ٹرانسپلانٹ کے بعد کی دیکھ بھال

آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی
The Aga Khan University Hospital, Karachi.
P.O. Box 3500, Stadium Road, Karachi-74800, Pakistan.
www.aku.edu

ماحول سے ہونے والے انفیکشنز سے کیسے بچا جائے؟

انفیکشنز ماحول یعنی ہوا، خوراک، پانی، دیگر افراد حتیٰ کہ آپ کے اپنے جسم سے بھی ہو سکتے ہیں۔ جب ایک بار آپ بون میروٹرانسپلانٹ یونٹ میں داخل ہو جائیں تو آپ اور ہر وہ شخص جو آپ کے کمرے میں داخل ہو اس کے لیے ضروری ہے کہ وہ درج ذیل رہنما ہدایات پر توجہ دے:

- ☆ کمرے میں داخل ہونے والا ہر شخص انفیکشن سے محفوظ رہنے کے لیے ہاتھ دھوئے اور ماسک پہنے۔
- ☆ یونٹ میں کبھی بھی تازہ پھول، خشک پھول یا پودے رکھنے کی اجازت نہیں ہے۔ آپ غبارے، کارڈز، پوسٹرز، کتابیں اور رسالے رکھ سکتے ہیں۔
- ☆ ہسپتال کے جراثیم سے پاک کپڑے فراہم کیے جائیں گے اور آپ کو ہر روز غسل کے بعد صاف کپڑے پہننے ہونگے۔
- ☆ آپ کو نیوٹروپینک خوراک دی جائے گی اور ماہر خوراک اس بارے میں آپ کو معلومات فراہم کریں گے۔
- ☆ ٹرانسپلانٹ سے قبل آپ کو ایک اکیلے کمرے میں منتقل کر دیا جائے گا۔ کسی ایک وقت میں ایک ہی ملاقاتی کے آنے کی اجازت ہوگی۔ ان کے لیے ضروری ہے کہ وہ کمرے میں داخل ہونے سے قبل اپنے ہاتھ اچھی طرح دھولیں اور ہسپتال کے جراثیم سے پاک کپڑے اور ماسک پہن لیں۔
- ☆ **خود سے ہونے والا انفیکشن:** ہماری جلد، منہ، معدے، آنتوں، مقعد اور پیشاب کے مقام کے آس پاس بیکٹیریا ہوتے ہیں۔ یہ نارمل ہے اور ہمارے جسم کو انفیکشن سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ تاہم اگر آپ کا دفاعی نظام کمزور ہو اور صحیح طور پر کام نہ کر رہا ہو تو بیکٹیریا کی تعداد بڑھ کر اہم انفیکشن کا سبب بن سکتی ہے۔ اپنے آپ کو انفیکشن سے بچانے کے لیے درج ذیل باتوں پر عمل کریں:
- ☆ **جلد:** ہر روز نہائیں۔ نہانے سے جلد پر بیکٹیریا جمع نہیں ہوتے۔ وہ حصے جو نم ہو جاتے ہیں (مثلاً بغل، جلد کی تہیں) پر خصوصی توجہ دیں۔ صابن کو اچھی طرح بہا دیں کیونکہ صابن خشک اثرات رکھتا ہے۔ جلد کو خشک ہونے سے بچانے کے لیے لوشن یا تیل لگائیں۔ ٹانگوں کو شیو نہ کریں۔
- ☆ **کتھیٹر کی دیکھ بھال:** نہانے کے فوراً بعد کتھیٹر کی دیکھ بھال کے طریقوں پر عمل کرنا بہت ضروری ہے۔ جب بھی ضروری ہو پٹی بدلوائیں۔
- ☆ **منہ:** منہ کو آرام دینے اور صاف رکھنے کے لیے آپ کو مجوزہ ماؤتھ واشز اور ٹلسٹیٹ سے منہ کی دیکھ بھال کرنی ہوگی۔

- ☆ **مقعد کے حصے کی دیکھ بھال:** جلد کی خرابی اور انفیکشن سے بچنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ ہر بار رفع حاجت کے بعد آپ متعلقہ حصے کو اچھی طرح صاف کریں خاص طور پر اگر آپ کو ڈائریا ہو۔
- ☆ **اینٹی بائیوٹکس:** انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے کے لیے گیسٹر وانٹیسٹائنل ٹریکٹ (معدے / آنتوں میں) معمول کے بیکٹیریا کی تعداد کم کرنے کے لیے منہ سے استعمال ہونے والی اینٹی بائیوٹکس دی جائیں گی۔

ٹرانسپلانٹ کے بعد آپ کو کتنا مستعد ہونا چاہیے؟

چوبیس گھنٹے بستر میں لیٹے رہنا کوئی صحتمند عادت نہیں ہے، اس غیر مستعدی سے آپ کے عضلات کمزور ہو جائیں گے اور معمول کی سرگرمیاں بھی مشکل ہو جائیں گی۔ ہر روز کم از کم تین بار تیس منٹ یا زائد بستر کے گرد چہل قدمی کریں یا کرسی پر اٹھیں اور بیٹھیں۔ پھیپھڑوں کو مکمل طور پر وسعت دینے اور پھلانے کے لیے وقتاً فوقتاً گہرے گہرے سانس لیں۔ گو کہ کچھ دن ایسے ہو سکتے ہیں جب بستر سے باہر کی سرگرمیاں آپ کے لیے مشکل ہوں تاہم ہسپتال میں قیام کے دوران ہلکی پھلکی جسمانی سرگرمیاں بہت اہم ہیں۔ یہ ہلکی پھلکی سرگرمیاں اور ورزشیں آپ کو معمول کی روزمرہ سرگرمیوں کی طرف لے جانے میں مدد کریں گی۔

ٹرانسپلانٹ کے بعد بلڈ سیلز کی دیکھ بھال کیسے ہوتی ہے؟

جب تک داخل کیا جانے والا بون میرو ضرورت کے مطابق صحت مند بلڈ سیلز بنانے کے قابل نہیں ہو جاتا ٹریٹمنٹ پروگرام کے تحت خون کے مختلف اجزا آپ کے جسم میں منتقل کیے جاتے رہیں گے۔ خون کے تمام عطیات کو انفیکشن والی بیماریوں کی موجودگی جاننے کے لیے جانچا جاتا ہے۔ پلیٹ لیٹ فریس (پی ایل پی) کے ذریعے صحت مند عطیہ دہندگان سے پلیٹ لیٹ جمع کیے جاتے ہیں۔ پلیٹ لیٹس کے عطیات ہر 48 گھنٹے میں دیے جا سکتے ہیں۔ پلیٹ لیٹس صرف پانچ دن تک رکھے جا سکتے ہیں۔ آپ کے ہیموگلوبن کی سطح کو دیکھتے ہوئے ریڈ بلڈ سیلز آپ کے جسم میں داخل کیے جائیں گے، جو تابکار شکل میں ایک لیوکوسائٹ فلٹر کے ذریعے دیے جائیں گے تاکہ ری ایکشن کے امکانات کو کم کیا جا سکے۔

کس قسم کی غذائیت فراہم کی جاتی ہے؟

- ☆ **ہسپتال کا کھانا:** ہسپتال میں قیام کے دوران آپ کے لیے ایک خاص کھانے کی منصوبہ بندی کی جائے گی۔ آپ کا ماہر غذائیت باقاعدگی سے آپ کے پاس آئے گا تاکہ ہسپتال میں فراہم کیے جانے والے کھانے میں سے انتخاب کرنے میں آپ کی مدد کر سکے۔ اس کا مقصد آپ کو ایسی خوراک فراہم کرنا ہے جو

جسم میں انفیکشن کا باعث نہ بنے۔ دن بھر میں استعمال کی جانے والی خوراک کی کیلوریز کا ٹوٹل کیا جا سکتا اور آپ کی غذائی ضروریات کے پیش نظر اس میں تبدیلی کی جا سکتی ہے۔

- ☆ **ٹوٹل پیرنٹرل نیوٹریشن (ٹی پی این):** کیموتھیراپی شروع ہونے کے بعد ممکن ہے کہ آپ کو کم بھوک لگے۔ چونکہ آپ کم کھاتے اور پیتے ہیں اس لیے آپ کو انٹراوینس طریقے سے مائعات دیے جائیں گے جن میں الیکٹرولائٹس، معدنیات اور جسم کا غذائی توازن برقرار رکھنے کے لیے کیلوریز شامل ہونگی۔ جب آپ صحیح طرح سے کھانا کھانا شروع کر دینگے تو ماہر غذائیت ہائی پروٹین، ہائی کیلوریز والی خوراک تجویز کرے گا تاکہ آپ دوبارہ منہ کے ذریعے خوراک لینے کا آغاز کر دیں۔

انفریگمنٹ کیا ہے؟

جب ٹرانسپلانٹ کیا جانے والا بون میرو بڑی ہڈیوں کے اندر پہنچتا ہے اور نارمل بلڈ سیلز بنانا شروع کر دیتا ہے، یہ عمل انفریگمنٹ کہلاتا ہے۔ یہ عام طور پر ٹرانسپلانٹ کے دو سے تین ہفتوں بعد شروع ہوتا ہے، تاہم یہ دورانیہ مختلف افراد میں مختلف ہو سکتا ہے۔ ٹرانسپلانٹ کے فوری بعد کے دو سے چار ہفتے بہت اہم ہوتے ہیں اور اس میں انفیکشن اور بہت زیادہ خون بہنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ ہر روز خون کے نمونے لیے جائیں گے تاکہ یہ دیکھا جا سکے کہ آیا انفریگمنٹ شروع ہو چکی ہے یا نہیں، اس کا مقصد اعضا کے افعال پر نظر رکھنا بھی ہے۔ جب ٹرانسپلانٹ کیا جانے والا بون میرو بالآخر انگرافٹ ہو کر نارمل بلڈ سیلز بنانا شروع کر دیتا ہے تو بتدریج اینٹی بایوٹکس ختم کر دی جاتی ہیں اور عام طور پر خون اور پلیٹ لیٹس کے انتقال کی ضرورت نہیں رہتی۔

مزید معلومات کے لیے رابطہ کریں:

بی ایم ٹی یونٹ
آغا خان یونیورسٹی ہسپتال
کراچی۔
فون:۔ ۴۸۶۴۲۹۰۔ ایکسٹینشن ۴۲۰۴

ایمرجنسی وارڈ
آغا خان یونیورسٹی ہسپتال
کراچی۔
فون:۔ ۴۸۶۱۰۹۰