ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ***ਗਏ ਹਾਈਲਾਈਟ ਕੀਤੇ*** ਸ਼ਬਦ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਗਲੋਸਰੀ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੌਡਿਊਲ 1 – ਹੀਮੋਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?
Module 1 – How Does Hemodialysis Work?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਹੀਮੋਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਦਾ ਮਲਲਬ ਹੈ *'ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ'*।

ਹੀਮੋਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਬਣਾਵਟੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤਹਿਤ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਖ਼ੂਨ ਇੱਕ ਡਾਇਆਲਾਈਜ਼ਰ (ਬਣਾਉਟੀ ਗੁਰਦਾ) ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ। ***ਡਾਇਆਲਾਈਜ਼ਰ*** ਛੋਟੇ ਖੋਖਲੇ ਫਿਲਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੂਖਮ ਨਲ਼ੀਆਂ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰਧ-ਪਰਮੀਬਲ ਝਿੱਲੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਚਾਹ ਬਣਾਉਣਾ ਫੈਲਾਓ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਉਦਾਹਰਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਾਹ ਦੇ ਥੈਲੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਬੈਗ ਅਰਧ-ਪਰਮੀਬਲ ਝਿੱਲੀ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਾਹ ਦੇ ਪੱਤੇ ਇੰਨੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਬੈਗ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ, ਪਰ ਚਾਹ ਦਾ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਰੰਗ ਝਿੱਲੀ ਰਾਹੀਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਚਾਹ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੀਮੋਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਹੇ ਵੱਡੇ ਅਣੂ ਝਿੱਲੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਛੋਟੇ ਅਣੂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੂਰੀਆ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਟੀਨਾਈਨ (ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ) ਡਾਇਆਲਾਈਜ਼ਰ ਦੇ ਫਿਲਟਰਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਸੁਰਾਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਆਮ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਦੋ ਗੁਰਦੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 180 ਲਿਟਰ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਗਭਗ ਦੋ ਲਿਟਰ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹਰ ਸਕਿੰਟ ਸੈਂਕੜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਣੂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਅਣੂ ਵਿਅਰਥ ਉਤਪਾਦ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰੀਟੀਨਾਈਨ ਅਤੇ ਯੂਰੀਆ, ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਮ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਟਾਬਾਲਿਜ਼ਮ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਹੁਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ:

- ਨਮਕ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ)
- ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਯੂਰੀਆ, ਕ੍ਰੀਟੀਨਾਈਨ)
- ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ***ਪੋਟਾਸੀਅਮ***, ਕਲੋਰਾਈਡ, ਸੋਡੀਅਮ ਆਦਿ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਲਸੀਅਮ)

ਪਰ, ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੈ:

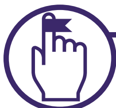
- ਐਰੀਥਰੋਪੋਏਟਿਨ (ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਰੇਨਿਨ (ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਵਰਗੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਡਾਇਲੈਸਿਲਿਸ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ? How do you know if you are getting enough dialysis?

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਤੋਂ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਮਿਲੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਓਨਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਰਥ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਘੱਟ ਅਤੇ ਤਰਲ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗੀ। ਲੋੜੀਂਦਾ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ (ਲੱਛਣ) ਇਹ ਹਨ:

- ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਥਕੇਵਾਂ
- ਭੁੱਖ ਦੀ ਘਾਟ
- ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਖਾਜ ਹੋਣੀ
- ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਧਾਤ ਵਰਗਾ ਸਵਾਦ
- ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਸੰਭੋਗ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼, ਖਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਸਮਤਲ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਲੰਮੇ ਪੈਣ ਸਮੇਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਿਸ਼
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਲੋੜੀਂਦਾ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਨਾ ਹੋਣਾ ਬੇਹੱਦ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।



ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਹਰ ਉਸ ਦਿਨ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਕਰੋ
- ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਲਓ
- ਆਪਣੀ ਨਾੜ ਦੇ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਨਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ

ਨੋਟਸ - ਹੀਮੋਡਾਇਐਲਿਸਿਸ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?
Notes- How Does Hemodialysis Work?