، آپ کو اس کے متعلق اپنے گردے کے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیے۔