پی کے پی اے

ادارہ برائے مریضان گردہ، پاکستان

ڈائلیسس سینٹر

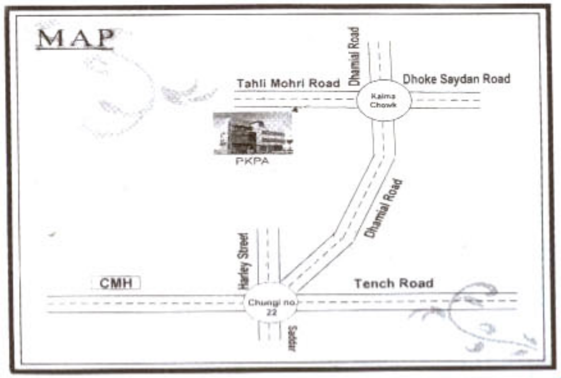
Pakistan Kidney Patients Association

Together we Endure

ٹاہلی موہری روڈ، کمال آباد، نزد کلمہ چوک
پی او باکس 1074 جی پی او، راولپنڈی

Tel: +92-51-568-3036-37,
Fax: +92-51-568-3038, Mob: +92-300-514-1691
pkpa97@yahoo.com/info@pkpa.org.pk, www.pkpa.org.pk
Join us: www.facebook.com/pkpaorg

PAKISTAN KIDNEY PATIENTS ASSOCIATION



Tahli Mohri Road, Kamalabad, near Kalma Chowk.
PO Box 1074, GPO, Rawalpindi
[redacted]
www.pkpa.org.pk, pkpa97@yahoo.com, www.facebook.com/pkpaorg

ادارہ برائے مریضان گردہ، پاکستان

پی کے پی اے

تعارف

ادارۂ برائے مریضانِ گردہ (PKPA) ایک سماجی بہبود اور فلاحی ادارے کے طور پر رجسٹرڈ ہے۔ یہ ادارہ گردے کے مریضوں بطورِ خاص غریب مریضوں کو مفت طبی مشورہ، علاج اور ڈائیلیسس فراہم کرتا ہے۔ گردے کے امراض اور اس کے سدِ باب کی اگاہی کے لیے کالج، یونیورسٹی اور دیگر اداروں میں لیکچرز اور سیمینارز منعقد کئے جاتے ہیں۔

یہ ادارہ غیر تجارتی، غیر سیاسی اور ہر قسم کی مذہبی تقسیم سے مبرا ہے۔

پی کے پی اے

☆ پاکستان سنٹر فار فلن تھراپی (PCP) سے تصدیق شدہ ہے۔

(Certificate No: PCP -2010/197)

☆ Donors ٹیکس سے مستثناء ہیں۔

(Tax Exempted vide Income Tax Ordinance read with u/s 2(36) of I ncome Tax Ordinance 2001)

☆ حکومتِ پاکستان، ڈائریکٹریٹ آف سوشل ویلفیر سے رجسٹرڈ ہے۔

(Registration No: DDSWWD&BM/RWP/98-0721)

مقصود

گردے کے امراض کے مطلق اگاہی اور مرض میں ممکنہ کمی۔

مقاصد

☆ عوام الناس میں گردے کی صحت اور عوارض کے بارے میں اگاہی کا فروغ اور غریب طبقے میں علاج کی فراہمی۔ یہ سب ایک مربوط ڈائیلیسس سنٹر کے نظام اور باہمی سماجی امداد کے نظام سے حاصل کیا جائے گا۔

☆ سب گردے کے مریضوں کے کئے بلاتفریق ڈائیلیسس اور علاج معالجے کا انتظام۔

☆ تمام تر ایسی کاوشوں کی معاونت جن سے نئے ڈائیلیسس سنٹر قائم کئے جاسکیں۔

☆ گردوں کی پیوندکاری اور گردے کا عطیہ دینے کے مطلق اگاہی۔

اہداف

☆ گردے کی صحت اور عوارض پر تعلیم میں فروغ۔ یہ ہدف پورا کرنے کے لئے ماہانہ لیکچرز اور سیمینارز منعقد کئے جائیں گے اور ہر ماہ کم از کم دو سو پمفلٹ اور معلوماتی مواد تقسیم کیا جائے گا۔ گردوں کے عالمی دن سے متعلق ایک واک (Walk) منعقد کی جائے گی۔

☆ ان وجوہات کی نشاندہی اور ایسے عوامل کی بیخ کنی جن سے گردے کے عوارض پیدا ہوتے ہیں۔ اس میں مفت کلینک بروقت علاج اور تشخیص اور علاج برائے ذیابطیس، فشارِ خون شامل ہیں۔ اس بیماری کے سدِ باب کے لئے روزانہ تقریباً تیس عام مریضوں کا معائنہ کیا جاتا ہے اور تیس کے قریب ڈائیلیسس ہوتے ہیں۔ اس میں انشااللہ دس فی صد سالانہ اضافہ کیا جائے گا۔

☆ ایک سماجی تنظیم کا قیام، جس میں مریض، ان کے اہل خانہ سماجی کارکن اور ڈاکٹرز شامل ہیں۔ اس وقت ان کی تعداد ایک سو کے قریب ہے جو مریضوں اور ان کے اہلخانہ کی مدد کرتے ہیں۔

موجودہ سہولیات

☆ ڈائیلیسس کے لئے پندرہ ڈائیلیسس مشینز۔

☆ Out Patients کے لئے مفت کلینک۔

☆ خون اور پیشاب کے ٹیسٹ کا انتظام۔

☆ تقریباً 80 سامعین کے لئے لیکچرز اور سیمینارز کی سہولت۔

☆ مریضوں اور ان کے لواحقین کے لئے صلاح مشورہ کی سہولت۔

☆ ہنگامی حالت میں گردے کے مریضوں کو لانے اور لے جانے کا انتظام۔

☆ مریضوں کی چیک اپ کے لئے 8 ڈاکٹرز (میڈکل اور گردے کے سپیشلسٹ) کی ٹیم۔

☆ گردے کے امراض کے لئے بروقت تشخیص فشارِ خون اور ذیابطیس کے مریضوں کے معائنے کا انتظام۔

حاصل کردہ مقاصد

☆ جدید سہولیات سے آراستہ ڈائیلیسس سنٹر کی تکمیل

☆ دسمبر 2010 تک کئے گئے کل ڈائیلیسس کی تعداد: 19000 سے زائد۔

☆ سال 2011 میں چھ ہزار سے زائد Out Door مریضوں کا مفت علاج۔

گردے کیوں فیل ہوتے ہیں

اس کی دو بڑی وجوہات ہیں

☆ ذیابطیس (Sugar) اور بلند فشارِ خون (High BP)

☆ دوسری وجوہات میں گردوں پر شدید چوٹ یا لمبے عرصہ تک دردکش ادویات کا استعمال یا گردے کی مختلف بیماریاں

گردے کی بیماری کی نشانیاں

شروع میں گردے کی بیماری کی کوئی نشانی ظاہر نہیں ہوتی لیکن جب بیماری زیادہ ہوجائے تو مندرجہ ذیل نشانیاں ظاہر ہوسکتی ہیں:

☆ پیشاب کا بار بار آنا یا پھر چند بار آنا

☆ عام کمزوری کی شکایت

☆ بھوک کی کمی، متلی یا قے آنا

☆ ہاتھوں اور پاؤں پر سوجن

☆ جسم پر خارش یا ٹانگوں اور بازوؤں کے سُن ہونے کا احساس

☆ نیند کا غلبہ اور سوچ کے ارتکاز میں کمی

☆ جلد کی رنگت کا سیاہی مائل ہوجانا

☆ عضلات میں کھچاوٹ (Muscle Cramps)

گردے کی بیماری میں کیا کیا جاسکتا ہے؟

بدقسمتی سے شدید بیماری کی حالت میں پہنچ جانے کے بعد روبصحت ہونا بہت مشکل ہے۔ البتہ بیماری کے ابتدا میں مناسب علاج سے گردے لمبے عرصے تک کام کرسکتے ہیں۔ ضروری ہے کہ ہر سال گردے کی کارکردگی کا ٹیسٹ کروالیا جائے تاکہ بروقت بیماری کا پتہ لگ سکے۔ گردے کے ڈاکٹر کے علاوہ دل کے ڈاکٹر کو بھی ملنا چاہیے اسلئے کہ گردے کے مریض دل کے عارضہ میں بھی مبتلا ہوسکتے ہیں۔

ایسے مریض جن کے گردوں نے کام کرنا کم کردیا ہو انہیں چاہیے کہ:

☆ نفرالوجسٹ کو باقاعدگی سے چیک کروایں

☆ ذیابطیس کو کنٹرول کریں

☆ BP کو 135/80 تک رکھیں

☆ دردکش ادویات کم سے کم استعمال کریں، کوئی دوا لینے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کرلیں

☆ خوراک میں مناسب ردوبدل کریں

☆ پروٹین (گوشت، انڈے، دودھ) وغیرہ کم کھائیں

☆ ایسی چیزیں جن میں پوٹاشیم زیادہ ہو کم استعمال کریں (آلو، کیلا، مالٹا، مٹر، خشک پھل وغیرہ)

☆ کھانے میں نمک کی مقدار کم کردیں۔ اس سے BP بڑھتا ہے

☆ تمباکو نوشی سے مکمل پرہیز کریں

☆ (EPO) خون بڑھانے والے انجکشن باقاعدگی سے لگوائیں

جب گردے فیل ہوجائیں تو کیا ہوتا ہے؟

گردے مکمل فیل یا ناکارہ ہوجانے کو ESRD کہتے ہیں۔ ایسی صورت میں جسم فاسد مواد اور پانی کو خارج نہیں کرسکتا۔ ایسی حالت کو Uremia کہتے ہیں۔ اس میں ہاتھ اور پاؤں سوجھ جاتے ہیں۔ کمزوری لازمی امر ہوجاتی ہے کیونکہ جسم کو صاف خون نہیں مل رہا ہوتا۔ ایسی صورت میں بے ہوشی طاری ہوسکتی ہے اور موت بھی واقع ہوجاتی ہے

چند ضروری یاد رکھنے کی باتیں۔

☆ گردے ایک اعضاء رئیسہ (Vital Organ) ہیں جو خون کو صاف اور کیمیائی طور پر متوازن حالت میں رکھتے ہیں۔

☆ گردے کی بیماری پیشاب میں پروٹین اور Albumin کے ٹیسٹ سے معلوم کی جاسکتی ہے۔

☆ گردے کی بیماری کی بڑھوتی آہستہ کی جاسکتی ہے لیکن اسے مکمل طور پر روکا نہیں جاسکتا۔

☆ dialysis اور گردے کی پیوندکاری سے گردے کے مریضوں کی زندگی کو لمبے عرصے تک قائم رکھا جاسکتا ہے۔

☆ شدید بیماری کی حالت یعنی CKD کے مریض دل کے دورے اور فالج کے خطرے کے خدشہ میں ہوتے ہیں۔

☆ CKD حالت کے مریض گردے کی بقیہ کارکردگی کو لمبے عرصے تک قائم رکھ سکتے ہیں بشرطیکہ:

☆ BP اور ذیابطیس (sugar) کنٹرول میں رکھیں۔

☆ کم پروٹین والی خوراک استعمال کریں۔

☆ خون میں کولیسٹرول کی مقدار حدود کے اندر رکھیں

☆ سگریٹ اور تمباکو نوشی سے مکمل پرہیز کریں

انتظامیہ

☆ گیارہ ممبران پر مشتمل ایگزیکٹو کمیٹی۔

☆ بارہ ممبران پر مشتمل ایڈوائزری کونسل۔

(ایگزیکٹو کمیٹی اور ایڈوائزری کونسل کے تمام ممبران بلامعاوضہ خدمات انجام دیتے ہیں۔)

PKPA کی جدوجہد میں شامل ہوکر زندگیاں بچائیں:

۱۔ مالی امداد

☆ ایک مخصوص رقم باقاعدگی سے عطیہ کیجیے خواہ یہ کتنی قلیل ہی کیوں نہ ہو۔ یہ ماہانہ، سہ ماہی یا سالانہ ہوسکتی ہے

☆ PKPA کے ممبر بنیئے اور -/2000 روپے سالانہ ادا کیجیے۔

☆ ایک مریض کو Dialysis کے علاوہ ادویات پر ماہانہ تقریباً -/3000 روپے خرچ آتا ہے۔ اُن کی مدد کیجیے۔

☆ ایک مریض کو خون کی بڑھوتی کے لئے ہر ماہ 8 انجکشن چاہیے جس پر کل خرچ -/4000 روپے ہے۔

☆ ایک مریض کا Dialysis Kit کا ماہانہ خرچ -/7000 روپے ہے وہ آپ عطیہ کرسکتے ہیں۔

☆ ایک مریض کے Dialysis کا ذمہ اٹھا لیجئے جس کا خرچ ماہانہ -/16000 روپے ہے۔

☆ ادارے کو Dialysis مشین خرید کر دیجیے، ایک مشین کی قیمت 10 لاکھ روپے ہے۔

☆ باڈی کمپوزیشن مانیٹر (BCM) عطیہ کیجیے اس سے سب مریضوں کے بہت اچھے Dialysis ممکن ہوں گے اور مریض بہتر اور لمبی زندگی گذار سکیں گے۔ قیمت 12 لاکھ روپے

☆ Dialyser Reporcessor خرید کر دیجیے اس سے Dialysis کا خرچ کم ہوجاتا ہے قیمت 10 لاکھ روپے

۲۔ رضاکارانہ خدمت

☆ رضاکار ایک انتہائی قیمتی انسانی آلہ کار بن کر مریض کی زندگی میں ایک نیا جذبہ ابھار سکتے ہیں انسان ہی انسان کا بہترین مداوا بن سکتا ہے اس کام کو آسان نہیں سمجھنا چاہے۔ آپ PKPA کے مقصد کو پانے میں بطور رضاکار شامل ہوجائیے۔ لیکچر، سیمنار، سالانہ واک، چھپا ہوا مواد اور مریضوں کے اہل خانہ کی دل جوئی اور ہمت افزائی اور بہت کچھ کرنے کے کام ہیں جو آپ کر سکتے ہیں۔

☆ پی کے پی اے کو تعلیم یافتہ، باہمت اور حوصلہ مند نوجوانوں کی ضرورت ہے۔ آیئے گردے کے مریضوں اور ان کے اہل خانہ مدد فرمائیں تاکہ ان کی زندگیوں میں کچھ آسانیاں اور خوشیاں پیدا کی جاسکیں۔

۳۔ ڈاکٹر اور نرسز بطور رضاکار

اگر آپ ڈاکٹر ہیں یا نرسنگ کی تعلیم رکھتے ہیں تو آپ PKPA کے لئے قیمتی اثاثہ ثابت ہوسکتے ہیں، اپنی مرضی اور سہولت کو مدِنظر رکھتے ہوئے اپنی خدمات سے PKPA کو نوازئے ہم تہہ دل سے مشکور ہوں گے۔

۴۔ غیر استعمال شدہ اور فالتو ادویات

گھروں میں بہت سی ادویات بغیر استعمال کیے بے کار ہو جاتی ہیں۔ جو بھی ادویات آپ اکٹھی کر سکتے ہیں ہمیں دیجیے ہم ان کو مستحق مریضوں کے لئے استعمال کریں گے۔

۵۔ تحفہ بذریعہ وصیت

پی کے پی اے کی ابتدا چند دردمند اور انسان دوست لوگوں کی ذاتی قربانیوں سے شروع ہوئی، یقیناً آپ میں سے بہت سارے اسی جذبہ سے سرشار ہیں۔ PKPA کو آپ کی مدد کی ضرورت ہے۔ آئیں اور اس کارِ خیر میں ہمارے ساتھ شامل ہو جائیں۔ شائد یہی ہماری بخشش کا وسیلہ بن جائے۔

گردے

گردے اعضاء رئیسہ (Vital Organs) میں شمار ہوتے ہیں: یہ جوڑے کی شکل میں خون کو صاف کرنے اور خون کا کیمیائی توازن برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ گردے ہر روز تقریباً 180 لیٹر خون صاف کرتے ہیں اور اس عمل میں 1.5 لیٹر فاسد مادے اور فالتو پانی خون سے الگ کر لیتے ہیں جو پیشاب کی شکل میں جسم سے خارج ہوجاتا ہے۔

گردے جسم میں مختلف نمکیات (Sodium, Potassium and Phosphorous) کی مقدار کے توازن کو برقرار رکھتے ہیں اس کے علاوہ ہارمونز بھی پیدا کرتے ہیں:

☆ Erythropiotien خون کے سرخ خلیات بنانے میں مدد کرتا ہے

☆ Renin بلڈ پریشر برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے

☆ Carcitriol وٹامن ڈی کی شکل ہے جو ہڈیوں کو مضبوط رکھنے میں مدد دیتا ہے

گردے کے کام

صحت مند گردے 100 فی صد کام کرتے ہیں۔ گردوں میں 30 سے 40 فی صد تک کی کمی عام طور محسوس نہیں کی جاسکتی۔ ایک گردے کے ساتھ پیدا ہونے والے لوگ بھی زندگی عام معمولات کے ساتھ گذار لیتے ہیں۔ ایک صحت مند شخص اگر ایک گردہ عطیہ کردے تو بقیہ زندگی ایک گردے کے ساتھ باآسانی گزار سکتا ہے۔ گردے کی معمولی بیماری کو اگر نظر انداز کر دیا جائے تو وہ شدید بیماری کی شکل اختیار کر سکتی ہے۔ گردے کی کارکردگی اگر 20 سے 25 فی صد رہ جائے تو گردوں کے فیل ہونے کی نشانیاں ظاہر ہونی شروع ہوجاتی ہیں۔ اس وقت فیسٹولا وغیرہ بنوالینا چاہیے۔ 10 سے 15 فی صد کارکردگی پر Dialysis کی ضرورت پیش آتی ہے یا گردہ تبدیل کروانا پڑتا ہے۔