

অ্যাকিউট সার্ভিসেস ডিভিশন



হিমোডায়ালিসিস প্রক্রিয়ার  
বিষয়ে তথ্য

# আমার হিমোডায়ালিসিস দরকার – এখন কী হয়?



দি আউট পেশেন্ট হিমোডায়ালিসিস ইউনিট

খোলা থাকে: \_\_\_\_\_

টেলিফোন: \_\_\_\_\_

Bengali

**If you would like this document in Braille or audio-tape format, please contact:**

**If you would like this document in another language, please contact:**

**Ma tha sibh ag iarraidh an fhiosrachadh seo ann an cànan eile, cuiribh fios gu:**

**如果您需要该信息的其它语言版本，请联系：**

**اگر این اطلاعات را به زبانی دیگر میخواهید لطفاً با این آدرس تماس بگیرید:**

**إذا رغبت في الحصول على هذه المعلومات بلغة أخرى، الرجاء الاتصال بـ:**

**नेबर पुस्तकूँ हिन नाहबन्ती बिसे दुनी ब्राम्हा हिन चाहीछी ऐ उं बिस्व बरबे सँभरब बटे:**

**اگر آپ یہ معلومات کسی اور زبان میں موصول کرنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی رابطہ کریں:**

**Eğer bu bilgiyi bir başka dilde istiyorsanız lütfen bağlantı kurunuz:**

**Jeśli chcesz uzyskać te informacje w innym języku skontaktuj się z:**

**আপনি যদি এই দলিলটি অন্য ভাষায় পেতে চান, তাহলে অনুগ্রহ করে যোগাযোগ করুন:**

**0141 211 2178**

নাম	
ডায়ালিসিসের দিনগুলি**	
চিকিৎসক**	
নিবন্ধক**	
মনোনীত নাস**	
ডায়েটিশিয়ান**	
ফার্মাসিস্ট**	

\*\* আপনি যদি ডায়ালিসিসের শিফট বদলান, তাহলে এই তথ্যের পরিবর্তন হবে।  
উপরক্ত নিবন্ধকরা প্রিত 6-12 মাস অন্তর বদলায়।

## এই পুস্তিকায় নিম্নলিখিত বিষয়গুলির উপর তথ্য আছে:

- যে কর্মীর সাথে আপনার দেখা হতে পারে
- হিমোডায়ালিসিস কী এবং আমার তা প্রয়োজন কেন?
- পরিষ্কার করার জন্য কীভাবে রক্ত অপসারণ করা হয়?
- আমাকে কতক্ষণ মেশিনের সাথে লাগিয়ে রাখা হবে?
- ডায়ালিসিস চলাকালীন এবং তারপরে আমি কেমন বোধ করব?
- ডায়ালিসিস কী আমাকে সুস্থ রাখবে?
- তরল পদার্থের ব্যবস্থাপনা
- পটাশিয়াম ও ফসফেট
- রক্তাল্পতা
- আমাকে কীভাবে তদারক করা হবে?
- আমার অসুখ থাকলে কী হবে?
- আমি কার সাথে কথা বলতে পারি?
- আমি কী আমার চাকরি বা পড়াশোনা চালিয়ে যেতে পারব?
- আমি কী সোশাল সিকিউরিটির সুযোগসুবিধা দাবি করতে পারি?
- আমি কী ছুটিতে বেড়াতে যেতে পারব?
- আমাকে কী বাকি জীবনে ডায়ালিসিস করে যেতে হবে?
- পরিশিষ্ট 1: আপনার পথ্যে পটাশিয়ামের পরিমাণ কমানো
- পরিশিষ্ট 2: আপনার পথ্যে ফসফেটের পরিমাণ কমানো

## আউটপেশেন্ট হিমোডায়ালিসিস ইউনিটে স্বাগত।

এই পুস্তিকাটি আপনাকে হিমোডায়ালিসিস (HD) প্রক্রিয়া এবং যারা আপনার ডায়ালিসিস তদারক করতে সাহায্য করবেন সেই বিষয়ে তথ্য দেয়। এটা আপনাকে HD প্রক্রিয়ার একটি সংক্ষিপ্ত পরিদর্শন দেয় তবে বিস্তারিতভাবে প্রতিটি দিকের বর্ণনা দেয় না। কর্মীবৃন্দ আনন্দের সাথে আপনার যে কোন বাড়তি প্রশ্নের উত্তর দেবেন।

এই পুস্তিকার কিছু তথ্য ন্যাশনাল কিডনি ফেডারেশন-এর ওয়েবসাইট থেকে নেওয়া হয়েছে:

<http://www.kidney.org.uk/Medical-Info/haemodialysis.html>

আরও বহু অন্য অনলাইন উৎস আছে যেগুলি উপযোগী তথ্য দেয় যেমন:

দি এডিনবরা রিনাল ইউনিট-এর ওয়েবসাইট:

<http://www.edren.org/pages/edreninfo/haemodialysis-hemodialysis.php>

কিডনি পেশেন্ট গাইড-এর ওয়েবসাইট:

<http://www.kidneypatientguide.org.uk/site/contents.php>

### যে কর্মীর সাথে আপনার দেখা হতে পারে:

- ডাক্তার – একজন চিকিৎসক ও নিবন্ধক আপনার সেবার দায়িত্বে থাকেন যদিও তারা ইউনিটের নন তাহলেও তারা আপনার ল্যাবরেটরি ফলাফল তদারক করবেন এবং প্রয়োজনমত আপনার সেবার পুনর্বিচার করবেন।
- ডায়েটিশিয়ান – যে কর্মী আপনার পথ্যের ব্যাপারে বিশেষজ্ঞ
- ফার্মাসিস্ট – যারা আপনার ওষুধপত্র দেন
- নার্স – ইউনিটের যারা আপনার যত্ন নেন। দ্য সিনিয়র চার্জ নার্স হলেন ইউনিটের ভারপ্রাপ্ত ব্যক্তি এবং স্টাফ নার্সরা আপনার সাথে কাজ করবেন এবং আপনার ডায়ালিসিসের জন্য সাহায্য করবেন।

## হিমোডায়ালিসিস (HD) কী এবং আমার তা প্রয়োজন কেন?

HD হচ্ছে রক্তপ্রবাহ থেকে বর্জ্য পদার্থ সরিয়ে ফেলার একটি পদ্ধতি। এটার প্রয়োজন হয় যখন কিডনিগুলি ঠিকভাবে কাজ করে না এবং শরীর বিষাক্ত পদার্থ দূর করতে পারে না। যখন এই বিষাক্ত পদার্থগুলি রক্তধারায় মেশে তখন সেগুলি আপনাকে খুব অসুস্থবোধ করাতে পারে এবং বিভিন্ন উপসর্গ সৃষ্টি করতে পারে, যেমন অরুচি, অসুস্থতা, অবসাদ।

আপনার HD দরকার কারণ আপনার কিডনিগুলি কাজ করছে না এবং কার্যকরীভাবে আপনার রক্ত পরিষ্কৃত এবং ‘পরিষ্কার’ করতে পারে না।

HD কিডনির ভূমিকা পালন করে; এটা কিডনির বিকলতা সারায় না। কিডনি পুনঃস্থাপন চিকিৎসার তিনটি পদ্ধতির মধ্যে একটি হল HD। এই পুস্তিকায় পেরিটোনিয়াল ডায়ালিসিস এবং প্রতিস্থাপন বিষয়গুলি নেই।

## পরিষ্কার করার জন্য কীভাবে রক্ত অপসারণ করা হয়?

HD প্রক্রিয়াকালীন, শরীর থেকে রক্ত সরিয়ে ফেলা হয়, এবং একটি মেশিনের ভিতর দিয়ে নিয়ে যাওয়া হয় যেখানে রক্ত ‘পরিষ্কার’ করা হয় এবং বর্জ্য পদার্থ দূর করা হয়। এর জন্য একটি ঝিল্লিযুক্ত ফিল্টার ব্যবহার করা হয়; মেশিনের মধ্যে ঝিল্লির একদিকে রক্ত প্রবাহিত হয় এবং অন্য দিক দিয়ে ডায়ালিসিস করা তরল পদার্থ বেরিয়ে আসে। বর্জ্য পদার্থ রক্ত থেকে ঝিল্লির ভিতর দিয়ে ডায়ালিসিস তরল পদার্থে চলে যায় এবং তখন ‘পরিষ্কার’ রক্ত শরীরে ফিরিয়ে দেওয়া হয়। এই মেশিনটি শরীর থেকে কিছু বাড়তি তরল পদার্থও সরিয়ে ফেলতে পারে। এই প্রক্রিয়াকালীন, নির্দিষ্ট কিছু ভিটামিনও সরিয়ে ফেলা হয় সেই কারণে প্রতিটি ডায়ালিসিস অধিবেশনের পর, তার পরিপূরণ করার জন্য আপনাকে খাবার জন্য ট্যাবলেট দেওয়া হবে (ফলিক অ্যাসিড ও ভিটামিন B)।

রক্তকে সরিয়ে ফেলা এবং ফিরিয়ে দেবার জন্য আমাদের রক্তধারায় প্রবেশ করতে হবে (ভাসকুলার অ্যাকসেস)। নিম্নলিখিত তিনটি উপায়ের মধ্যে কোন একটির মাধ্যমে এটা করা হয়:

- টেম্পোরারি লাইন
- টানেল্ড লাইন (‘পার্মাক্যাথ’)
- ফিস্টুলা

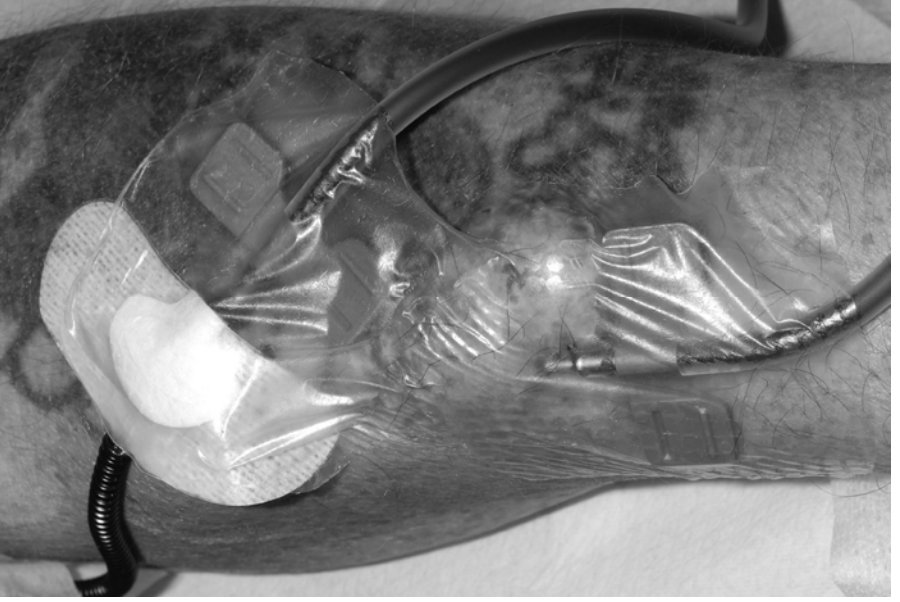
টেম্পোরারি লাইন একটি স্বল্পমেয়াদি পন্থামাত্র, এর ক্ষেত্রে গলা বা কুচকির জায়গায় শিরার মধ্যে একটি প্লাস্টিকের নল বসানো হয়।

একটি টানেল্ড লাইন হল আরও বেশি স্থায়ী ব্যবস্থা যেখানে বুকের উপরের অংশের স্বকের নীচে একটি শিরার মধ্যে প্লাস্টিকের নল বসানো হয়; এই কাজটি এক্স-রে বিভাগে করা হয়।

ফিস্টুলার ক্ষেত্রে একটি ছোট অস্ত্রোপচার করতে হয়, সচরাচর স্থানীয় বেদনাশকের মাধ্যমে পুরোবাহুর একটি ধমনীর সাথে শিরা যোগ করা হয়। এর ফলে শিরা মোটা হয়ে যায় তাই ডায়ালিসি প্রক্রিয়ার জন্য অনায়াসে এতে সূঁচ ফোটানো যায়। সৃষ্টি করার পর এবং ব্যবহার করার আগে ফিস্টুলাকে পরিপক্ব (বিকশিত) হতে হয়। এটা হতে প্রায় ৪ সপ্তাহ লাগে।



একটি টানেল্ড লাইন অথবা ‘পার্মাক্যাথ’।



ডায়ালিসিসের সূঁচ ফোটানো পুরোবাহুতে একটি ফিস্টুলা।

টেম্পোরারি বা টানেল্ড লাইনের ক্ষেত্রে পরিচর্যার কর্মীবৃন্দ দুইটি প্লাস্টিক নল ব্যবহার করে আপনাকে ডায়ালিসিস মেশিনের সাথে যুক্ত করবেন। একটি নল দিয়ে শরীর থেকে পাম্প করে রক্ত বার করে মেশিনে পাঠানো হয় এবং অন্য নলটি দিয়ে পরিষ্কার করা রক্ত পাম্প করে শরীরে ফেরত পাঠানো হয়। একটি ফিস্টুলার ক্ষেত্রে ফিস্টুলার মধ্যে প্লাস্টিক নল লাগানো দুইটি সূঁচ ফোটানো হয় শরীর থেকে রক্ত মেশিনে নেওয়ার জন্য এবং সেখান থেকে শরীরে ফেরত পাঠানোর জন্য।

ভাস্কুলার অ্যাকসেসের এই তিনটি পদ্ধতির মধ্য (রক্তধারায় প্রবেশ করা) ফিস্টুলা হল সর্বোত্তম। এর সাহায্যে উন্নতমানের ডায়ালিসিস করা যায় এবং টানেল্ড লাইন বা টেম্পোরারি লাইনের তুলনায় এর মাধ্যমে সংক্রমণের ঝুঁকি কম। তথাপি কিছু রোগীর ক্ষেত্রে একটি ফিস্টুলা সৃষ্টি করা সম্ভব হয় না সেইক্ষেত্রে কাম্য বিকল্পটি হল টানেল্ড লাইন।

আপনার রক্তধারায় প্রবেশ করার ব্যবস্থা যাই থাকুক না কেন আপনাকে সর্বদা জীবানুমুক্ত অবস্থায় একটি ডায়ালিসিস মেশিনের সাথে লাগানো হবে এবং সেখান থেকে খুলে ফেলা হবে সংক্রমণের ঝুঁকি নূনতম করার জন্য।





একটি টানেন্ড ক্যাথিটারের সাহায্যে একজন রোগীকে একটি হিমোডায়ালিসিস মেশিনের সাথে লাগানো হয়েছে।

## আমাকে কতক্ষণ মেশিনের সাথে লাগিয়ে রাখা হবে?

একটি প্রচলিত HD অধিবেশন 4 ঘন্টা ধরে চলে এবং সম্ভাহে তিনটি অধিবেশন হয়। মেশিনে লেগে থাকার সময় এক ব্যক্তির থেকে অন্য এক ব্যক্তির আলাদা হতে পারে এবং কাম্বর্করীভাবে বর্জ্য পদার্থ ও তরল অপসারণ করার জন্য কিছু মানুষকে 4.5 বা 5 ঘন্টা লেগে থাকতে হয়। আপনার কতক্ষণ লাগবে আপনি তা জানতে পেরে যাবেন।

## ডায়ালিসিস চলাকালীন এবং তারপরে আমি কেমন বোধ করব?

HD প্রত্যেকে আলাদাভাবে প্রভাবিত করে। কিছু মানুষ ভাল বোধ করে এবং তাদের কোন উপসর্গ হয় না, অন্যরা ক্লান্তবোধ করা, মাথাধরার কথা জানায় বা একেবারে 'নিঃশোষিত' বোধ করে। HD একটি বেদনাদায়ক প্রক্রিয়া নয়। আপনার যদি একটি ফিস্টুলার সাহায্যে ডায়ালিসিস করা হয়, তাহলে প্রথমদিকে সূঁচ ফোটানো অস্বস্তিকর হতে পারে তবে প্রথম কয়েকটি অধিবেশনের পর সেরকম লাগবে না।

আপনি যখন HD শুরু করেন, তখন আমরা আপনাকে গাড়ী চালিয়ে অধিবেশনে যাতায়াত করার সুপারিশ করি না যতক্ষণ না আপনি জানতে পারেন HD আপনাকে কীভাবে প্রভাবিত করবে। অধিবেশনের পর আপনি খুব ক্লান্ত থাকলে, বিকল্প পরিবহনের ব্যবস্থা করা বা হাসপাতালের পরিবহন ব্যবহার করা বিচক্ষণ হবে।

HD চলাকালীন সচরাচর তরল অপসারণ করা হয়। HD-তে থাকা অধিকাংশ রোগীর সামান্য প্রস্রাব হয় বা হয় না। যদিও শুরুতে আপনার প্রস্রাব হতে পারে, সাধারণত HD শুরু করার পর 6 মাসের মধ্যে, তা বন্ধ হয়ে যাবে।

অতিরিক্ত তরল পদার্থ অপসারণ করা বা খুব দ্রুত অপসারণ করানোর দ্রুণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে যেমন কম রক্তচাপ, ক্লান্তি, বৃক্ক ব্যথা, পায়ে খিল ধরা, গাবমি ভাব এবং মাথা ধরা। এই উপসর্গগুলি HD চলাকালীন ঘটতে পারে এবং তারপরেও থাকতে পারে। এই উপসর্গগুলির তীব্রতা সাধারণত তরল অপসারণের পরিমাণ এবং গতির উপর নির্ভর করে। তথাপি সচরাচর এক ব্যক্তি থেকে অপর এক ব্যক্তির মধ্যে এবং একদিনের থেকে আর এক দিনের তুলনায় আলাদা হয়।

এই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি এড়ানো যেতে পারে বা কম তীব্র হতে পারে যদি দুইটি HD অধিবেশনের মধ্যে সীমিত পরিমাণ তরল নেওয়া হয় (নীচে দেখুন)।

## ডায়ালিসিস কী আমাকে সুস্থ রাখবে?

HD সুস্থ কিডনির নিখুঁত বিকল্প নয় এবং কিডনি বিকল হওয়ার আগে আপনি যতটা স্বাস্থ্যবান এবং সুস্থ বোধ করতেন সেই রকম বোধ করার সম্ভাবনা কম। যতখানি সম্ভব সুস্থ থাকার জন্য আপনি আপনার চিকিৎসা কার্যকরী করে তুলতে পারেন 3টি D-এর প্রতি যত্ন নিয়ে- ডায়ালিসিস, পথ্য এবং ওষুধ।

HD পথ্য বেশ কঠোর হতে পারে যাতে তরল এবং বেশি লবণ, পটাশিয়াম এবং প্রোটিন থাকা কিছু খাবারের পরিমাণ সীমিত রাখতে হয়। এটা শুনতে যতটা খারাপ আসলে তা নয় এবং সামান্য ভাবনাচিন্তা করলে পুষ্টিকর এবং সুস্বাদু আহার তৈরি করা সম্ভব হয়। বাইরে খাওয়া যেতে পারে আপনি যদি সাবধান থাকেন। (এই বিভাগের আরো তথ্য নীচে দেওয়া হয়েছে)

HD রোগীদের সচরাচর বিভিন্ন রকমের ওষুধ নিতে হয়; যেমন HD-র পরে ভিটামিন, ফসফেট জোড়ার জন্য ওষুধ এবং রক্তের গণনা বাড়ানোর জন্য বস্তু।

অনেক সময় আপনি চরম অবসাদ বোধ করবেন দুর্ভাগ্যবশত যা অধিকাংশ দীর্ঘস্থায়ী অসুখের ক্ষেত্রে ঘটে। আপনি যদি আপনাকে দেওয়া পরামর্শ মেনে চলেন এবং নিজের গতি ঠিক রাখেন, তাহলে আপনি অধিকাংশ স্বাভাবিক কার্যকলাপ করার জন্য যথেষ্ট সুস্থ থাকবেন।

## তরল পদার্থের ব্যবস্থাপনা

HD-তে থাকা অধিকাংশ রোগীকে কম লবণ (সোডিয়াম ক্লোরাইড) এবং তরল নিতে বলা হয়।

কিডনি যখন বিকল হয়ে যায় তখন সেগুলি কম মূত্র তৈরি করে, যার ফলে শরীরে তরল পদার্থ জমতে পারে। একে “ফ্লুইড ওভারলোড” বলা যেতে পারে। মৃদু অবস্থায় ফ্লুইড ওভারলোডের উপসর্গগুলি হতে পারে গোড়ালি ফুলে যাওয়া বা পেটফাঁপা বোধ করা। চরম অবস্থায় ফ্লুইড ওভারলোডের দ্রুপ হাঁফ ধরতে পারে কারণ ফুসফুসে তরল জমে যায় (একে আমরা বলি ‘পালমোনারি ওডিমা’)। ফ্লুইড ওভারলোড থেকে উচ্চ রক্তচাপও হতে পারে।

প্রতি HD অধিবেশনের পূর্বে এবং পরে, আপনি আপনার ওজন মাপবেন। আপনার খাদ্যগ্রহণ অনুযায়ী, আমরা আপনার জন্য একটি ‘আদর্শ’ বা ‘ড্রাই ওয়েট’ ঠিক করব। এটা হল আপনার কিডনিগুলি যদি সঠিক পরিমাণ মূত্র তৈরি করত তাহলে আপনার ওজন কী হোত তার একটি অনুমান। প্রতি HD অধিবেশনে কতখানি তরল অপসারণ করা উচিত তার নির্দেশ হিসাবে আমরা এটি ব্যবহার করি।

কিডনিগুলি যেহেতু কম মূত্র তৈরি করে তাই ডায়ালিসিস অধিবেশনগুলির মধ্যে ওজন বাড়ার প্রবণতা থাকবে। মাঝেমধ্যে মানুষ প্রচুর প্রস্রাব করে যেতে পারে এবং সেই কারণে দুইটি HD অধিবেশনের মধ্যে ওজন বাড়বে না। দুইটি HD অধিবেশনের মধ্যে ওজন বাড়া ন্যূনতম রাখার জন্য সাধারণত আপনাকে কম তরল গ্রহণ করতে বলা হবে। অতিরিক্ত ওজন বাড়ার বিপজ্জনক এবং ফুসফুসে তরল জমার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। যদি দীর্ঘদিন ধরে বেশি ওজন বাড়তে থাকে, তাহলে তার দ্রুপ হার্টের সমস্যা হতে পারে।

চর্বি বা মাংসপেশী অর্জন করা বা হারানোর অর্থ হল আপনার আদর্শ (ড্রাই) দেহের ওজন আমাদের বদলাতে হবে। একটি HD অধিবেশনে যাতে অত্যধিক বা অতি অল্প তরল অপসারণ না করা হয় তা নিশ্চিত করার জন্য আপনার ওজন ঘন ঘন পুনর্বিচার করা হবে। আপনার ক্ষুধার পরিবর্তন হলে অনুগ্রহ করে আপনার ডায়ালিসিস নার্সকে তা জানাবেন।

বাড়তি লবণ খেলে আপনার পিপাসা বাড়বে যার দরুণ ক্লুইড ওভারলোড হবে। আমরা আপনাকে একটি “লবণ যোগ না করা পথ্য” অনুসরণ করতে বলব এবং কম লবণ থাকা খাবার বেছে নিতে বলব। একইভাবে আপনার ডায়াবিটিস মেলিটাস থাকলে এবং আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা বেশি থাকলেও আপনার পিপাসা পাবে। তাই আপনার ডায়াবিটিস নিয়ন্ত্রণ করা খুব জরুরি।

## পটাশিয়াম ও ফসফেট

পটাশিয়াম ও ফসফেট হল খনিজ পদার্থ যা স্বাভাবিকভাবে শরীরে উপস্থিত থাকে; এগুলি বর্জ্য পদার্থ নয়। কিডনিগুলি একেজো হয়ে পড়লে এই খনিজপদার্থগুলি জমতে পারে এবং সেই কারণে ডায়ালিসিসের মাধ্যমে সেগুলি দূর করতে হবে। দুর্ভাগ্যবশত ডায়ালিসিস পর্বে এই খনিজ পদার্থগুলি সচরাচর পুরোপুরি দূর হয় না। বেশিমাত্রায় এই দুইটি খনিজপদার্থ থাকা বিপজ্জনক এবং তার দরুণ হার্টের সমস্যা হতে পারে। তাই রক্তে পটাশিয়াম ও ফসফেটের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখা অত্যন্ত জরুরি।

আমাদের পথ্যের বহু খাবারে পটাশিয়াম ও ফসফেট থাকে। আপনার রক্তে ফসফেট ও পটাশিয়ামের মাত্রা কমানোর জন্য আমরা সচরাচর আপনাকে পথ্যের মাধ্যমে কম পরিমাণে এই খনিজ পদার্থগুলি নিতে বলি নানা রকম খাবার পছন্দ করে এবং অথবা নির্দিষ্ট কিছু খাবার সীমিত করে।

অনেক সময় খাবার রান্না করার পদ্ধতি বদলিয়ে পটাশিয়ামের পরিমাণ কমানো যায়। উপরন্তু HD-তে থাকা রোগীরা সচরাচর রক্তে ফসফেটের মাত্রা কমানোর জন্য ওষুধপত্র নেন। এগুলিকে বলা হয় ফসফেট বাইন্ডার্স। এই ওষুধগুলি খাবারে থাকা ফসফেটের সাথে যুক্ত হয়ে কাজ করে যার ফলে রক্তে কম ফসফেট যায়।

HD-তে থাকা সকল রোগীকে তাদের পটাশিয়াম এবং/অথবা ফসফেট নেওয়ার পরিমাণ সীমিত রাখতে হয় না এবং আমরা আপনার সাথে এই ব্যাপার আলোচনা করলেই তা করা উচিত।

যে খাবারগুলিতে বেশি মাত্রায় পটাশিয়াম এবং/অথবা ফসফেট আছে পদনির্দেশ হিসাবে কিছু বিকল্পসহ আমরা এই পুস্তিকার শেষে একটি নির্দেশাবলী দিয়েছি (পরিশিষ্ট 1 ও 2)। ন্যাশনাল কিডনি ফেডারেশন বিনামূল্যে একটি (£1 ফর পি অ্যান্ড পি) রান্নার বই সরবরাহ করে 'ফুড উইথ খট' নামক ওয়েবসাইটের মাধ্যমে; এতে কিছু রন্ধনপ্রণালী দেওয়া আছে। [www.kidney.org.uk/books](http://www.kidney.org.uk/books)

আমাদের ডায়েটিশিয়ানের সাথে পরামর্শ করার এটা একটি বিকল্প নয়। আমাদের ডায়েটিশিয়ান আপনার সাথে নিয়মিত কথা বলবেন এবং আপনার ব্যক্তিগত পথ্যসংক্রান্ত আবশ্যিক/প্রশ্নগুলির সমাধান করবেন, কারণ এগুলি আপনার ব্যক্তিগত এবং সময়ের সাথে সাথে তা বদলাতে পারে।

## রক্তাণ্ডত

কিডনিগুলি রক্ত তৈরি প্রক্রিয়ায় অংশ নেয়। কিডনিগুলি যখন অকেজো হয়ে যায়, তখন রক্তের গণনা সচরাচর কমে যায়; যে অবস্থাটিকে বলা হয় রক্তাণ্ডত। এটা আটকানোর জন্য আপনাকে লোহা ও ডার্বোপোটিনের বিধান দেওয়া হতে পারে (রক্তের গণনা বাড়ানোর জন্য কিডনি সাধারণত যে হরমোন তৈরি করে তার অনুরূপ)। এই ওষুধগুলি HD মেশিনের মাধ্যমে দেওয়া হয়।

## আমাকে কীভাবে তদারক করা হবে?

আপনার প্রত্যেক HD অধিবেশনে নার্সিং কর্মী আপনার সাথে দেখা করবেন এবং আপনি তাদের সাথে যে কোন সমস্যা আলোচনা করতে পারেন। তারা অবিরতভাবে আপনার রক্তচাপ ও ওজন এবং HD প্রক্রিয়া সংক্রান্ত সমস্যার তদারক করবেন।

প্রতি মাসের প্রথম সপ্তাহে আমরা মেশিন থেকে রক্তের নমুনা নিয়ে সেগুলিকে পরীক্ষাগারে পাঠাই -একে আমরা বলি 'মাল্টি ব্লাডস'। এতে আছে ডায়ালিসিসের পযাস্ত্র মাপ, পটাশিয়াম ও ফসফেটের মাত্রা এবং হিমোগ্লোবিন (রক্তের গণনা)। আমাদের একটি বহু

শাখার দলীয় বৈঠক হয় যেখানে আমরা প্রতিটি রোগী, কোন নির্দিষ্ট সমস্যার আলোচনা করি এবং এই পরীক্ষাগুলির ফলাফল যাচাই করি রোগীর চিকিৎসার পরিবর্তন করা উচিত কী না তা ঠিক করার জন্য।

আপনি হয়ত ইন্টারনেটে রিনাল পেশেন্ট ভিউ (<https://www.renalpatientview.org/>)- এ নাম লিখিয়ে এই পরীক্ষাগুলির ফলাফল দেখতে চাইতে পারেন। এই ব্যাপারে আপনার আগ্রহ থাকলে আপনার ডায়ালিসিস নার্সকে অনুগ্রহ করে একটি তথ্য প্যাক (এতে নিবন্ধীকরণের ফর্ম আছে) দিতে বলুন।

## আমার অসুখ থাকলে কী হবে?

আপনার নতুন উপসর্গ দেখা দিলে যেটা আপনি মনে করেন আপনার কিডনির অবস্থা এবং ডায়ালিসিস সংক্রান্ত হতে পারে ডায়ালিসিস নার্সকে ব্যাপারটি জানান। তারা আপনাকে আপনার জিপি সাথে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার সুপারিশ করতে পারেন অথবা কোন একটি ডাক্তারি দলের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন এবং আপনার সাথে তাদের দেখা করতে বলতে পারেন যা নির্ভর করবে সমস্যাটির উপরে।

আপনার জিপি বা অন্য কোন বিশেষজ্ঞ আপনার একটি নতুন চিকিৎসা শুরু করে থাকলে অনুগ্রহ করে ডায়ালিসিস নার্সকে তা জানাবেন যাতে আমরা যাচাই করে পারি আপনার HD চিকিৎসার রূপান্তর করার প্রয়োজন নেই। অনুরূপভাবে আপনার জিপি বা অন্য একজন বিশেষজ্ঞ কোন তদন্ত বা চিকিৎসার জন্য হাসপাতালে আসার ব্যবস্থা করলে অনুগ্রহ করে ডায়ালিসিস নার্সকে তা জানাবেন যাতে আমরা কোন প্রয়োজনীয় পরিবর্তনের পরিকল্পনা করতে পারি। যেমন অনেক সময় আমাদের HD অধিবেশনের দিন বদলাতে হতে পারে যাতে তদন্ত করা যায়।

## আমি কার সাথে কথা বলতে পারি?

ইউনিটের সাথে জড়িত, নার্স, ডাক্তার, ডায়েটিশিয়ান এবং ফার্মাসিস্টরা আনন্দের সাথে যে কোন প্রশ্নের উত্তর দেবেন। HD শুরু করা সচরাচর কঠিন বিশেষত প্রাথমিক পর্যায়ে এবং বিচলিত, কুপিত এবং বিরক্তবোধ করা স্বাভাবিক। হাজার হাজার রোগী বিকল কিডনির এই কঠিন প্রাথমিক পর্যায়গুলি সফলভাবে কাটিয়েছেন এবং অনেক সময় এমন একজনের সাথে কথা বললে সত্যি কাজ দেয় যিনি ‘তার অভিজ্ঞতা করেছেন’।  
ন্যাশনাল কিডনি ফেডারেশন (NKF) হেল্পলাইন (0845 601 02 09, স্থানীয় কলের দর

নেওয়া হয়, কেবল মুক্তরাজ্যে, অথবা ই-মেল: [helpline@kidney.org.uk](mailto:helpline@kidney.org.uk)) প্রশ্নের উত্তর দিতে পারে এবং আপনার স্থানীয় কিডনি পেশেন্ট অ্যাসোসিয়েশন-এর সাথে আপনার যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারে। সেপ্টেম্বর 2010 থেকে স্থানীয়ভাবে একদল রোগী থাকবেন যারা একটি ‘অবগত রোগীর গোষ্ঠী’ গঠন করবেন এবং তারা প্রশিক্ষণ পেয়ে থাকবেন বহু প্রচলিত উদ্বিগ্ন ও প্রশ্ন সামলানোর জন্য; এবারেও NKF আপনাকে এই দলের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দিতে পারবে।

## আমি কী আমার চাকরি বা পড়াশোনা চালিয়ে যেতে পারব?

অধিকাংশ ক্ষেত্রে আপনি আপনার চাকরি ও পড়াশোনা চালিয়ে যেতে পারবেন। কিছু লোক তাদের কাজের সময় খাপ খাইয়ে নেন; অন্যরা ডায়ালিসিসের জন্য সন্ধ্যাবেলা এবং সপ্তাহান্ত বেছে নেন।

## আমি কী সোসাল সিকিউরিটির সুযোগসুবিধা দাবি করতে পারি?

যে রোগীরা সপ্তাহে অন্তত দুবার বাড়িতে ডায়ালিসিস করান তারা ডিসএবিলাটি লিভিং ভাতা দাবি করতে পারেন (আপনার বয়স 65 বছরের বেশি হলে এই ভাতা পাবেন)। অন্য সুযোগসুবিধাগুলি ব্যক্তির ডাক্তারি ও আর্থিক পরিস্থিতির উপর নির্ধারণ করা হয়। আপনার সন্দেহ থাকলে আপনার সমাজসেবা কর্মী, স্থানীয় ওয়েলফেয়ার রাইটস অফিসার বা সিটিজেন্স অ্যাডভাইস ব্যুরোর সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

## আমি কী ছুটিতে বেড়াতে যেতে পারব?

হ্যাঁ। দেশে ও বিদেশে অন্য ইউনিটে ডায়ালিসিস করাবার ব্যবস্থা করা যেতে পারে – অবশ্যই যদি সেখানে জায়গা থাকে। NHS একটি বেসরকারি ডাক্তারখানায় বছরে 6টি HD অধিবেশনের জন্য টাকা দেয় (জানুয়ারি থেকে ডিসেম্বর)। (এর থেকেও বেশি অধিবেশনে থাকা সম্ভব কিন্তু তার জন্য 6টি অধিবেশনের পর আপনাকে টাকা দিতে হবে)। একটি NHS ডাক্তারখানা/অবস্থানে বা যে ডাক্তারখানায় EHIC কার্ড গ্রহণ করা হয় সেখানে আপনি যতগুলি ইচ্ছে HD অধিবেশন পেতে পারেন। কর্মীবৃন্দ আপনাকে আরো তথ্য দিতে পারবেন এবং তার ব্যবস্থা করতে পারবেন। অনেক আগে নোটিস দিলে ভাল হয় যাতে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থাগুলি করা যেতে পারে। কিছু

নির্দিষ্ট পরিস্থিতিতে ছুটি থেকে ফেরার পর, 3 মাস ধরে আপনার HD অধিবেশন একটি আলাদা ঘরে করা হবে। সব সময় এমন হয় না এবং আমরা পরামর্শ দিতে পারি যা নির্ভর করে আপনার ব্যক্তিগত পরিস্থিতির উপর।

## আমাকে কী বাকি জীবনে ডায়ালিসিস করে যেতে হবে?

যত দিন আপনার কিডনি অকেজো থাকবে আপনার কোন এক রকমের কিডনি পুনঃস্থাপন চিকিৎসার প্রয়োজন হবে। কিছু রোগীর কিডনি প্রতিস্থাপন করা হতে পারে কিন্তু এটা সবার জন্য উপযুক্ত বিকল্প নয়; আপনার ডাক্তার এই ব্যাপারে আপনার সাথে আলোচনা করতে পারবেন। আপনার প্রতিস্থাপন সফল হলে ডায়ালিসিস চিকিৎসা বন্ধ হয়ে যাবে কিন্তু তাও ওষুধ নিয়ে যেতে হবে।

ডায়ালিসিস চলাকালীন সিস্টার একজন রোগীর সাথে কথা বলছেন।





## পরিশিষ্ট 1 -

### আপনার পথ্যে পটাশিয়ামের পরিমাণ কমানো

বেশি পরিমাণ পটাশিয়াম আছে (সীমিত করুন বা এড়িয়ে চলুন)

পানীয়	ফল ও সবজীর রস কফি-দিনে 1 কাপ পর্যন্ত দুধ-দিনে ½ পিন্ট পর্যন্ত খাঁটি ফলের রস বিয়ার, সাইডার, লাগার, শেরি বা ওয়াইন
ফল	সব শূকনো ফল, কলা, অ্যাভোকাডো, তরমুজ, পেঁপে, রুবার্ব, তাজা বাতাবি লেবু, তাজা আনারস
সবজি	কাঁচকলা, মাশরুম, বেগুন, মিষ্টি আলু
শস্যাদানা	সকল ভূমি, মুয়েসলি, বাদাম বা শূকনো ফলযুক্ত অন্য শস্যাদানা
মিষ্টি	চকোলেট, টফি, যর্ষিমধু, রোলাগুড, মার্জিপ্যান
হাস্তা জলখাবার	সবরকম বাদাম এবং আলুভাজা, বস্বে মিক্স, পিনাট বাটার
আলু	স্যাকা বা ঝলসানো আলু ভাজা (ভাজার আগে আংশিক সেদ্ধ করে নিতে হবে)

**\*\* লবণের সবরকম বিকল্প এড়িয়ে যাবেন যেমন লো-সল্ট কারণ এগুলিতে প্রধানত পটাশিয়াম থাকে। \*\***

### কম পটাশিয়ামের বিকল্পগুলি

পানীয়	সকল বৃদবৃদ ওঠা পানীয়, কর্ডিয়াল ও স্কোয়াশ, রস ছাড়া, চা, ফলের চা, মদ ছাড়া
ফল	আপেল, ন্যাসপাতি, টিনেভরা ফল (রস ফেলে দেওয়ার পর), তরমুজের ছোট টুকরো, ছোট কিউই

সবজী	সেদ্ধ করা সবরকম সবজী, পেঁয়াজ, গাজর, শালগম, বাঁধাকপি, ফুলকপি, লেটুস, শশা, সেলোরি, ব্রকলি, করগেট
শস্যদানা	পরিজ, উইটাবিক্স, গমের কুঁচি, কর্ণ ফ্লেস, মুড়ি
রুটি	সব রকম রুটি
মিষ্টি	সেদ্ধ করা মিষ্টি, মিল্ট, ফলের প্যাস্টেল, চুইংগাম, জ্যাম, মধু, সিরাপ
হাল্কা জলখাবার	গম, ভুট্টা বা চাল দিয়ে বানানো হাল্কা জলখাবার (যেমন ডরিটস, ওটসিটস, স্কিপস, পপকর্ন)
আলু	সেদ্ধআলু,ভাত,পাস্তা,নুডলস,রুটি

## পরিশিষ্ট 2 -

### আপনার পথ্যে ফসফেটের পরিমাণ কমানো

বেশি পরিমাণ ফসফেট আছে (সীমিত করুন বা এড়িয়ে চলুন)

পানীয়:	ওভালটিন, হরলিঙ্গ, বোত্রিল, লসিস, কোলা
শস্যদানা:	ভুসির ফ্লেক, সবরকম ভুসি, মুয়েসলি এবং বাদাম বা চকোলেট যুক্ত শস্যদানা
হাল্কা জলখাবার:	স্কোনস, আলুর স্কোনস, রাই ক্রিমসব্রেড
মাংস:	মেটে, কিডনি, মেটে ও মুরগির মাথা
মাছ:	স্ক্যালপ, স্প্র্যাট, হোয়াইউবেইট, কিপার্স, স্লোক করা মাছ
বিবিধ:	বাদাম, পিনাট বাটার, মার্মাইট, চকোলেট

আপনার ডায়েটিশিয়ান দুধ, পনির, দই এবং ডিমের পরিমাণের ব্যাপারে আপনার সাথে আলোচনা করবেন।

### কম ফসফেট থাকা বিকল্পগুলি

পানীয়:	সকল বুদ্ধবুদ্ধ ওঠা পানীয়, কার্ডিয়াল ও স্কোয়াশ, রস ছাড়া, চা, ফলের চা, মদ ছাড়া
শস্যদানা:	পরিজ, উইটাবিঙ্গ, গমের কুঁচি, কর্ণ ফ্লেক্স, মুড়ি
হাল্কা জলখাবার:	ক্রিম ক্র্যাকার, ওয়াটার বিস্কুট, ডাইজেস্টিভ, মশলাদার চা, শর্টকেক, প্যানকেক, ক্রামপেট, চিবিয়ে খাওয়ার ফলের মিষ্টি, প্যাস্টিল, পিপারমিন্ট, মার্শমেলো
মাংস:	গরু, ভেড়া, মুরগি, শূঁয়ার, টার্কি
মাছ:	সব সাদা মাছ। (সপ্তাহে একবার: পিলচার্ড, তাজা হেরিং, ম্যাকারেল, ট্রাউট)



ডিজাইন ও প্রস্তুতকারক • মেডিক্যাল ইলাস্ট্রেশন সার্ভিসেস •

• টেলিফোন: 0141 211 4692 • ই-মেল: [medillgri@ggc.scot.nhs.uk](mailto:medillgri@ggc.scot.nhs.uk) •

সূত্র: MIS 236353