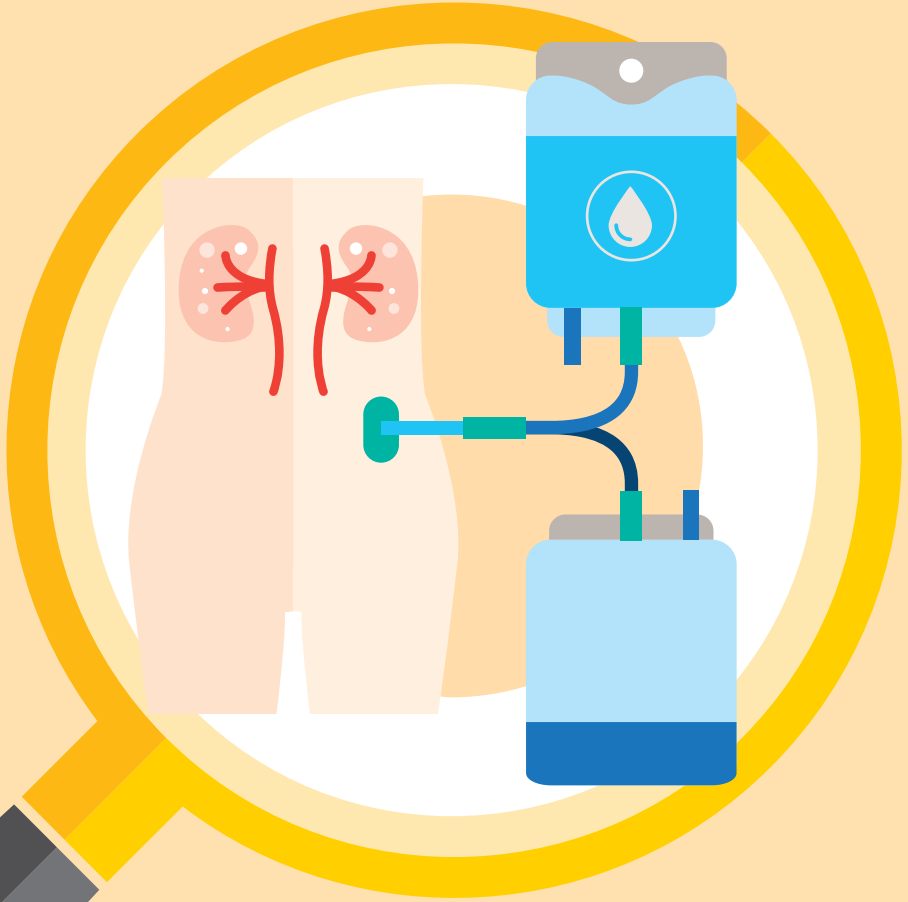


3

பெரிடோனியல் இரத்தச் சுத்திகரிப்பு பயிற்சி



MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE

உள்ளடக்கம்

அறிமுகம்	1
பெரிடோனியல் இரத்தச் சுத்திகரிப்பு (PD)	2
PD குழு மற்றும் PD பயிற்சி	6
PD செய்வதற்குத் தேவையானவை	8
வீட்டில் PD செய்யும் முறை	15
உங்கள் உணவுப் பழக்கமும் PD சுத்திகரிப்பும்	20
கிருமித்தொற்றுக்கள்	29
PD சுத்திகரிப்பின்போது நேரும் பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்கும் முறை	33
அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்	38

அறிமுகம்

உங்கள் உடல் வாரத்தில் 7 நாட்கள், 24 மணிநேரமும் உற்பத்தி செய்யும் கழிவுகளையும் மிகையான நீரையும் உங்களது சிறுநீரகங்கள் அகற்றுகின்றன. நீங்கள் நாட்பட்ட சிறுநீரக நோயால் பாதிப்படையும்போது, உங்களது சிறுநீரகங்களால் இப்பணியைச் செய்ய இயலாது.

உங்களது சிறுநீரகங்கள் செயலிழக்கும்போது, பின்வரும் அறிகுறிகளில் சில ஏற்படும்:

மூச்சுத் திணறல்



காலில் வீக்கம் அதிகரிப்பு



பசியின்மை



தெம்பு இழப்பு



அரிப்பு



வழக்கத்திற்கு மாறான இதயத்துடிப்பு



எலும்பு முறிவு



வலிப்பு



கும்பட்டல் மற்றும் வாந்தி



இரத்தச் சுத்திகரிப்பு சிறுநீரகத்தின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தாது. மாறாக, உங்கள் உடல் ஆரோக்கியமான சமநிலையைக் கட்டிக்காக்க வழக்கமாக என்ன செய்யுமோ அதனையே இரத்தச் சுத்திகரிப்பு செய்கிறது.

பெரிடோனியல் இரத்தச் சுத்திகரிப்பு (PD)

PD என்பது உங்கள் வீட்டில் இருந்தபடியே நீங்கள் (அல்லது உங்களது பராமரிப்பாளர்) அன்றாடம் சௌகரியமாகச் செய்து கொள்ளக்கூடிய ஒரு வகை இரத்தச் சுத்திகரிப்பாகும். PD செய்யத் தொடங்குவதற்கு முன்பாக, உங்கள் வயிற்றுக்குள் PD வடிகுழலை (குழாய்) பொருத்துவதற்குச் சிறிய அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படும்.

PD செய்யும்போது, வடிகுழல் வழியாக தூய்மைப்படுத்தும் திரவம் (சுத்திகரிப்பு திரவம்) வயிற்றுத் துளையின் செலுத்தப்படும். வயிற்றுத் துளையின் உள்ளூறை, அதாவது மென்படலம், ஒரு வடிகட்டிபோலச் செயல்பட்டு, உங்கள் உடலிலுள்ள கழிவுப் பொருள்களையும் மிகையான நீரையும் வெளியாக்கும்.

ஒரு தேநீர் பையைப் போல, உடலிலுள்ள கழிவுப் பொருள்கள் மென்படலத்தின் ஊடே சென்று டயாலிசேட் திரவத்தில் கலக்கிறது (வலதுபக்கப் படத்தைப் பார்க்கவும்). குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப் பிறகு, அதே வடிகுழல் வழியாக டயாலிசேட் திரவம் அகற்றப்பட்டு, வீசப்படுகிறது.



பெரிடோனியல் இரத்தச் சுத்திகரிப்பு முறையில் 2 வகைகள் உள்ளன

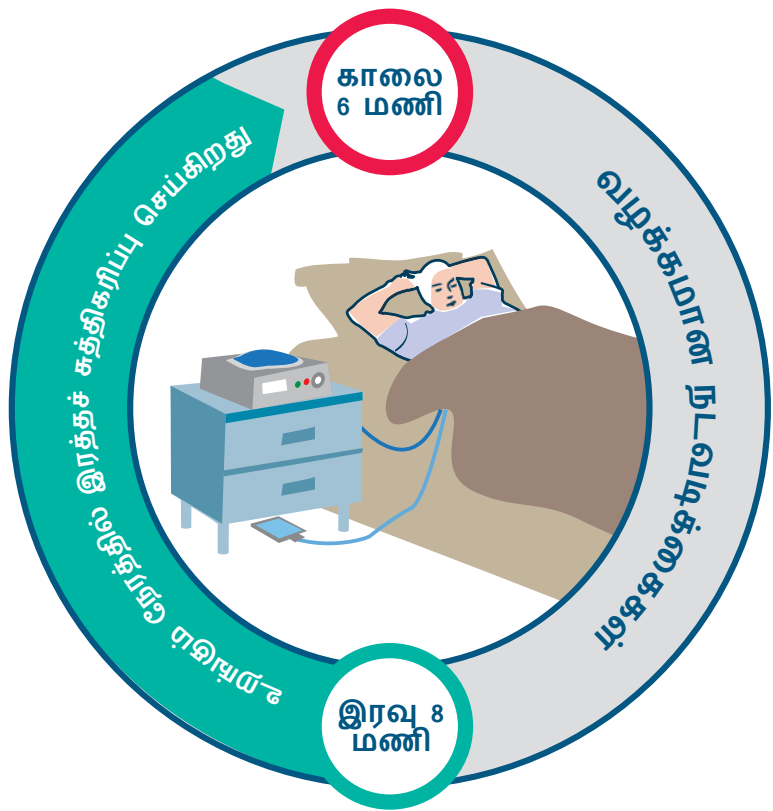
1 தொடர் அசைவியக்க பெரிடோனியல் இரத்தச் சுத்திகரிப்பு (CAPD)

தொடர் அசைவியக்க பெரிடோனியல் இரத்தச் சுத்திகரிப்பு முறை சொந்தமாகச் செய்யப்படுகிறது. ஒவ்வொரு சுத்திகரிப்பும் 30 நிமிடங்களுக்குச் செய்யப்படும். அதன்பிறகு, அடுத்த சுத்திகரிப்பு வரை நோயாளி அன்றாட நடவடிக்கைகளில் தொடர்ந்து ஈடுபடலாம். ஒவ்வொரு சுத்திகரிப்பிலும் நிரப்புதல் (பெரிடோனியல் துளையில் சுத்திகரிப்பு திரவத்தை நிரப்புதல்), விட்டுவைத்தல் (டயாலிசேட் திரவத்தை பெரிடோனியல் துளையில் விட்டுவைத்தல்), வடித்தல் (பெரிடோனியல் துளையிலிருந்து டயாலிசேட் திரவத்தை அகற்றுதல்) உள்ளடங்கும். கீழ்க்காணும் படவிளக்கத்தைப் பார்க்கவும்.

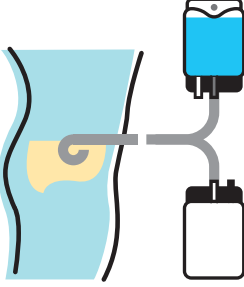


2 தானியக்க பெரிடோனியல் இரத்தச் சுத்திகரிப்பு (APD)

இந்த வகையான பெரிடோனியல் இரத்தச் சுத்திகரிப்பு, இரவில் நீங்கள் உறங்கும்போது பெரிடோனியல் சுத்திகரிப்பு இயந்திரத்தைப் பயன்படுத்தி செய்யப்படுகிறது. ஒவ்வொரு காலச்சுழலிலும் நிரப்புதல், விட்டுவைத்தல், வடித்தல் ஆகிய பணிகளை இயந்திரம் செய்வதால், நீங்கள் தொடர்ந்து நிம்மதியாக உறங்கலாம். நீங்கள் உறங்கச் செல்வதற்குமுன் இயந்திரத்துடன் உங்களை இணைத்து, ஒவ்வொரு இரவும் 8 முதல் 10 மணிநேரம் தொடர்ந்து இணைக்கப்பட்டிருப்பீர்கள். காலையில் இணைப்பை அகற்றிவிட்டு, வழக்கமான அன்றாட நடவடிக்கைகளை நீங்கள் தொடரலாம்.

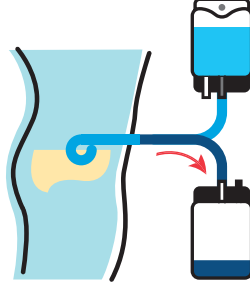


1 இணைத்தல்



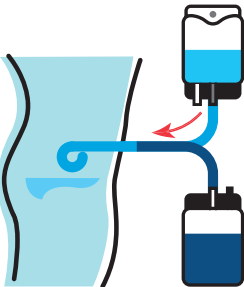
டயாலிசேட் பையுடன் உங்களை இணைத்து, வடிகுழல் வழியாகப் பையிலுள்ள திரவத்தை வடிக்க வேண்டும்.

2 வடித்தல்



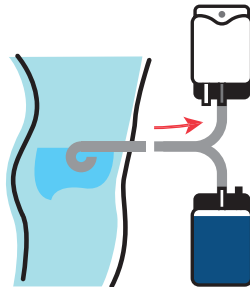
ஆகக் கடைசியாகச் செய்த இரத்தச் சுத்திகரிப்புக்குப் பிறகு உங்களது வயிற்றுத் துளையிலிருக்கும் டயாலிசேட் திரவம் அகற்றப்படவேண்டும்.

3 நிரப்புதல்



உங்கள் வயிற்றுத் துளைக்குள் புதிய சுத்திகரிப்பு திரவம் செலுத்தப்படவேண்டும்.

4 இணைப்பை அகற்றுதல் / விட்டுவைத்தல்



இணைப்பை அகற்றுங்கள். புதிய டயாலிசேட் அடுத்த சுத்திகரிப்பு வரை உங்களது வயிற்றுத் துளைக்குள் விட்டு வைக்கப்படவேண்டும்.

PD குழு மற்றும் PD பயிற்சி

இரத்தச் சுத்திகரிப்பு செய்யத் தொடங்குவது நோயாளியான உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்திற்கும் மிகுந்த மன உளைச்சலான தருணமாக இருக்கலாம். எனவே, உங்கள் கேள்விகள் அனைத்திற்கும் பதிலளிக்கவும் உங்களுக்கு ஆதரவளிக்கவும் PD குழு எப்போதும் தயாராக இருக்கிறது என்பதை நீங்கள் அறிவது முக்கியம்.

PD தாதி:

- நீங்கள் சொந்தமாக PD செய்வதற்குப் பயிற்சி அளிப்பார்
- PD தொடர்பான கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்க உதவுவார்

சிறுநீரக ஆலோசகர் / ஒருங்கிணைப்பாளர்:

- இரத்தச் சுத்திகரிப்பு ஆலோசனை நடத்துவார்
- PD வடிவமுடல் பொருத்துவதற்கு ஏற்பாடு செய்து தேதியை ஒருங்கிணைப்பார்

சமூக சேவை அதிகாரி:

- உங்களுக்கு நிதி ஆலோசனை அளிப்பார்
- உங்களுக்கு உணர்ச்சிபூர்வ ஆதரவு அளிப்பார்



சிறுநீரக மருத்துவர்:

- PD மருந்துகள் கொடுத்து, பரிசீலித்து, தேவைக்கேற்ப மருந்துகளை மாற்றுவார்

மருந்தாளர்:

- மருந்துகளைப் பரிசீலித்து ஆலோசனை வழங்குவார்

உணவியலாளர்:

- உங்களது உணவுப் பழக்கத்தைப் பரிசீலித்து ஆலோசனை வழங்குவார்



நீங்கள் PD செய்வதற்கு PD தாதி 3 முதல் 5 நாட்களுக்குப் பயிற்சி அளிப்பார். பயிற்சியின் முடிவில், நீங்களும் உங்கள் பராமரிப்பாளரும்:

- PD சுத்திகரிப்பைத் திறம்படச் செய்ய இயலும்
- PD வடிகுழலையும் அதன் வெளித்திறப்பு பகுதியையும் பராமரிக்க இயலும்
- உங்களது அன்றாட PD சுத்திகரிப்பு சிகிச்சையைப் பதிவு செய்து வைக்க இயலும்
- கிருமித்தொற்று, சரிவர இயங்காத வடிகுழல், PD இயந்திர எச்சரிக்கை ஒலி, அளவுக்கதிக திரவம் போன்ற உத்தேச சிக்கல்களை அடையாளம் கண்டு சமாளிக்க இயலும்
- ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கத்தைக் கடைப்பிடித்து போதுமான ஊட்டச்சத்து உட்கொள்வதன் முக்கியத்துவம் புரிந்திருக்கும்
- மருந்துகள் உட்கொள்வதற்கான தேவை புரிந்திருக்கும்
- சுத்திகரிப்பு பொருள்களைப் பத்திரப்படுத்தி வைக்கவும் ஆர்டர் செய்யவும் தெரிந்திருக்கும்
- குறிப்பிட்ட சில சோதனைகளுக்கான தேவை புரிந்திருக்கும் (பெரிடோனியல் சமநிலைச் சோதனை மற்றும் இயக்காற்றல் சோதனை)

இந்தக் கையேடு உங்களுக்கான வழிகாட்டியாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. முறையான PD பயிற்சிக்கு இக்கையேடு மாற்றாக அமையாது.

PD செய்வதற்குத் தேவையானவை

PD செய்வதற்குப் பின்வரும் பொருள்கள் உங்களுக்குத் தேவைப்படும்:

சுத்திகரிப்பு செய்வதற்குத் தூய்மையான சுற்றுப்புறம்



கைகளைத் தூய்மைப்படுத்த தேவையான பொருள்கள்



மருத்துவ முகமூடி



PD வடிகுழல்



வடிகுழல் நீட்டிப்பு



வடிகுழல் நீட்டிப்பின் நுனிக்கு கிருமித் தொற்றகற்றும் மூடி



வெளித்திறப்புப் பகுதிக்கான கட்டு



பைக்குள் இருக்கும் சுத்திகரிப்பு திரவம்



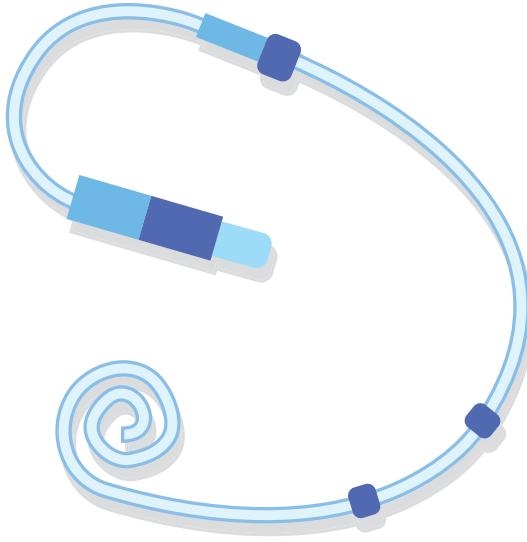
வடிமானப் பை



PD இயந்திரம் (APD செய்வதாக இருந்தால்) மற்றும் மின் இணைப்பு



PD வடிகுழல் என்பது என்ன?



நீங்கள் PD செய்யத் தொடங்குவதற்கு 2 முதல் 4 வாரங்களுக்கு முன்பாக, மென்மையான பிளாஸ்டிக் வடிகுழல் உங்கள் வயிற்றுக்குள் செருகப்படும்.

வடிகுழலின் ஒரு பகுதி வயிற்றுக்குள் இருக்கும். வயிற்றின் மேல் தோலில் ஒரு சிறிய துளையில் அதன் வெளித்திறப்புப் பகுதி இருக்கும்.

உங்களது வடிகுழல், ஒரு வடிகுழல் நீட்டிப்புடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கும். கிருமித்தொற்றும் அபாயத்தைக் குறைத்திட, இந்த இணைப்பு 6 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை மாற்றப்படும். வடிகுழல் நீட்டிப்பின் நுனியிலுள்ள மூடியை அகற்றும் ஒவ்வொரு முறையும், புதிய மூடி பொருத்த வேண்டும்.

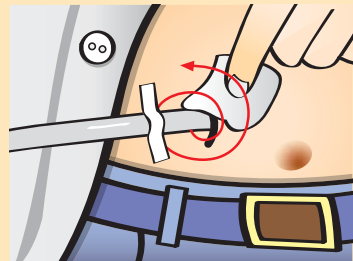
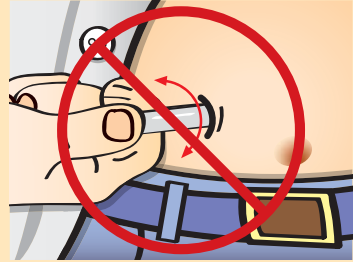
வடிகுழலையும் வெளித்திறப்புப் பகுதியையும் பராமரிக்க, PD பயிற்சியின்போது கற்றுத் தரப்படும்.

PD வடிகுழலைச் செருகிய உடனே எத்தகைய பராமரிப்பு தேவைப்படும்?

PD வடிகுழலைச் செருகியவுடன், குறிப்பிட்ட ஓய்வுக் காலத்திற்குப் பிறகு இரத்தச் சுத்திகரிப்பு தொடங்கும். காயத்தைப் பராமரிக்க PD தாதிகள் உங்களுக்குத் துணை புரிவார்கள்.

ஆயினும், சில முக்கிய விவரங்களை நீங்கள் கவனத்தில் கொள்வது அவசியம். ஏனெனில், வடிகுழலின் செயல்பாட்டை நிலைநாட்டுவதற்கு, அறுவை சிகிச்சை செய்தவுடன் ஆரம்பத்திலிருந்து பராமரிப்பு மிகவும் முக்கியம்.

- அறுவை சிகிச்சை காயம் புதிதாக இருக்கும்போது, வெளித்திறப்புப் பகுதியையும் காயத்தையும் குறைந்தது 14 நாட்களுக்கு உலர்வாக வைத்திருப்பது முக்கியம். காயம் ஈரமாவதைத் தவிர்க்க, அறுவை சிகிச்சை செய்து முதல் 2 வாரங்களுக்கு நீங்கள் குளிப்பதைத் தவிர்க்கவேண்டும். இந்தக் காலகட்டத்தில் உடலை ஈரமில்லாமல் துடைத்து உலர்வாக வைத்திருப்பது நல்லது. காயக் கட்டு ஈரமானால், முன்கூட்டியே உங்களது PD தாதிகளிடம் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.
- வெளித்திறப்புப் பகுதியில் உறுத்தலைக் குறைக்க, வடிகுழல் அசைக்கப்படாதிருக்க வேண்டும். வடிகுழலை இழுப்பதை அல்லது வளைப்பதைத் தவிர்த்துங்கள்.
- வடிகுழலின் வெளித்திறப்புப் பகுதி உங்களது இடைவாரியீது உரசாதிருப்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.
- வடிகுழல் இடம் நகர்வதைத் தவிர்க்க, அன்றாடம் மலம் கழிப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- வடிகுழல் பொருத்தப்பட்டு முதல் 2 வாரங்களுக்குக் கடுமையான உடற்பயிற்சி செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.



வடிகுழலுக்கும் வெளித்திறப்புப் பகுதிக்கும் தேவையான நீண்டகாலப் பராமரிப்பு என்ன?

உங்களது அறுவை சிகிச்சை காயம் ஆறிய பிறகு, PD வடிகுழலையும் வெளித்திறப்புப் பகுதியையும் முறையாகப் பராமரிப்பது முக்கியம்.

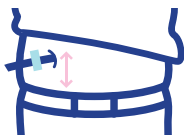
நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய சில முக்கிய குறிப்புகள்:

நல்ல சுகாதாரத்தை நிலைநாட்டுங்கள். தினமும் குளித்து, நீரும் சவர்க்காரமும் கொண்டு வெளித்திறப்புப் பகுதியைச் சுத்தம் செய்து, சுத்தமான உடைகளும் உள்ளடைகளும் அணிவது முக்கியம். குளித்தவுடன், வெளித்திறப்புப் பகுதியைக் காயவைத்த பிறகே அதில் கட்டு அல்லது அன்டிபயோடிக் களிம்பு போடவேண்டும்.



கட்டுகளைச் சுத்தமாகவும் உலர்வாகவும் வைத்திருங்கள். வெளித்திறப்புப் பகுதி மீதான கட்டு ஈரமானால், முடிந்தவரை கூடிய விரைவில் அப்பகுதியைச் சுத்தம்செய்து காயவைத்து, பிறகு புதிய கட்டு போடுங்கள்.

வடிகுழல் இழுக்கப்படுவதைத் தவிர்க்க, கூடுமானவரை வெளித்திறப்புப் பகுதிக்கு வெகு அருகில் வடிகுழலை அசையாதவாறு வைத்திருங்கள்.

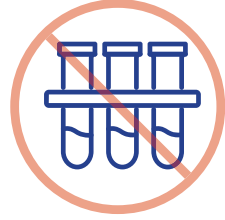


வடிகுழல் வெளித்திறப்புப் பகுதியில் உராய்வு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க, வெளித்திறப்புப் பகுதியை இடைவார அணியும் பகுதியிலிருந்து தள்ளி வைத்திருங்கள்.

வடிகுழல் இடம் மாறுவதைத் தவிர்க்க, அன்றாடம் மலம் கழிப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.



வெளித்திறப்புப் பகுதியைச் சுத்தம் செய்வதற்கு மது, குளோரின் போன்ற இரசாயனப் பொருள்கள் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்திடுங்கள்.



மருத்துவர் கொடுத்த அன்டிபயோடிக் களிம்பு தவிர வேறு தைலங்கள், பவுடர் அல்லது களிம்புகளை வெளித்திறப்புப் பகுதிக்கு அருகில் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்திடுங்கள்.

நீச்சலைத் தவிர்ப்பது நல்லது. ஏனெனில், கிருமித்தொற்றும் அபாயம் அதிகரிக்கக்கூடும்.



குளியல் தொட்டியில் குளிக்காதீர்கள். ஏனெனில், கிருமித்தொற்றும் அபாயம் அதிகரிக்கக்கூடும்.

தற்செயலாக வெட்டுகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க, வடிகுழலுக்கு அருகில் கத்தரிக்கோல் பயன்படுத்தாதீர்கள்.



வெளித்திறப்புப் பகுதியின் அன்றாடப் பராமரிப்புக்கான படிநிலைகள்

படிநிலை 1

முகமூடி அணிந்து,
கைகளைச்
சுத்தப்படுத்துங்கள்



படிநிலை 2

கட்டை
அகற்றுங்கள்



படிநிலை 4

வெளித்திறப்புப்
பகுதியைச் சுற்றிலும்
அனடிபயோடிக் களிம்பு
தடவுங்கள்



படிநிலை 3

வெளித்திறப்புப்
பகுதியைச் சுத்தம்
செய்யுங்கள்



படிநிலை 5

புதிய கட்டு
போடுங்கள்



படிநிலை 6

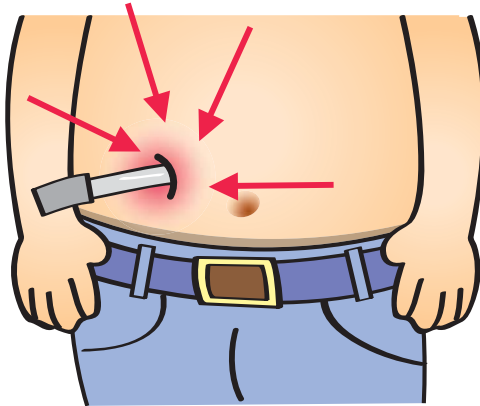
வடிகுழல் அசையாமல்
நிலைநிறுத்துங்கள்



எனது வடிகுழல் ஒழுங்காக இயங்குகிறதா என்பதை நான் எப்படித் தெரிந்து கொள்வது?

ஒழுங்காக இயங்கும் வடிகுழல், வயிற்றுத் துளைக்குள் டயாலிசீட் திரவம் சீராகப் புகுவதையும் வெளியேறுவதையும் உறுதிப்படுத்தும். வழக்கமாக, 2 லிட்டர் சுத்திகரிப்பு திரவம் வயிற்றுத் துளைக்குள் நிரம்புவதற்கு 10 நிமிடங்களும், திரவத்தை வடிப்பதற்கு 20 நிமிடங்கள் வரையிலும் ஆகும். இந்த நேரம் அதிகரித்தால், வடிகுழல் ஒழுங்காகச் செயல்படவில்லை எனக் கருதலாம். நீங்கள் APD செய்தால், வடிகுழல் ஒழுங்காகச் செயல்படவில்லை என்பதற்கான அறிகுறியாகச் சுத்திகரிப்பின்போது எச்சரிக்கை ஒலி ஒலிக்கும். இவற்றில் எது நடந்தாலும், உங்களது PD தாதியுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

எனது வெளித்திறப்புப் பகுதி ஆரோக்கியமாக இருக்கிறதா என்பதை எப்படித் தெரிந்து கொள்வது?



ஆரோக்கியமான வெளித்திறப்புப் பகுதி தோலின் நிறத்தில் இருக்கும். எந்தவிதப் புண்ணோ அல்லது கசிவோ இருக்காது. பின்வரும் எதையேனும் நீங்கள் பார்த்தால், தயவுசெய்து உங்களது PD தாதியிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்:

- வலி
- வீக்கம்
- கசிவு
- சிவத்தல்
- உதிர்வு
- சுற்றுப்பகுதி வெளித்தள்ளல்

வீட்டில் PD செய்யும் முறை

PD சுத்திகரிப்பு செய்யும்போது

PD சுத்திகரிப்பை எத்தனை மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை செய்ய வேண்டும்?

இது உங்கள் மருத்துவர் நிர்ணயித்த சுத்திகரிப்பு அளவைப் பொறுத்திருக்கும். வழக்கமாக, 3 - 4 சொந்தச் சுத்திகரிப்புகள் அல்லது PD இயந்திரத்துடன் இரவில் 8 முதல் 10 மணிநேரம் இணைப்பு தேவைப்படும்.

உங்களது PD சுத்திகரிப்பை எங்கே செய்வது?

கவனத்தைத் திசைதிருப்பக்கூடிய எதுவும் இல்லாத, சுத்தமான, வெளிச்சமான அறை.

PD சுத்திகரிப்புக்கு முன்னர்

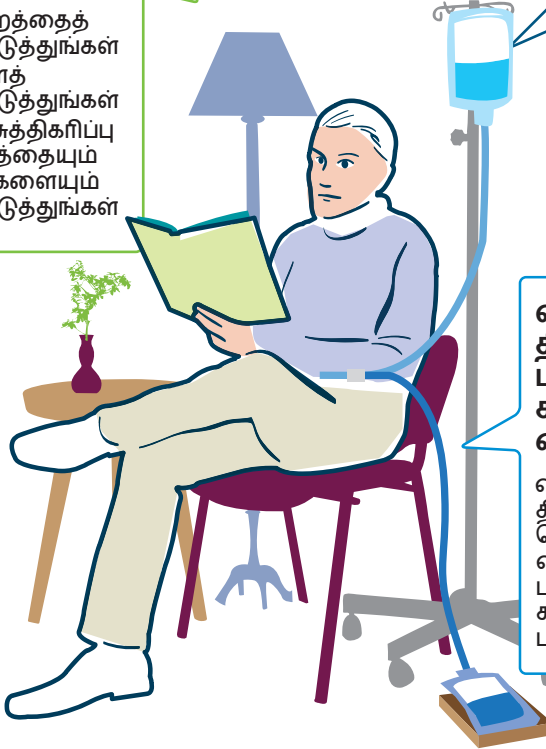
PD சுத்திகரிப்பு செய்வதற்கு முன்பாக நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- சுற்றுப்புறத்தைத் தயார்ப்படுத்துங்கள்
- உங்களைத் தயார்ப்படுத்துங்கள்
- இரத்தச் சுத்திகரிப்பு இயந்திரத்தையும் பொருள்களையும் தயார்ப்படுத்துங்கள்

PD சுத்திகரிப்பு செய்த பிறகு

வடித்த திரவத்தையும் பயன்படுத்திய சாதனங்களையும் எப்படி விசுவது?

வடித்த டயாலிசேட் திரவத்தைக் கழிவறைத் தொடடியில் விசுவண்டும். பயன்படுத்திய சாதனங்களை மீண்டும் பயன்படுத்தக் கூடாது.



PD சுத்திகரிப்பு செய்வதற்கு முன்னர், சுற்றுப்புறத்தையும், உங்களையும், சுத்திகரிப்பு சாதனங்களையும், பொருள்களையும் மறக்காமல் தயார்ப்படுத்துங்கள்.



சுற்றுப்புறம்
நீங்கள் PD சுத்திகரிப்பு
செய்யும் இடம்



நீங்கள் / உங்களது
பராமரிப்பாளர்



சுத்திகரிப்பு
சாதனங்கள் மற்றும்
பொருள்கள்

சுற்றுப்புறத்தைத் தயார்ப்படுத்துங்கள்

PD சுத்திகரிப்பு செய்வதற்கான இடத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பதே நல்ல சுகாதாரத்தை நிலைநாட்டுவதற்கான முதற்படி. நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் இடம்:



சுத்தமாகவும் அடைசல் அல்லது தூசி இல்லாமலும் இருக்க வேண்டும்.



காற்றோட்டம் இல்லாததாக இருக்க வேண்டும். சன்னல்களை மூடி, மின்விசிறிகளையும் குளிர்சாதனத்தையும் அடைத்து வைத்திருக்கக்கூடிய அறையைத் தேர்ந்தெடுங்கள். PD சுத்திகரிப்பின்போது மாசு உண்டாக்கக்கூடிய காற்றோட்டத்தைத் தடுப்பது இதன் நோக்கம்.



நல்ல வெளிச்சம் இருக்க வேண்டும்.



கவனத்தைத் திசைதிருப்பக்கூடிய எதுவும் இருக்கக்கூடாது. நீங்கள் தனியாக இருக்கக்கூடிய அறையைத் தேர்ந்தெடுங்கள். PD சுத்திகரிப்பு செய்யும்போது கவனம் திசைதிரும்பாமலிருக்க, பிள்ளைகளை உள்ளே விடக்கூடாது.



செல்லப்பிராணிகள் இருக்கக்கூடாது. PD சுத்திகரிப்பு செய்யும்போது அறையில் செல்லப்பிராணிகள் இருக்கக்கூடாது.

PD சுத்திகரிப்பு திரவத்தைச் சுத்தமான மேற்பரப்பினின்று வைக்கவேண்டும். அந்த மேற்பரப்பு, தேவையான எல்லா பொருள்களையும் வைக்கக்கூடிய அளவுக்குப் பெரிதாக இருக்கவேண்டும்.



உங்களை / உங்கள் பராமரிப்பாளரைத் தயார்ப்படுத்துங்கள்

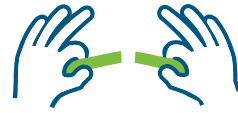
தினமும் குளித்து, தூய்மையான ஆடை அணிந்து, சுத்தமாக இருப்பதன்வழி PD சுத்திகரிப்புக்குத் தேவையான நல்ல சுகாதாரத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் நிலைநாட்டலாம். உங்களது நக விரல்கள் வெட்டப்பட்டிருப்பதையும் சுத்தமாக இருப்பதையும் உறுதிப்படுத்துங்கள். நகப்பூச்சு தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இதன்வழி, PD செய்யும்போது நகத்திற்கு அடியில் அழுக்கு எதுவும் சிக்கியில்லாததை உறுதிப்படுத்த முடியும்.

PD செய்வதற்கு முன் மருத்துவ முகமூடி அணிவது நல்லது. PD சுத்திகரிப்பின்போது கிருமித்தொற்றும் அபாயத்தைக் குறைக்க இது உதவும்.

கைகளைக் கழுவுவதற்கு முன் நகைகளையும் கைக்கடிகாரங்களையும் கழற்றிவிட வேண்டும். கை கழுவும் உத்தியின் 7 படநிலைகளைப் பயன்படுத்தி, பின்வரும் சமயங்களில் முறையாகக் கழுவவேண்டும்:



வெளித்திறப்புப் பகுதியைத் தொடுவதற்கு முன்



PD வடிக்குழலை இணைப்பதற்கும் இணைப்பை நீக்குவதற்கும் முன்



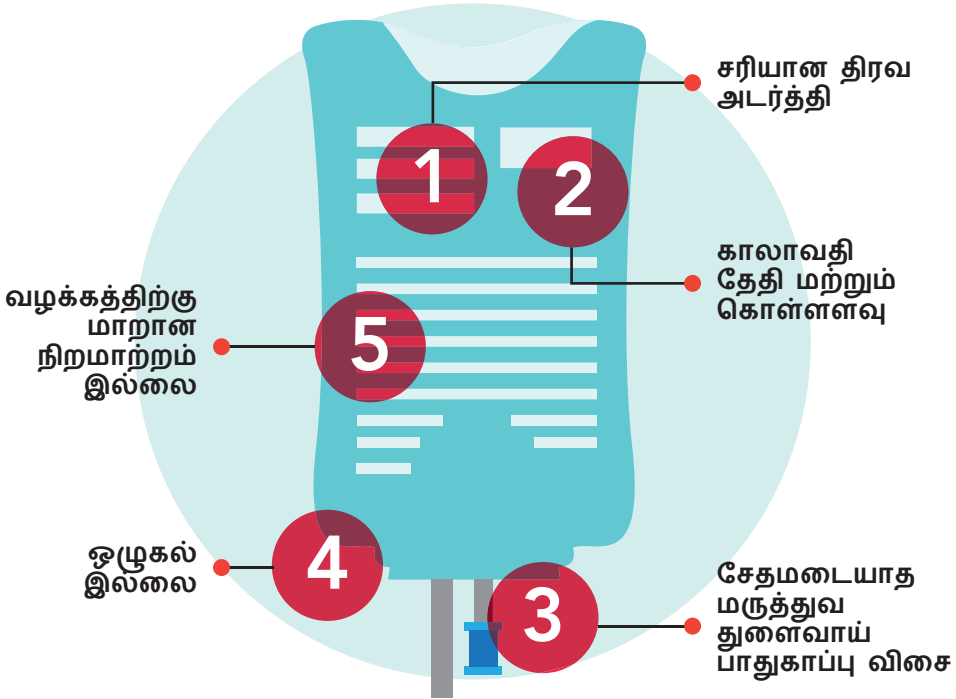
இந்தக் கோப்பிலுள்ள கை கழுவும் உத்தியின் 7 படநிலைகள் கையேடடைப் பார்க்கவும்

கைகள் பார்ப்பதற்குச் சுத்தமாகத் தெரிந்தாலும் கைகளைக் கழுவுவதும் கிருமிகளை நீக்குவதும் முக்கியம். ஏனெனில், கிருமிகள் நமது கண்களுக்குப் புலப்படாது.



இரத்தச் சுத்திகரிப்பு சாதனங்களையும் பொருள்களையும் தயார்ப்படுத்துங்கள்

PD செய்வதற்கு முன், பின்வருபவற்றைச் சரிபார்த்து சுத்திகரிப்பு திரவம் பொருத்தமானதுதானா என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்:



சுத்திகரிப்பு திரவம் மாசுபட்டிருப்பதாகச் சந்தேகம் எழுந்தால், அதனைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. முடிந்தவரை கூடிய விரைவில் உங்களது PD தாதியுடனும் PD விற்பனையாளருடனும் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

APD சுத்திகரிப்பு செய்யும் நோயாளிகள், எல்லா பொருள்களும் (தூய்மையான மூடி மற்றும் பேழை) பயன்பாட்டுக்கு முன் திறக்கப்படாத பொட்டலங்களில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

பொட்டலத்தைத் திறந்தவுடன் ஏதேனும் சாதனம் தரையில் விழுந்தால், அது மாசுபட்டுவிடும். அதனைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. அதனை சரியான முறையில் வீசிவிடவேண்டும்.

உங்கள் உணவுப் பழக்கமும் PD சுத்திகரிப்பும்

சோடியம் உட்கொள்வதைக் குறைத்திடுங்கள்

சோடியம் என்பது உணவுப் பொருள்களில் இயற்கையாகக் காணப்படும் ஒருவகை தாதுப்பொருள். ஆனால் நமது உணவில் சேரும் சோடியத்தில் பெரும்பகுதி உப்பு, சோயா சுவைச்சாறு போன்ற சுவையூட்டிகளிலும், டின்னில் அடைத்த மாமிசம், திடீர் நாடல்ஸ் போன்ற பதப்படுத்திய உணவுப் பொருள்களில் இருந்தும் வருகிறது. தினமும் 3 கிராமுக்குமேல் உப்பு சேர்க்கக்கூடாதென பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. ஏனெனில், அளவுக்கதிக சோடியம் உட்கொண்டால் திரவம் கூடுதலாவதோடு, இரத்த அழுத்தமும் கட்டுப்பாட்டில் இருக்காது.

சோடியம் அளவைக் குறைப்பதற்கான குறிப்புகள்



கூடுமானவரை பதப்படுத்தாத புதிய உணவு வகைகளை உட்கொள்ளுங்கள். இவற்றில் சோடியத்தின் அளவு இயற்கையாகவே குறைவாக இருக்கும்.



சமைக்கும்போது, சோடியம் உள்ள சுவையூட்டிகளின் (எ.கா. உப்பு, சோயா சுவைச்சாறு, சிப்பி சுவைச்சாறு, சுவைக் கட்டிகள்) பயன்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். கொடுக்கப்பட்டுள்ள கரண்டியைப் பயன்படுத்தி ஒவ்வொரு வேளை உணவுக்கும் 1 கிராமுக்கு மேற்போகாமல் பயன்படுத்துங்கள்.

கட்டுப்படுத்த வேண்டிய சோடியம் சுவையூட்டிகளின் எடுத்துக்காட்டு:





மூலிகைகள், சுவைப்பொருள்கள், எலுமிச்சை, பூண்டு, இஞ்சி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், புளிக்காடி போன்ற மற்ற வகையான சுவைமிகுந்த பொருள்களைப் பயன்படுத்தி உணவில் சுவை சேருங்கள்.

பயன்படுத்தக்கூடிய சுவைமிகுந்த பொருள்களின் எடுத்துக்காட்டுகள்:



பதப்படுத்திய உணவைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டியிருந்தால், உணவுப் பொட்டலத்தில் “சோடியம் குறைவு”, “சோடியம் இல்லாதது”, “உப்பில்லாதது”, “உப்பு சேர்க்கப்படாதது” போன்ற சொற்கள் இருக்கிறதா என்பதைக் கவனித்திடுங்கள். “சோடியம் குறைக்கப்பட்டது” எனக் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் உணவுகளிலும் சோடியம் அதிகமாக இருக்கக்கூடும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.



உப்புக்குப் பதிலாக மாற்றுப்பொருள் பயன்படுத்துவது சோடியத்தைக் குறைப்பதற்கான மற்றொரு வழியாகும். ஏனெனில் மாற்றுப் பொருளில் உப்பைவிடக் குறைவான சோடியம் இருக்கும். ஆயினும், சமையலில் பயன்படுத்தும் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவது/குறைப்பது நல்லது.



கடையில் சாப்பிடும்போது, கூடுமானவரை உப்பையும் சுவைச்சாறுகளையும் குறைவாகப் பயன்படுத்தி சமைக்கச் சொல்லுங்கள். நீங்கள் சூப் குடிப்பதையும், கூடுதல் குழம்பும் மிளகாய் சுவைச்சாறு போன்ற சாறுகளும் பயன்படுத்துவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

திரவம் உட்கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்

திரவம் உட்கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்துவது உடலில் திரவம் சேர்வதைக் குறைக்கவும், இரத்த அழுத்தத்தை நல்லபடியாகக் கட்டுப்படுத்தவும் உதவும்.

எல்லா வகையான பானங்களும் அறை வெப்பநிலையில் திரவமாக இருக்கும் உணவுப் பொருள்களும் திரவங்களில் உள்ளடங்கும். அவை:



தண்ணீர்
மற்றும் ஐஸ்



மென்பானம்
மற்றும்
பழச்சாறு



காப்பி மற்றும்
தேநீர்



பால், தயிர்,
ஐஸ்கிரீம், ஜெல்லி
மற்றும் கூழ்
வகைகள்



தூப், குழம்பு
மற்றும்
சாறுகள்



மதுபானம்



கஞ்சி

திரவத்தின் அளவைக் குறைப்பதற்கான குறிப்புகள்:

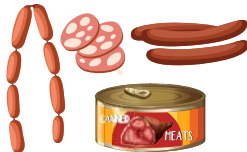


- ✓ அளவீட்டுக் குவளைகளைப் பயன்படுத்தி, நீங்கள் உட்கொள்ளும் திரவத்தைத் துல்லியமாக அளவிடுங்கள்.
- ✓ தண்ணீர் நிரப்பிய போத்தலைப் பயன்படுத்தி, நீங்கள் உட்கொள்ளும் திரவத்தைக் கண்காணித்திடுங்கள். நீங்கள் ஏதேனும் பானம் மற்றும்/அல்லது திரவமுள்ள உணவு வகைகளை உட்கொள்ளும் போதெல்லாம், இதே போத்தலிலிருந்து நிகரான அளவு தண்ணீரை வெளியில் ஊற்றிவிடுங்கள்.
- ✓ ஒரு நாளுக்குரிய திரவத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நாள் முழுவதும் பருகுகள்.
- ✓ சிறிய குவளைகளிலிருந்து பருகுகள்.
- ✓ தண்ணீருடன் வாயைக் கொப்பளிக்கும்போது, தண்ணீரை விழுங்கிவிடாதீர்கள்.
- ✓ ஐஸ்கட்டியை மெதுவாகச் சப்புங்கள். அது தாகத்தை நன்கு தணிக்கும். ஐஸ்கட்டி அறை வெப்பநிலையில் திரவமாக இருக்கும் என்பதால், அன்றாடம் உட்கொள்ளும் திரவத்தில் அதனையும் சேர்க்கவேண்டும்.
- ✓ எச்சில் உமிழ்ச்செய்ய மிட்டாய் அல்லது எலுமிச்சம்பழத் துண்டுகளைச் சப்புங்கள்.
- ✓ சோடியம் உட்கொள்வதைக் குறைத்திடுங்கள். அளவுக்கதிக சோடியம் தாகத்தை உண்டாக்கி, திரவத்தின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதைச் சிரமமாக்கும்.

பாஸ்பேட் உட்கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்

உங்களது சிறுநீரகங்கள் சீராக இயங்காதபோது, இரத்தத்தில் பாஸ்பேட் அளவு அதிகரிக்கக்கூடும். இதனால் எலும்புகளிலிருந்து கால்சியம் உறிஞ்சப்பட்டு, எலும்புகள் பலவீனமடையும். மேலும், உங்களது இரத்தக் குழாய்கள், நுரையீரல்கள், கண்கள், இதயம் ஆகியவற்றில் கால்சியம் படியக்கூடும்.

உங்கள் இரத்தத்தில் பாஸ்பேட் அதிகமாக இருந்தால், பாஸ்பேட் அதிகமுள்ள உணவுகளைக் கட்டுப்படுத்தி, பாஸ்பேட் குறைவாகவுள்ள மாற்றுவகை உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது முக்கியம். உங்களுக்கு பாஸ்பேட் பைண்டர்ஸ் மருந்து கொடுக்கப்பட்டிருந்தால், உணவு வேளையின்போது அதனை மறக்காமல் உட்கொள்வது முக்கியம். ஏனெனில், உணவிலிருந்து உடலில் கலக்கும் பாஸ்பேட்டின் அளவைக் குறைக்க மருந்து உதவும்.

பாஸ்பேட் அதிகமுள்ள உணவுகளின் எடுத்துக்காட்டுகளையும், அவை எதிலெல்லாம் உள்ளன என்பதையும் பின்வரும் அட்டவணை காட்டுகிறது.

பாஸ்பேட் அதிகமுள்ள உணவுகள்	காணப்படுபவை	பாஸ்பேட் உட்கொள்வதைக் குறைப்பதற்கான வழிகள்
<p>பதப்படுத்திய உணவிலுள்ள கூட்டுப்பொருள்கள்</p>	 <p>பதப்படுத்திய மாமிசம், எ.கா. சாசேஜ், ஹாம் மற்றும் லஞ்சியம் இறைச்சி</p>  <p>மீன் சாந்து (மீன் உருண்டை, மீன் கேக்)</p>	<ul style="list-style-type: none"> பதப்படுத்திய உணவுப் பொருள்களுக்குப் பதிலாகப் புதிதாகத் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள் 

பாஸ்பேட்
அதிகமுள்ள
உணவுகள்

காணப்படுபவை

பாஸ்பேட்
உட்கொள்வதைக்
குறைப்பதற்கான வழிகள்

காய்ந்த இறால்



பிளாச்சான் சம்பால்



லக்சா



மீ ரெபுஸ்



மீ சியாம்



ரோஜாக்



கடையில் சாப்பிடும்போது:

- வெட்டிய மிளகாயைத் தேர்ந்தெடுங்கள்
- உணவங்காடியில் இந்த உணவு வகைகளை உண்பதைக் குறைத்திடுங்கள்; சாப்பிட்டுத்தான் ஆகவேண்டுமெனில் குழம்பைத் தவிர்த்திடுங்கள்

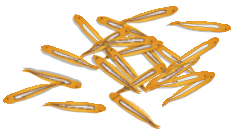


வீட்டில் சமைக்கும்போது:

- கடையிலிருந்து வாங்காமல் சொந்தமாக சம்பால் தயாரித்திடுங்கள். அதோடு காய்ந்த இறால் மற்றும்/அல்லது பிளாச்சான் தவிர்த்திடுங்கள்
- மூலிகைகள், சுவைப் பொருள்கள், இஞ்சி, பூண்டு ஆகியவற்றுடன் உணவுக்குச் சுவை சேருங்கள்.



நெத்திலிக் கருவாடு
(ஈகான் பிலிஸ்)
நெத்திலி
கருவாட்டுடன்
தயாரிக்கப்பட்ட
சுவைச்சாறு உட்பட



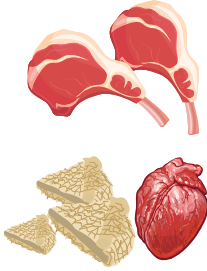

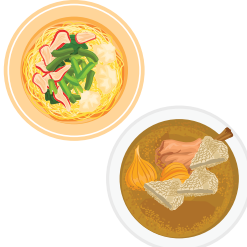




நாசி லெமாக்



கடையில் சாப்பிடும்போது:

- உணவங்காடியில் இந்த வகையான உணவுகளை உண்பதைக் குறைத்திடுங்கள்
- சூப் நூடல்ஸ் தேர்ந்தெடுங்கள், ஆனால் சூப்பை குடிக்காதீர்கள்.



<p>பாஸ்பேட் அதிகமுள்ள உணவுகள்</p>	<p>காணப்படுபவை</p>	<p>பாஸ்பேட் உட்கொள்வதைக் குறைப்பதற்கான வழிகள்</p>
<p>மாமிசம் / மீன் முட்டிகள் / உள்ளூறுப்புகள்</p> 	<p>உணவங்காடி உணவு வகைகளில் பயன்படுத்தப்படும் சுவைச்சாறு, எ.கா. வறுத்த ஹாக்கியன் மீ</p>  <p>உணவங்காடி உணவு வகைகளின் சூப், எ.கா. வன்டோன் மீ, கொத்திய மாமிச நூடல்ஸ், மீன் உருண்டை நூடல்ஸ், யொங் டாவ் ஃபூ, இறால் நூடல்ஸ்</p> 	<p>வீட்டில் சமைக்கும்போது:</p> <ul style="list-style-type: none"> • காய்கறிகளுடன் சூப்பில் சுவை சேருங்கள், எ.கா. உருளைக்கிழங்கு, கேரட், சோளம், வெங்காயம் 
<p>கோலா மென்பானங்கள்</p> <p>கொக்கோ / மால்ட் பானங்கள்</p> <p>கிரீமர் கொண்ட பானங்கள்</p> <p>கெட்டிப்பால் / தண்ணிப்பால்</p> 	<p>கொக்க கோலா, பெப்சி, சார்சி, ரூட் பீர், ஹாட் சாக்லட், மைலோ, ஓவல்டின், ஹார்லிக்ஸ் 3-இன்-1 மற்றும் 2-இன்-1 காப்பி/தேநீர், காப்பி, காப்பி-சி, தே, தே-சி</p> 	<p>கோலா இல்லாத மென்பானங்கள், வெறும் காப்பி/தேநீர்</p> 

பாஸ்பேட்
அதிகமுள்ள
உணவுகள்

தேங்காய் (கிரீம்/
பால் / சதை)
கொண்ட
பொருள்கள்



காணப்படுபவை

நாசி லெமாக்



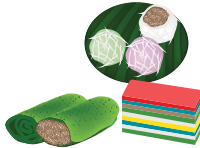
லக்சா



கறி / ரெண்டாங் /
லொந்தோங்

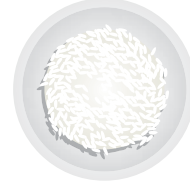


குவே பலகாரங்கள்



பாஸ்பேட்
உட்கொள்வதைக்
குறைப்பதற்கான வழிகள்

கடையில் சாப்பிடும்போது:
• சுவைசேர்த்த சாதத்திற்குப்
பதிலாக வெறும்
சாதத்தைத்
தேர்ந்தெடுங்கள்



• உணவங்காடியில் இந்த
வகையான உணவுகளை
உண்பதைக்
குறைத்திடுங்கள்;
இவற்றைச்
சாப்பிட்டடுத்தான்
ஆகவேண்டிமெனில்,
குழம்பைச் சாப்பிடாதீர்கள்

வீட்டில் சமைக்கும்போது:
• தேங்காய் கிரீம் / பால்
இல்லாமல் குழம்பு
சமைத்திடுங்கள்.
எ.கா. இந்திய பாணி கறி;
அல்லது பயன்படுத்தும்
அளவைக்
குறைத்திடுங்கள்

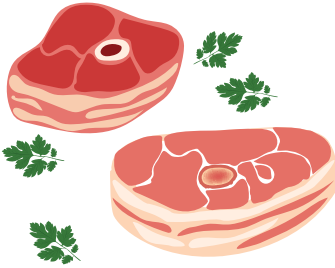
புரதம் உட்கொள்வதை அதிகரித்தீடுங்கள்

உடலிலுள்ள திசுக்களை வளர்க்கவும் சீரமைக்கவும் போதிய புரதம் இருப்பது முக்கியம். இரத்தச் சுத்திகரிப்பின்போது புரதம் இழக்கப்படலாம். எனவே, இரத்தச் சுத்திகரிப்பு செய்யத் தொடங்கிய பிறகு, புரதம் உட்கொள்வதை அதிகரிப்பது அவசியம்.

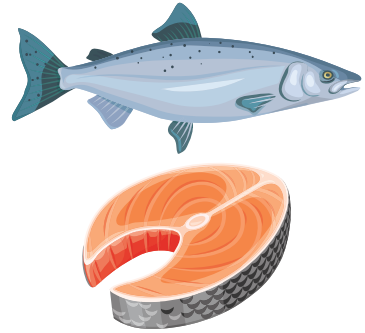
உயர்தர புரத உணவு வகைகளின் எடுத்துக்காட்டுகளைப் பின்வரும் படத்தில் காணலாம்.

மாமிசம்

(கோழி, பன்றி, ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி)



மீன்

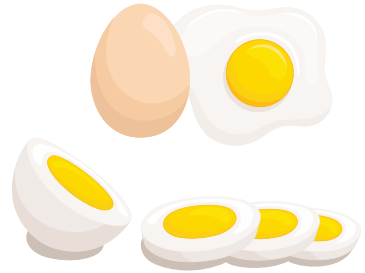


சோயா பொருள்கள்

(தவ்வு, தவ் குவா, சோயா பால்)



முட்டையின் வெள்ளைக்கரு



கிருமித்தொற்றுக்கள்

வயிற்றுத்துளை பொதுவாகத் தூய்மையாகவும் கிருமிகளற்றதாகவும் இருக்கும். கிருமி தொற்றக்கூடிய சாத்தியத்தைக் குறைத்திட, இந்நிலையைக் கட்டிக்காப்பது முக்கியம். கிருமித்தொற்றுக்களைத் தடுத்திட, வயிற்றுத் துளையில் படும் எல்லாமே தூய்மையாக இருக்க வேண்டும்.

பின்வருவன இதில் உள்ளடங்கும்:

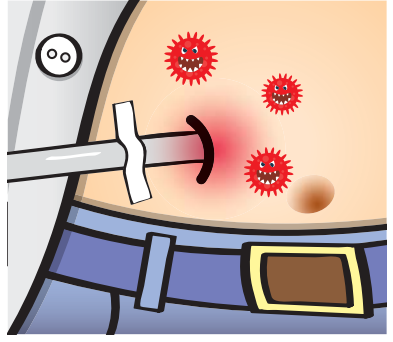
- ✓ டயாலிசேட் பைகளை நீங்கள் வைக்கும் மேற்பரப்பு
- ✓ பைகளின் துளைவாய்
- ✓ வடிகுழல் நீட்டிப்பு
- ✓ எல்லா மருந்துகளும் டயாலிசேட் பைகளில் மருந்தைச் சேர்க்க பயன்படுத்தும் ஊசிகளும்
- ✓ சுத்திகரிப்பு திரவமும் அதன் பையும்
- ✓ சாதனத்தின் உட்பகுதிகள்
- ✓ தூய்மையான மூடி

3 முக்கிய வகை கிருமித்தொற்றுக்கள்:

- வெளித்திறப்புப் பகுதியில் கிருமித்தொற்று
- உட்பாதையில் கிருமித்தொற்று
- பெரிடோனிட்டிஸ்

வெளித்திறப்புப் பகுதி மற்றும் உட்பாதை கிருமித்தொற்று

வெளித்திறப்புப் பகுதி கிருமித்தொற்று என்பது வடிகுழலைச் சுற்றிலுமுள்ள தோலில் கிருமிகள் தொற்றும்போது ஏற்படுகிறது.



உட்பாதை கிருமித்தொற்று என்பது தோலுக்கு அடியில் வடிகுழல் பொருத்தப்பட்டிருக்கும் உட்பாதையில் ஏற்படும் கிருமித்தொற்றாகும்.

வெளித்திறப்புப் பகுதியை ஒழுங்காகப் பராமரிக்காவிட்டால் இவை நேரலாம்.

பின்வருவது ஏற்பட்டால் வெளித்திறப்புப் பகுதியில் அல்லது உட்பாதையில் கிருமி தொற்றியிருப்பதாக உங்களுக்குத் தெரியவரும்:

- வெளித்திறப்புப் பகுதியைச் சுற்றிலும் வலி அல்லது வடிகுழலை அழுத்தும்போது வலி
- வெளித்திறப்புப் பகுதியைச் சுற்றிலும் சிவப்பாகுதல்
- வெளித்திறப்புப் பகுதியைச் சுற்றிலும் அல்லது உட்பாதையில் வீக்கம்
- வெளித்திறப்புப் பகுதியில் சீழ் அல்லது இரத்தம் கலந்த திரவம் கசிதல்



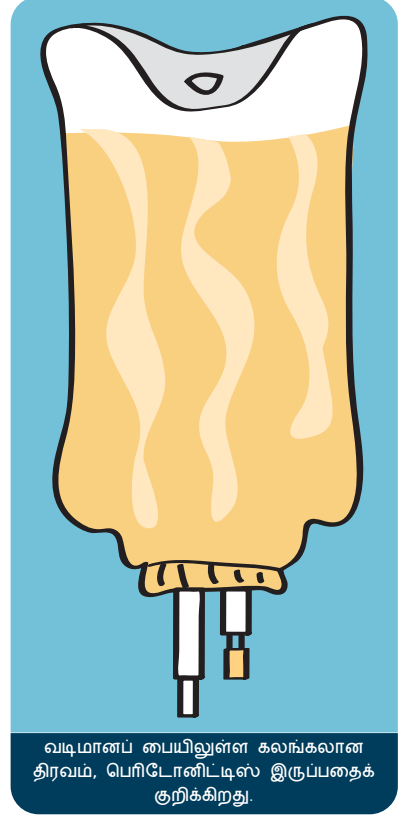
மேற்காண்பவற்றில் ஏதேனும் ஏற்பட்டால், தயவுசெய்து உடனடியாக உங்களது PD தாதியிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்.

பெரிடோனிட்டிஸ்

இது PD சுத்திகரிப்பின் கடுமையான பிரச்சனையாகும். வயிற்றுத் துளைக்குள் கிருமிகள் நுழைந்து, உயிருக்கே ஆபத்தாகிவிடக்கூடும். இதைக் குணப்படுத்திவிடலாம். ஆனால், உடனடி மருத்துவக் கவனிப்பு அவசியம்.

பின்வரும் காரணங்களால் கிருமிகள் வயிற்றுத் துளைக்குள் நுழையக்கூடும்:

- PD சுத்திகரிப்பு செய்யும்போது சரியான நடைமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்கத் தவறுதல் (கைகளை ஒழுங்காகக் கழுவாதிருத்தல் அல்லது தூய்மைப்படுத்தப்பட்ட எதையாவது தற்செயலாக மாசுபடுத்துதல்)
- வெளித்திறப்புப் பகுதியில் கிருமித்தொற்று
- முகமூடியைத் தவறாகப் பயன்படுத்துதல்
- PD சுத்திகரிப்பு சாதனத்தில் தெறிப்பு அல்லது ஒழுகல்



வடிமானப் பையிலுள்ள கலங்கலான திரவம், பெரிடோனிட்டிஸ் இருப்பதைக் குறிக்கிறது.

பின்வருவன நேரும்போது உங்களுக்கு பெரிடோனிடீஸ் இருப்பதாகத் தெரியவரும்:



வடிக்கப்பட்ட PD திரவத்தின் கலங்கலான தோற்றம்



வயிற்றுவலி, வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு



காய்ச்சல்




இந்த அறிகுறிகளில் ஏதேனும் தென்பட்டால், உடனடியாக உங்களது PD தாதியிடம் தெரியப்படுத்துங்கள். கலங்கலான PD திரவம் சரியாகிறதா எனப் பார்ப்பதற்காகக் காத்திருக்காதீர்கள்.





தாதிகள் தேவையான சோதனைகளைச் செய்திட, கலங்கலான PD திரவத்தை PD பிரிவுக்கு எடுத்துச் செல்லுங்கள்.





வெளித்திறப்புப் பகுதியில் கிருமி தொற்றுவதையும் பெரிடோனிடீஸையும் தடுப்பது எப்படி?




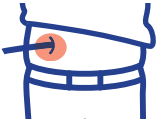

முந்திய பகுதிகளில் விளக்கமாகக் கூறப்பட்டபடி, கிருமித்தொற்று ஏற்படக்கூடிய சாத்தியத்தைக் குறைக்க நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பது முக்கியம்.



PD சுத்திகரிப்பின்போது நேரும் பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்கும் முறை

பிரச்சனை	உத்தேசக் காரணங்கள்	நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும்?
<p>உயர் இரத்த அழுத்தம் (150/90 விட அதிகம்)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. அதிக அளவு திரவம் 2. இரத்த அழுத்த மருந்துகளுக்கு உடன்படாநிலை 3. அதிக உப்பு உட்கொள்ளல் 	<ul style="list-style-type: none"> • உட்கொள்ளும் உப்பையும் தண்ணீரையும் குறைத்திடுங்கள் • மருத்துவா கொடுத்த எல்லா இரத்த அழுத்த மருந்துகளையும் தவறாமல் உட்கொள்ளுங்கள் • வழக்கம்போல PD சுத்திகரிப்பைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள், ஆனால் உங்களது PD தாதியிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்
<p>குறைவான இரத்த அழுத்தம் (100/70 விடக் குறைவு)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. உடல் வறட்சி 2. அளவுக்கதிகமான இரத்த அழுத்த மருந்துகள் 	<ul style="list-style-type: none"> • இரத்த அழுத்த மருந்துகளை நிறுத்திவிடுங்கள் • PD சுத்திகரிப்பு செய்வதை நிறுத்திவிட்டு, உடனடியாக உங்களது PD தாதியிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்
<p>கணுக்கால்களில் வக்கம்</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. அதிக அளவு திரவம் 	<ul style="list-style-type: none"> • உட்கொள்ளும் உப்பையும் தண்ணீரையும் குறைத்திடுங்கள் • மருத்துவா கொடுத்த சிறுநீரீரக்க மருந்துகள் அனைத்தையும் தவறாமல் உட்கொள்ளுங்கள் • உங்களுக்கான சுத்திகரிப்பு அளவில் மாற்றம் செய்யப்பட வேண்டியிருக்கலாம். எனவே, அடுத்த முறை PD மருத்துவரைப் பார்க்கச் செல்லும்போது மறக்காமல் அவரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்

பிரச்சனை	உத்தேசக் காரணங்கள்	நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும்?
<p>ஓய்வாக இருக்கும்போது அல்லது உடலுழைப்பின்போது மூச்சுத்திணறல்</p> 	<p>1. அதிக அளவு திரவம்</p>	<ul style="list-style-type: none"> உட்கொள்ளும் உப்பையும் தண்ணீரையும் குறைத்திடுங்கள் மருத்துவா கொடுத்த சிறுநீரகக் மருந்துகள் அனைத்தையும் தவறாமல் உட்கொள்ளுங்கள் உங்களுக்கு PD தாதியிடம் உடனடியாகத் தெரியப்படுத்துங்கள்
<p>இணைக்கும்போது மாசுபடுதல்</p> 	<p>1. தூய்மையாக இருக்கவேண்டிய PD சாதனங்களும் பொருள்களும் தற்செயலாக மாசுபடுதல்</p>	<ul style="list-style-type: none"> PD சுத்திகரிப்பைச் செய்யாதீர்கள். வடிகுழல் நீட்டிப்பின் திருகுப்பிடையை மூடி, வடிகுழலில் தூய்மையான புதிய மூடியைப் பொருத்திவிட்டு, உங்களது PD தாதியிடம் உடனடியாகத் தெரியப்படுத்துங்கள்
<p>நீண்டநேரம் நிரம்புதல் சுத்திகரிப்பின் “நிரம்புதல்” கட்டத்தின்போது சுத்திகரிப்பு திரவம் உங்கள் வயிற்றுக்குள் புகாதிருத்தல் அல்லது உட்புகும் நேரம் தொடர்ந்து அதிகமாக இருத்தல் (10 நிமிடங்களுக்கு மேலாக)</p> 	<p>1. குழாயில் புடைப்புகள் இருக்கக்கூடும்</p> <p>2. திருகுப்பிடிகள் மூடியிருக்கலாம் அல்லது நோயாளியின் நீட்டிப்புப் பகுதி இன்னமும் மூடியிருக்கலாம்</p> <p>3. வடிகுழலில் உறைகட்டிகள் இருக்கலாம்</p>	<ul style="list-style-type: none"> குழாய் நோகவும் புடைப்புகள் இல்லாமலும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள் திருகுப்பிடிகளும் நோயாளியின் நீட்டிப்பும் திறந்திருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள் இதற்குப் பிறகும் சுத்திகரிப்பு திரவத்தை நிரப்ப இயலாவிட்டால், உடனடியாக உங்களது PD தாதியிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்
<p>நீண்டநேரம் வடிகுழல் சுத்திகரிப்பின் “வடிகுழல்” கட்டத்தின்போது திரவம் வயிற்றிலிருந்து வடியாதிருத்தல் அல்லது வடிவதற்கு அதிக நேரமெடுத்தல் (20 நிமிடங்களுக்கு மேலாக)</p> 	<p>1. உங்களது வடிகுழல் நீட்டிப்பின் திருகுப்பிடிக் மூடியிருக்கிறது</p> <p>2. வடிகுழல் அல்லது வடிகுழல் நீட்டிப்பு முறுகியிருக்கிறது அல்லது மடங்கியிருக்கிறது</p> <p>3. வடிமானத்தில் ஃபைபரின் இருக்கிறது</p> <p>4. மலச்சிக்கல்</p> <p>5. பெரிடோனியல் வடிகுழல் நகர்ந்திருக்கக்கூடும்</p>	<ul style="list-style-type: none"> வடிகுழலின் திருகுப்பிடிக் திறந்திருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள் வடிகுழல் முறுகியில்லாமல் அல்லது மடங்கியில்லாமல் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள் வடிமானத்தில் “வெண்ணிறப்” பொருள் மிதப்பதோடு, வடிமானப் பிரச்சனைகளும் நீடித்தால், உங்களது PD பிரிவிடம் தெரியப்படுத்துங்கள் உங்களுக்கான பேதிமருந்தை உட்கொண்டு, தினமும்

பிரச்சனை	உத்தேசக் காரணங்கள்	நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும்?
		<p>மலம் கழிப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்</p> <ul style="list-style-type: none"> • திரவத்தை வடிக்கும்போது ஒரே இடத்தில் இருக்காமல் நகர்ந்து கொண்டே இருங்கள் (வலதிலிருந்து இடப்பக்கம் நகருதல், எழுந்து உட்காருதல் அல்லது படுத்தல்) அதோடு, உங்களது PD தாதியிடம் தெரியப்படுத்துங்கள் • பிரச்சனை நீடித்தால், உங்களது PD தாதியிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்
<p>PD சுத்திகரிப்பின்போது பையிலிருந்து திரவம் ஒழுகல்</p> 	<p>1. டயாலிசேட் பையில் தெறிப்பு இருக்கலாம்</p>	<ul style="list-style-type: none"> • உடனடியாக வடிகுழல் நீட்டிப்பை மூடிவிட்டு, நீட்டிப்பில் சுத்தமான புதிய மூடியைப் பொருத்திவிட்டு, சேதமடைந்த டயாலிசேட் பைக்குப் பதிலாக புதிய பையை மாற்றுங்கள்
<p>PD சுத்திகரிப்பின்போது வடிகுழலைச் சுற்றிலும் திரவம் ஒழுகுதல்</p> 	<p>1. வடிகுழல் நீட்டிப்பு சேதமடைந்திருக்கலாம்</p>	<ul style="list-style-type: none"> • உடனடியாக வடிகுழல் நீட்டிப்பை மூடிவிட்டு, நீட்டிப்பில் சுத்தமான புதிய மூடியைப் பொருத்திவிட்டு, உங்களது PD தாதியிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்
<p>சிவப்பு நிறமான வடிமானத் திரவம்</p> 	<p>1. மாதவிடாய் இரத்தப்போக்கு காரணமாக இருக்கலாம்</p> <p>2. கிருமித்தொற்று காரணமாக இருக்கலாம்</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PD தாதியிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்
<p>கரும்ஞ்சள் நிறமான, ஆனால் கலங்கலில்லாத வடிமானத் திரவம்</p> 	<p>1. வயிற்றுத் துளைக்குள் திரவம் நீண்டநேரம் இருப்பது காரணமாக இருக்கலாம். எ.கா. இரவெல்லாம்</p>	<ul style="list-style-type: none"> • வழக்கம்போல PD சுத்திகரிப்பைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள். ஆனால், இந்நிலைமை நீடித்தால் PD தாதியிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்

பிரச்சனை	உத்தேசக் காரணங்கள்	நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும்?
<p>கலங்கலான வடிமானத் திரவம்</p> 	<p>1. கிருமித்தொற்று காரணமாக இருக்கலாம்</p>	<ul style="list-style-type: none"> உடனடியாக PD தாதியிடம் தெரியப்படுத்துங்கள். கலங்கலான வடிமானத் திரவத்தை PD தாதியிடம் எடுத்துச் செல்லுங்கள்
<p>வெளித்திறப்புப் பகுதியைச் சுற்றிலும் வலி</p> 	<p>1. நீங்கள் PD வடிகுழலைத் தற்செயலாக இழுத்திருக்கக்கூடும்</p>	<ul style="list-style-type: none"> வெளித்திறப்புப் பகுதியில் ஏதேனும் இரத்தக்கசிவு, சிவப்பேறுதல், வீக்கம் அல்லது திரவக்கசிவு தென்பட்டால், உடனடியாக உங்களது PD தாதியிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்
<p>வெளித்திறப்புப் பகுதியில் திரவக்கசிவு</p> 	<p>1. வடிகுழல் பொருத்தப்பட்ட பிறகு வெளித்திறப்புப் பகுதி முழுமையாக ஆறாமலிருக்கலாம் 2. வெளித்திறப்புப் பகுதியில் கிருமித்தொற்று ஏற்பட்டிருக்கலாம்</p>	<ul style="list-style-type: none"> தூய்மையான சல்லடைத்துணியைக் கொண்டு வெளித்திறப்புப் பகுதியை மூடிவைத்து, உடனடியாக உங்களது PD தாதியிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்
<p>வெளித்திறப்புப் பகுதியைச் சுற்றிலும் வீக்கம்</p> 	<p>1. வெளித்திறப்புப் பகுதியில் கிருமித்தொற்று ஏற்பட்டிருக்கலாம் 2. நீங்கள் PD வடிகுழலைத் தற்செயலாக இழுத்திருக்கக்கூடும்</p>	<ul style="list-style-type: none"> உங்களது PD தாதியிடம் உடனடியாகத் தெரியப்படுத்துங்கள்
<p>வயிற்று வலி</p> 	<p>1. வடிகுழல் பொருத்தப்பட்ட பகுதி இன்னும் முழுமையாக ஆறவில்லை 2. ஒவ்வொரு வடிமானக் கட்டத்தின் முடிவிலும் நேரலாம் 3. பெரிடோனிட்டிஸ் காரணமாக இருக்கலாம்</p>	<ul style="list-style-type: none"> வெளித்திறப்புப் பகுதியிலிருந்து திரவமும் ஒழுகினால், உடனடியாக உங்களது PD தாதியிடம் தெரியப்படுத்துங்கள். இந்நிலைமை நீடித்தால் உங்களது PD தாதியிடம் தெரியப்படுத்துங்கள் நீங்கள் வடித்த திரவமும் கலங்கலாக இருந்தால் உடனடியாக உங்களது PD தாதியிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்

பிரச்சனை	உத்தேசக் காரணங்கள்	நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும்?
<p>காய்ச்சல்</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. பெரிடோனிடீஸ் காரணமாக இருக்கலாம் 2. வெளித்திறப்புப் பகுதி கிருமித்தொற்று காரணமாக இருக்கலாம் 3. உங்களது PD சுத்திகரிப்புடன் தொடர்பில்லாத கிருமித்தொற்று காரணமாக இருக்கலாம் 	<ul style="list-style-type: none"> • நீங்கள் வடித்த திரவமும் கலங்கலாக இருந்தால் உடனடியாக உங்களது PD தாதியிடம் தெரியப்படுத்துங்கள் • மருத்துவக் கவனிப்பு நாடுங்கள்
<p>வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வாந்தி</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. பெரிடோனிடீஸ் காரணமாக இருக்கலாம் 	<ul style="list-style-type: none"> • நீங்கள் வடித்த திரவம் கலங்கலாக இருந்தால் உடனடியாக உங்களது PD தாதியிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்

அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

Q1

தினமும் இரத்தச் சுத்திகரிப்பு செய்வது ஏன் முக்கியம்?

உங்களது சிறுநீரகங்கள் செயலிழக்கும்போது, வழக்கமாக சிறுநீரகங்களால் உடலிலிருந்து அகற்றப்படும் நச்சுப் பொருள்களையும் மிகையான திரவத்தையும் அன்றாடம் வெளியேற்ற PD சுத்திகரிப்பு துணை புரிகிறது. தினமும் இரத்தச் சுத்திகரிப்பு செய்வதன்வழி, இந்த நச்சுப் பொருள்களும் மிகையான திரவமும் உடலில் சேர்வதைத் தடுக்கலாம். ஒவ்வொரு நோயாளியின் நிலைமையும் மாறுபட்டது என்பதால், உங்களது சுத்திகரிப்பு அளவுக்கும் வேறொரு நோயாளியின் அளவுக்கும் இடையில் வேறுபாடுகள் இருக்கக்கூடும் என்பதை நினைவில் கொள்வது முக்கியம். உங்களுக்கு ஆகப் பொருத்தமான சுத்திகரிப்பு அளவு நிர்ணயிக்கப்படுவதை உங்களது மருத்துவக் குழு உறுதிப்படுத்தும்.

போதுமான இரத்தச் சுத்திகரிப்பின், வீக்கம் குறைவதையும், தெம்பும் பசியும் அதிகரிப்பதையும் உடல்நலன் தேறுவதையும் கவனிப்பீர்கள்.

Q2

பெரிடோனியல் இரத்தச் சுத்திகரிப்பை ஒரு முறை செய்யத் தவறினால் என்ன நடக்கும்?

நீங்கள் PD சுத்திகரிப்பை ஒரு முறை செய்யத் தவறினால், நச்சுப் பொருள்களும் திரவமும் போதிய அளவு அகற்றப்படாது. இதனால், சுத்திகரிப்பு செய்யத் தொடங்குவதற்கு முன்பிருந்த அதே அறிகுறிகள் மீண்டும் ஏற்படத் தொடங்கும். அவற்றுள் அடங்குவன: குமட்டல், பசியின்மை, பொதுவான பலவீனம், கணுக்காலிலும் காலிலும் வீக்கம், வாந்தி, சோர்வு, நீங்காத அரிப்பு மற்றும் மூச்சுத்திணறல்.

சில சமயங்களில், மருத்துவர் கூறியபடி PD சுத்திகரிப்புகள் அனைத்தையும் முறையாகச் செய்தாலும்கூட மேற்காணும் அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். இந்நிலையில், உங்களுக்கான சுத்திகரிப்பின் அளவில் மாற்றம் தேவைப்படலாம். இதற்கு உங்களது சிறுநீரக மருத்துவர் தீர்வு காண்பார்.

Q3

பெரிடோனியல் இரத்தச் சுத்திகரிப்பு செய்யும்போது தொடர்ந்து வேலை செய்யலாமா?

செய்யலாம். இரத்தச் சுத்திகரிப்பு செய்யத் தொடங்கிய பிறகு, மீண்டும் வேலைக்குச் செல்லக்கூடிய அளவுக்கு உடல்நலன் தேறும். உங்கள் வேலையின் இயல்பு, வேலை நேரம் ஆகியவற்றைக் கவனத்தில் கொண்டு, உங்களுக்குப் பொருத்தமான இரத்தச் சுத்திகரிப்பு திட்டத்தை மருத்துவர் வகுத்துக் கொடுப்பார்.

Q4

எனக்குப் பிடித்த விளையாட்டுகளில் தொடர்ந்து ஈடுபடலாமா?

PD சுத்திகரிப்பு செய்யும் நோயாளிகளுக்கு உடற்பயிற்சி நல்ல பயனளிக்கும் என்பதால், நீங்கள் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடவேண்டும். நீச்சல் தவிர பெரும்பாலான உடற்பயிற்சிகளை நோயாளிகள் செய்யலாம். ஒவ்வொரு உடற்பயிற்சி நடவடிக்கையையும் செய்து முடித்த பிறகு, மறக்காமல் வெளித்திறப்புப் பகுதியைச் சுத்தம் செய்து உலர்த்த வேண்டும்.

உங்களுக்கு மற்ற மருத்துவப் பிரச்சனைகள் இருக்கக்கூடும் என்பதால், உடற்பயிற்சியை மெல்லத் தொடங்கி, படிப்படியாக அதிகரிப்பது நல்லது. அதோடு, புதிய உடற்பயிற்சித் திட்டத்தைத் தொடங்குவதற்கு முன்பாக உங்களது மருத்துவரை, தாதியை அல்லது உடலியக்க சிகிச்சையாளரைக் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

Q5

மாலைப் பொழுதுகளை குடும்பத்தோடும் நண்பர்களோடும் மகிழ்ச்சியாகக் கழிக்க இயலுமா?

நீங்கள் கூடுமானவரை நிறைவான வாழ்க்கை வாழ PD சுத்திகரிப்பு துணை புரியும். APD சுத்திகரிப்பு செய்யும் நோயாளிகள், மாலைநேர நடவடிக்கைகள் முடிவடைந்து வீடு திரும்பிய பிறகு சுத்திகரிப்பைத் தொடங்கலாம். ஆனால், இவ்வாறு தாமதப்படுத்தும்போது, மறுநாள் காலையில் சற்று தாமதமாகவே சுத்திகரிப்பு முடிவடையும். CAPD சுத்திகரிப்பு செய்யும் நோயாளிகள், மாலையில் வெளியில் செல்வதற்கு முன்பாக அல்லது திரும்பி வந்த பிறகு இரவுநேர சுத்திகரிப்பு திரவத்தை நிரப்பத் திட்டமிடலாம்.

உங்களது PD சுத்திகரிப்பு அளவில் இதுபோன்ற மாற்றங்கள் செய்யத் திட்டமிட்டால், தயவுசெய்து உங்களது PD குழுவுடன் கலந்து பேசுங்கள்.

Q6

எனது பாலுறவு வாழ்க்கை எவ்வாறு பாதிக்கப்படும்?

சிறுநீரகம் செயலிழந்துவிட்ட ஆண், பெண் இருவருக்குமே இரத்தச்சோகை அல்லது ஹார்மோன் பிரச்சனை போன்ற பலவேறு காரணங்களால் பாலுறவில் சிரமங்கள் ஏற்படலாம். இரத்தச் சுத்திகரிப்பு செய்யத் தொடங்கிய பிறகு, இந்தச் சிரமங்கள் மேம்படலாம். ஆயினும், மன உளைச்சல், மனக்கலக்கம் அல்லது உடல் தோற்றத்தில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றம் போன்ற மற்ற காரணங்களால், பாலுறவில் ஈடுபடுவது நோயாளிகளுக்குத் தொடர்ந்து சிரமமாக இருக்கலாம்.

உங்களுக்கு இருக்கக்கூடிய பிரச்சனைகளை உங்களது மருத்துவக் குழுவிடம் அல்லது சமூக சேவை அதிகாரிகளிடம் எடுத்துச் சொல்லுங்கள். அவர்கள் தகுந்த உதவி புரிவார்கள்.

Q7

நான் தொடர்ந்து வெளிநாட்டுக்குப் பயணம் செல்ல இயலுமா?

ஆம், நீங்கள் PD சுத்திகரிப்பின்போதும் உலகைச் சுற்றிப் பார்க்க இயலும். APD சிகிச்சை பெறும் நோயாளிகள், பயணம் செல்லும்போது CAPD செய்ய கற்றுத் தரப்படும். உங்களது முதன்மை மருத்துவர்களிடம் அல்லது தாதிகளிடம் முன்கூட்டியே தெரியப்படுத்துவது முக்கியம். அப்போதுதான், வெளிநாட்டில் நீங்கள் PD சுத்திகரிப்பு செய்வதற்கு அவர்களால் ஆலோசனை அளிக்க முடியும்.

நீங்கள் பயணம் செல்லும் நாட்டில் PD சுத்திகரிப்பு திரவம் கிடைக்கலாம். அவ்வாறு கிடைக்காவிட்டால், உங்களது PD சுத்திகரிப்பு பொருள்களுடன் விமானத்தில், பேருந்தில், காரில் அல்லது உல்லாசக் கப்பலில் நீங்கள் பயணம் செல்லலாம்.

பயணத்திற்கு முன்பாகச் சுகாதாரக் காப்புறுதியும் பயணக் காப்புறுதியும் வாங்குவது நல்லது. உங்களுக்கு இறுதிக் கட்ட சிறுநீரக நோய் இருப்பதாகவும், PD சுத்திகரிப்பு செய்வதாகவும் காப்புறுதி விண்ணப்பத்தில் தெளிவாகக் குறிப்பிட வேண்டும்.

உங்களுக்கு உடல்நலக்குறைவு ஏற்பட்டால், முன்கூட்டியே மருத்துவக் கவனிப்பு நாடுங்கள்.

Q8

PD செய்வது பற்றிய கூடுதல் விவரங்கள் எங்கே கிடைக்கும்?

Baxter பயன்படுத்துவோர், அன்புகூர்ந்து

<https://youtu.be/AqJqzrV30pQ>

https://youtu.be/G_wlKCupCKY

பார்க்கவும்.

Fresenius பயன்படுத்துவோர், அன்புகூர்ந்து

<https://www.youtube.com/user/FreseniusSingapore>

பார்க்கவும்.

இத்தகவலை உங்களுக்காக வழங்குவோர்



MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE



மார்ச் 2019