

ट्रांसप्लांट (प्रत्यारोपण) के बाद रोगियों हेतु स्वास्थ्य गाइड (A HEALTH GUIDE FOR PATIENTS AFTER TRANSPLANTATION)

(HINDI)

यह जानकारी आपकी ट्रांसप्लांट टीम द्वारा आपको दी गई सलाह के पूरक के तौर पर है। ऐसे दुष्प्रभाव या निर्देश भी हो सकते हैं, जो इस पुस्तिका में सूचीबद्ध नहीं हैं। यदि आपको लगता है कि आपको अधिक जानकारी की आवश्यकता है, तो कृपया अपने ट्रांसप्लांट डॉक्टर या नैदानिक फार्मासिस्ट से संपर्क करें।

विषय-सूची

BC में फार्मेशियां.....	3
दवा संबंधी गाइड.....	4
दवा संबंधी सामान्य जानकारी.....	5
एंटी-रिजैकशन दवाएं.....	8
घर में दवा की सुरक्षा संबंधी सावधानियां	9
टैक्रोलिमस [tak-row-lim-us]	10
माइकोफ़ैनओलेट[my-ko-fen-o-late]	11
प्रैडिनसोन, प्रैडनीसोलोन, मैथिलसोलोन.....	12
रिजैकशन.....	17
संक्रमण और संक्रमण-रोधी दवाएं.....	19
सामान्य जानकारी.....	20
बैकटीरिया संबंधी संक्रमण.....	22
फफूंद से होने वाला संक्रमण.....	23
सल फ़ामैथोअज़ोल/ट्राइमथोप्रिम.....	24
वायरल संक्रमण	26
वल गैनसीकलोविर.....	27
वैलासाइकलोविर.....	29
काउंटर पर मिलने वाली (OTC) दवाएं.....	31
प्राकृतिक, हवरल, पारंपरिक या होम्योपैथिक उत्पाद	33
कैंसर का खतरा.....	35
स्वस्थ और कायरशील अंग-ट्रांसप्लांट कराने वाले व्यक्तियों हेतु टीकाकरण.....	37

BC में फार्मेशियां (PHARMACIES IN BC) (जो BC के ट्रांसप्लांट रोगियों को दवाएं देती हैं)

Pharmacy	Address (listed alphabetically by city)	Phone
Newgen Pharmachoice	100-1945 McCallum Road Abbotsford BC V2S 3N4	604-859-2351
Kipp-Mallery Pharmacy	273 Victoria Street Kamloops BC V2C 2A1	250-372-2531
Lakeside Clinical Pharmacy	112A - 2365 Gordon Avenue Kelowna BC V1W 3C2	250-860-3100
Wellness Pharmacy #2	#104-22314 Fraser Hwy Langley BC V3A 8M6	604-530-5300
Central Drugs	Unit #16 2220 Bowen Road Nanaimo BC V9S 1H9	250-758-7711
City Centre Pharmacy	101-399 Main Street Penticton BC V2A 5B7	250-770-0047
London Drugs Pharmacy	#196 - 1600 15th Avenue Prince George BC V2L 3X3	250-561-1118
Somerset Medical Centre Pharmacy	#7 - 13791 72nd Avenue Surrey BC V3W 9Y9	604-590-5587
Shoppers Drug Mart # 271	#271 - 1305 Cedar Street Trail BC V1R 4C3	250-368-3343
Ambulatory Care Pharmacy BC Children's Hospital	4480 Oak Street Vancouver BC V6H 3V5	604-875-2205
Ambulatory Pharmacy St. Paul's Hospital	1081 Burrard Street Vancouver BC V6Z 1Y6	604-806-8151
Solid Organ Transplant Pharmacy Gordon & Leslie Diamond Centre Vancouver General Hospital	5 th Level, 2775 Laurel Street Vancouver BC V5Z 1M9	604-875-5692
Royal Jubilee Prescriptions Royal Jubilee Hospital	DT1200-1952 Bay Street Victoria BC V8R 1J8	250-370-8153

दवा संबंधी गाइड

(Medication Guide)

दवा संबंधी सामान्य जानकारी

(GENERAL MEDICATION INFORMATION)

अस्पताल से छुट्टी मिलने से पहले

(Before discharge from the hospital)

अस्पताल से छुट्टी मिलने से पहले ट्रांसप्लांट फार्मासिस्ट आपके द्वारा ली जाने दवा लेने के बारे में चर्चा करेगा और आपको निम्नलिखित सामान देगा:

- दवा का कैलेंडर
- आपकी प्रतिरक्षा-दमनकारी (एंटी-रिजैक्शन) दवाओं की आपूर्ति
- आपकी बाकी दवाओं के लिए नुस्खा

दोबारा आपकी ट्रांसप्लांट की दवाएं, ट्रांसप्लांट क्लिनिक या एक नामित BC ट्रांसप्लांट भागीदार फार्मसी में दी जाएंगी (BC में फार्मसियों की सूची देखें)।

दवाएं ऑर्डर करना (Ordering Medications)

कृपया प्रतिरक्षा-दमनकारी (एंटी-रिजैक्शन) दवाओं की अपनी घर की आपूर्ति की निगरानी करें और ट्रांसप्लांट के बाद पहले 1-2 महीनों के लिए अपनी एंटी-रिजैक्शन दवाओं का फिर से ऑर्डर करने के लिए ट्रांसप्लांट फार्मसी को एक हफ्ता पहले नोटिस दें। आपका ट्रांसप्लांट स्थिर होते ही आपातकालीन स्थिति में घर पर दवाओं की कम से कम 2 हफ्ते की आपूर्ति रखें और कृपया फार्मसी को दो से तीन हफ्ते पहले बताएं।

स्वयं आकर ऑर्डर देने वाले लोगों की तुलना में फोन पर ऑर्डर देने वाले रोगियों को प्राथमिकता दी जाएगी। (फार्मसी के समय और टैलिफोन नंबर के लिए *संपर्क जानकारी* देखें)।

दवा की लागत (Medication cost)

BC ट्रांसप्लांट, आपके ट्रांसप्लांट के लिए आपकी प्रतिरक्षा-दमनकारी/एंटी-रिजैक्शन दवाओं की लागत कवर करता है। अपनी कुछ अन्य दवाओं की लागत आपकी जिम्मेदारी है।

सरकारी कवरेज का लाभ उठाने के लिए फेयर फार्माकेयर (Fair Pharmacare) के साथ पंजीकरण करें। आवेदन करने के लिए: <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/who-we-cover/fair-pharmacare-plan> पर जाएं। यह पता लगाने के लिए कि आप कवरेज के अंतर्गत हैं, हेतु (604) 683-7151 (वैक्यूवर से) या 1-800-663-7100 (B.C. में कहीं से भी टोल-फ्री) पर कॉल करें।

किडनी (गुर्दे) का ट्रांसप्लांट कराने वाले रोगियों के लिए प्रोविन्शियल रैनल एजेंसी (PRA) के साथ उनकी दवा की कवरेज समाप्त हो जाएगी।

BC ट्रांसप्लांट द्वारा निम्नलिखित दवाएं दी जाती हैं और दोबारा ट्रांसप्लांट क्लिनिक या एक नामित BC ट्रांसप्लांट भागीदार फार्मसी में दी जाएंगी (BC में फार्मसियों की सूची देखें):

प्रकार	नाम
प्रतिरक्षा-दमनकारी/एंटी-रिजैक्शन	Azathioprine Cyclosporine Mycophenolate Prednisone and Prednisolone Sirolimus Tacrolimus
एंटी वायरल	Adefovir Entecavir Lamivudine Leflunomide Letermovir Tenofovir Valganciclovir
एरिथ्रोसाइट (लाल रक्त कोशिकाएं) उत्तेजक एजेंट	Epoetinalfa Darbepoetin
ग्रैनुलोसाइट (सफेद रक्त कोशिकाएं) एकत्रित उत्तेजक एजेंट	Filgrastim (G-CSF)

अन्य सभी दवाएं अपनी पसंद की किसी भी फार्मसी से खरीदी जानी चाहिए। BC ट्रांसप्लांट सलाह देता है कि आप अपनी सभी दवाएं एक ही फार्मसी से लेने के बारे में विचार करें। अपनी दवाओं के लिए आप एक मुफ्त अनुपालन पैक BC (ब्लिस्टर पैक) दिए जाने का अनुरोध कर सकते हैं। (ध्यान दें: ब्लिस्टर पैक के बारे में कोई समझौता नहीं हो सकता - कृपया अपने ट्रांसप्लांट फार्मासिस्ट से सलाह-मशवरा करें)।

अपनी दवाएं कैसे लें (How to Take Your Medications)

कोई भी खुराक छूटने से बचने के लिए और अपने शरीर में निरंतर खून के स्तर दवा बनाए रखने के लिए सभी और विशेष तौर पर अपनी एंटी-रिजैक्शन दवाएं **रोज़ाना एक ही समय** पर लें।

कोई भी नई दवा और बिना नुस्खे वाली दवाओं के साथ ही प्राकृतिक या होम्योपैथिक उत्पादों, विटामिनों और पूरकों जैसे पूरक शुरू करने या बंद करने से पहले हमेशा अपने ट्रास्प्लान्ट फार्मासिस्ट से बातचीत करें।

छूटी हुई खुराक (Missed Doses)

यदि आपसे खुराक छूट गई है, जैसे ही आपको याद आए, अपनी दवा लें और फिर अपनी अगली खुराक नियमित तौर पर निर्धारित समय पर लें। यदि आपकी अगली खुराक लेने में बहुत अधिक समय नहीं बचा है, तो अपनी छूटी हुई खुराक न लें और अपने नियमित समय पर खुराक लेना जारी रखें। दोगुनी या अतिरिक्त खुराक न लें। यदि आपकी एंटी-रिजैक्शन दवाएं **1 दिन से अधिक समय तक छूट गई है**, तो आगे के निर्देश के लिए फ़ौरन अपनी ट्रास्प्लान्ट टीम से संपर्क करें।

भंडारण (Storage)

अपनी दवाएं धूप से दूर ठंडे, सूखे स्थान पर रखें। उन्हें गुसलखाने या रसोई-घर में न रखें, क्योंकि नमी और गर्मी कुछ दवाओं की प्रभावशीलता पर असर डाल सकती हैं। जब तक आपके फार्मासिस्ट द्वारा ऐसा करने के लिए न कहा जाए, अपनी दवाएं फ्रिज में न रखें। अपनी दवाएं बच्चों और पालतू जानवरों की पहुंच से दूर सुरक्षित स्थान पर रखें।

शराब पीना (Alcohol Intake)

आपके मेडिकल रिकॉर्ड को ध्यान में रखते हुए, आपकी ट्रास्प्लान्ट टीम द्वारा आपको शराब न पीने के लिए कहा जा सकता है। यदि आपको यह सलाह दी गई है तो आप थोड़ी मात्रा में शराब ले सकते हैं, लेकिन ध्यान रखें कि हैल्थ कनाडा महिलाओं को एक हफ्ते में 7 से अधिक ड्रिंक, एक अवसर (एक शॉट, एक बियर या 5 औंस वाइन) पर 2 से अधिक ड्रिंक नहीं और पुरुषों को एक हफ्ते में 9 ड्रिंक, एक अवसर पर 3 से अधिक ड्रिंक न लेने की सलाह देता है।

गर्भावस्था (Pregnancy)

गर्भावस्था की योजना बनाने से पहले, अपने ट्रास्प्लान्ट डॉक्टर से बात करें। बिना प्लान बनाए, गर्भधारण से बचने के लिए संतति निरोध का सुरक्षित तरीका अपनाएं।

दवा संबंधी अधिक जानकारी के लिए, कृपया अपने ट्रास्प्लान्ट क्लिनिक से संपर्क करें।

एंटी-रिजैक्शन दवाएं (ANTI-REJECTION MEDICATIONS)

एंटी-रिजैक्शन दवा आपके शरीर की प्राकृतिक रक्षा-प्रणाली (रक्षा-प्रणाली) को धीमा कर देती है, ताकि यह आपके ट्रांसप्लांट को “विदेशी हमलावर” के रूप में पहचानने और इस पर हमला करने से रोक सके। ऐसे हमले का परिणाम **रिजैक्शन (अस्वीकृति)** है। यह दवाएं लेने से आपके अंग को सुरक्षित रखने के लिए आपकी प्रतिरक्षा-प्रणाली काफी कम हो जाती है। इसलिए यह ज़रूरी है कि खुराक छूटने से बचने और अपने शरीर में खून का स्तर निरंतर बनाए रखने के लिए आप एंटी-रिजैक्शन दवाएं **रोज़ाना एक ही समय** और **12 घंटे अलग-अलग** लें। खुराक कभी भी न छूटने या लेने में देरी से बचने के लिए अपने फोन पर अलार्म लगाएं या किसी अन्य तरीके का उपयोग करें। सुनिश्चित करें कि आप निर्देश समझते हैं। कभी भी अपनी खुराक न बदलें, जब तक कि आपकी ट्रांसप्लांट टीम आपको ऐसा करने के लिए न कहें।

एंटी-रिजैक्शन दवाओं को कई नुस्खे और बिना नुस्खे वाली दवाओं के साथ ही प्राकृतिक और होम्योपैथिक उत्पाद (जैसे हर्बल दवाएं) और विटामिनों के साथ सुरक्षित ढंग से भी न मिलाएं; कृपया अपने स्वास्थ्य-सेवा प्रदाताओं (जैसे पारिवारिक डॉक्टर, डेंटिस्ट, सामुदायिक फार्मासिस्ट) को बताएं कि आप एंटी-रिजैक्शन दवाएं ले रहे हैं, ताकि वे इसके अनुसार आपके लिए अन्य उपचार तैयार कर सकें। कोई भी नया उपचार शुरू करने से पहले आपके स्वास्थ्य-सेवा प्रदाताओं को सुरक्षा की जांच करने के लिए अपने सॉलिड ऑर्गन ट्रांसप्लांट (स्वस्थ और कार्यशील ट्रांसप्लांट) क्लिनिक को फोन करना चाहिए।

यह दवाई लेते समय गंभीर परस्पर प्रभाव के पड़ने के कारण, चकोतरा या चकोतरे का जूस, पोमैलो या सेविल ऑरेंज फल/जूस खाने/पीने से बचें।

यदि आप अपनी एंटी-रिजैक्शन दवा लेने के **30 मिनट** के अंदर इसे निकाल देते हैं या देखते हैं कि उलटी में आपकी कोई भी एंटी-रिजैक्शन दवा है, तो खुराक दोबारा लें। यदि एक घंटे से अधिक समय बीतने के बाद आप अपनी दवा निकाल देते हैं, तो खुराक दोबारा न लें, अपनी अगली खुराक तक इंतज़ार करें।

घर पर दवा की सुरक्षा संबंधी सावधानियां (MEDICATION SAFETY PRECAUTIONS AT HOME)

आपको यह जानकारी निम्नलिखित दवाओं में से कोई भी एक दवा लेते समय घर पर की जाने वाली सुरक्षा सावधानियों का पालन करने हेतु सलाह देने के लिए दी जाती है: **टैक्रोलिमस (tacrolimus)**, **साइक्लोपोराइन (cyclosporine)**, **माइकोफेनोलेट (mycophenolate)**, **अज़ैथियोप्राइन (azathioprine)**, **सीरोलिमस (sirolimus)** या **वल्गैन्सीक्लोविर (valganciclovir)**।

ये दवा (एं) आपके इलाज के लिए लाभकारी है, लेकिन इसके साथ ही यह उन लोगों के शरीर में स्वस्थ कोशिकाओं के लिए हानिकारक हो सकती हैं, जो उन्हें नहीं ले रहे। अपने आसपास के अन्य लोगों की सुरक्षा के लिए यह सावधानियों रखने की सलाह दी जाती है।

अपनी दवा (एं) लेने के बाद, वे कई दिनों तक आपके शरीर में रहती हैं और आपके पेशाब और मल के द्वारा धीरे-धीरे निकल जाती हैं। जबकि यह शरीर के अन्य तरल पदार्थों, जैसे खून, लार, पसीने, उल्टी, वीर्य, योनि के तरल और स्तन के दूध में थोड़ी मात्रा में मौजूद हो सकती है, हालांकि खतरा बहुत कम है, इसलिए यह बहुत जरूरी है कि आप निम्नलिखित सुझावों का पालन करें:

- परिवार और दोस्त आपके नज़दीक हो सकते हैं, लेकिन उन्हें आपके शरीर के तरल पदार्थों के सीधे संपर्क से बचना चाहिए।
- यदि आप परिवार के अन्य सदस्यों के साथ एक ही गुसलखाने का उपयोग करते हैं, तो संभावित तौर पर पड़ने वाले छींटों से बचने के लिए ढक्कन बंद करने के बाद टॉयलेट दोबारा फ्लश करने की सलाह दी जाती है। टॉयलेट का उपयोग करने के बाद साबुन और पानी से अपने हाथ धोएं।
- सामान को संभालते हुए या शरीर के तरल पदार्थ, उल्टी या दवा की काफ़ी मात्रा छलकने से गंदी हुई किसी भी वस्तु को साफ़ करते दस्ताने पहनें। दस्ताने उतारने और हटाने के बाद हाथ धोएं।
- शरीर के तरल पदार्थों की काफ़ी मात्रा से गंदे हुए कपड़े या बिस्तर, उन्हें डिस्पोजेबल दस्ताने से साफ़ करने चाहिए, कपड़े, एक अलग लॉड्री बैग में रखने चाहिए और उन्हें परिवार के अन्य सदस्य के कपड़ों से अलग धोएं।
- शरीर के तरल पदार्थों के संपर्क में आए कूड़े-कचरे, जिसे फ्लश में नहीं बहाया जा सकता, को कूड़े-कचरे के नियमित बैग में रखने से पहले उसे एक अलग बैग में रखना चाहिए।
- आपकी दवाओं के संपर्क में आने वाले किसी भी व्यक्ति को पहले और बाद में हाथ धोने चाहिए। दवा, भोजन या घर के आसपास की अन्य सतहों को दूषित होने से बचाने के लिए ऐसा किया जाता है।
- प्लेटों और छुरी-कांटों को अलग से धोने की जरूरत **नहीं** है।
- गले लगाने, छूने और चूमने जैसे आम संपर्क सुरक्षित हैं।
- यौन-गतिविधियों को सुरक्षित माना जाता है। क्योंकि वीर्य और योनि के तरल पदार्थों में थोड़ी मात्रा में दवा मौजूद हो सकती है और इसलिए यह स्पष्ट नहीं है कि इसका भागीदारों पर अधिक समय तक प्रभाव हो सकता है और यह सिफ़ारिश की जाती है कि यदि आप इस खतरा से सहज नहीं हैं, तो शरीर के तरल पदार्थ को अपने साथी के संपर्क में आने से रोकने के लिए कंडोम या महिला कंडोम का उपयोग किया जाए।
- बाल-प्रजनन वाली महिला रोगियों को संतति-निरोध के तरीके का उपयोग करना चाहिए। जो महिला रोगी गर्भावस्था के बारे में सोच रही हैं, संतति-निरोध बंद करने से पहले उन्हें अपनी ट्रास्प्लान्ट टीम से संपर्क जरूर करना चाहिए। कुछ एंटी-रिजैक्शन दवाएं अजन्मे बच्चे के लिए नुकसानदेह हो सकती हैं और इन्हें गर्भावस्था से पहले जरूर बदलना चाहिए।
- पुरुष रोगी, अपनी दवा के नियम में बिना किसी संशोधन के प्रतिरक्षा-दमनकारी दवाएं लेते हुए, बच्चों के पिता बन सकते हैं।
- स्तनपान संबंधी नवीनतम जानकारी के लिए अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से पूछें।
- उपयोग न की गई और समय-सीमा समाप्त हो चुकी दवाएं, निपटारे के लिए अस्पताल या अपनी फार्मसी को लौटाई जानी चाहिए। उन्हें टॉयलेट में फ्लश न करें या अपने कूड़े-कचरे में न फेंके।




दवा संबंधी अधिक जानकारी के लिए, कृपया अपने ट्रास्प्लान्ट क्लिनिक से संपर्क करें।

टैक्रोलिमस(TACROLIMUS[TAK-ROW-LIM-US])



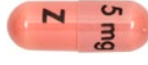
BC में, ट्रांसप्लांट कराने वाले लोगों के लिए टैक्रोलिमस के चार ब्रांड उपलब्ध हैं। आपके ट्रांसप्लांट किए गए अंग को शरीर द्वारा अस्वीकृत किए जाने से रोकने हेतु, टैक्रोलिमस आपके शरीर की प्रतिरक्षा-प्रणाली को कम करने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवा है।

- **It is very important to keep track of the brand of tacrolimus you're taking. Do not change brands of tacrolimus unless your transplant team has discussed the change with you.** यदि आपको अस्पताल जाना पड़ता है, तो दवाओं की अपनी घरेलू सप्लाई अपने साथ लाएं।

प्रोग्रैफ़®(Prograf®) – टैक्रोलिमस दिन में दो बार लेनी चाहिए

प्रोग्रैफ़ 0.5 मिग्रा  (हल्का पीला कैप्सूल)	प्रोग्रैफ़ 1 मिग्रा  (सफेद कैप्सूल)	प्रोग्रैफ़ 5 मिग्रा  (गुलाबी कैप्सूल)
---	---	--




सैंडोज़ टैक्रोलिमस® (Sandoz tacrolimus®)– टैक्रोलिमस दिन में दो बार लेनी चाहिए

सैंडोज़ टैक्रोलिमस 0.5 मिग्रा  (हल्का पीला कैप्सूल)	सैंडोज़ टैक्रोलिमस 1 मिग्रा  (सफेद कैप्सूल)	सैंडोज़ टैक्रोलिमस 5 मिग्रा  (गुलाबी कैप्सूल)
---	---	--

एडवाग्रैफ़®(Advagraf®)– अधिक समय तक प्रभावी टैक्रोलिमस दिन में एक बार लेनी चाहिए

एडवाग्रैफ़ 0.5 मिग्रा  (संतरी- हल्का पीला कैप्सूल)	एडवाग्रैफ़ 1 मिग्रा  (संतरी- सफेद कैप्सूल)	एडवाग्रैफ़ 3 मिग्रा  (संतरी- संतरी कैप्सूल)	एडवाग्रैफ़ 5 मिग्रा  (संतरी- गुलाबी कैप्सूल)
---	--	---	--

एनवार्सिस PA® (Envarsus PA®)- अधिक समय तक प्रभावी टैक्रोलिमस दिन में एक बार लेनी चाहिए

एनवार्सिस PA 0.75 मिग्रा  (सफेद गोली)	एनवार्सिस PA 1 मिग्रा  (सफेद गोली)	एनवार्सिस PA 4 मिग्रा  (सफेद गोली)
---	--	--

मुझे यह दवा कैसे लेनी चाहिए? (How should I take this medication?)

अपने शरीर में स्थिर मात्रा (दवा का स्तर) बनाए रखने के लिए अपनी दवाएं रोजाना एक ही समय पर लेना बहुत ज़रूरी है।

प्रोग्रैफ़: यह दवा हर 12 घंटे में लें (उदाहरण के लिए सुबह 9 बजे और रात 9 बजे)	आपकी दवा के समय: _____
सैंडोज़ टैक्रोलिमस: यह दवा हर 12 घंटे में लें (उदाहरण के लिए सुबह 9 बजे और रात 9 बजे)	आपकी दवा के समय: _____
एडवाग्रैफ़: यह दवा दिन में एक बार लें (उदाहरण के लिए सुबह 9 बजे)	आपकी दवा का समय: _____
एनवार्सिस PA: यह दवा दिन में एक बार लें (उदाहरण के लिए सुबह 9 बजे)	आपकी दवा का समय: _____

- अपने पेट की गड़बड़ी कम करने के लिए **भोजन के साथ** टैक्रोलिमस लेनी चाहिए, लेकिन यदि आप चाहें तो खाली पेट भी ले सकते हैं। एक सा नियम अपनाएं, यदि आप इसे भोजन के साथ लेते हैं, तो इसे हमेशा भोजन के साथ लें; यदि आप इसे खाली पेट लेते हैं, तो इसे हमेशा खाली पेट ही लें।
- गंभीर परस्पर प्रभाव पड़ने के कारण, इस दवा पर होते हुए चकोतरा या पोमैलो या सेविल ऑरेंज फल/जूस खाने/पीने से बचें।
- यदि आपको किसी प्रक्रिया या ऑपरेशन के लिए जाने की ज़रूरत है, तो आपको (उपवास) से पहले कुछ भी नहीं खाना चाहिए, इसलिए आपको अभी भी अपने नियमित समय पर पानी के साथ अपनी ट्रांसप्लांट की दवाएं **ज़रूर** लेनी चाहिए।

Remember: if you are asked to get tacrolimus level done, do NOT take your morning dose before your blood work. Try to schedule your bloodwork around the time that you are due to take your medication. Bring your dose to the clinic or lab so you can take it after the blood work is done.

छूटी हुई खुराक या उल्टी द्वारा निकली खुराक(Missed Dose or Vomited Dose):

यदि आपसे खुराक छूट गई है, जैसे ही आपको याद आए, अपनी दवा लें और फिर अपनी अगली खुराक नियमित तौर पर निर्धारित समय पर लें। यदि आपकी अगली खुराक लेने में बहुत अधिक समय नहीं बचा है, तो अपनी छूटी हुई खुराक न लें और अपने नियमित समय पर खुराक लेना जारी रखें। दोगुनी या अतिरिक्त खुराक न लें।

यदि आपकी एंटी-रिजेक्शन दवाएं 1 दिन से अधिक समय तक छूट गई हैं, तो आगे के निर्देश के लिए फ़ौरन अपनी ट्रांसप्लांट टीम से संपर्क करें।

यदि खुराक लेने के 30 मिनट के भीतर आपको उल्टी हो जाती है या यदि आप देखते हैं कि कोई दवा बाहर निकली है, तो खुराक दोबारा लें। नहीं तो, बस अपने अगले निर्धारित समय पर खुराक लें।

इस दवा के कुछ संभावित दुष्प्रभाव क्या हैं? (What are some possible side effects of this medication?)









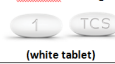






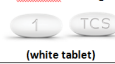






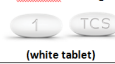

दुष्प्रभाव	प्रबंधन
कंपन, कंपकंपाहट, सिर-दर्द, दौरे	इन दुष्प्रभावों की मौजूदगी टैक्रोलिमस के उच्च स्तरों का संकेत हो सकती है। इन लक्षणों के बारे में अपने डॉक्टर को बताएं।
उच्च ब्लड-प्रेसर	अपने ब्लड-प्रेसर की नियमित तौर पर जांच करें। आपको ब्लड प्रेशर की दवाओं की ज़रूरत पड़ सकती है। अधिक नमक या सोडियम वाले भोजन से बचें।
खून में उच्च-शर्करा	खून में शर्करा की निगरानी की जाएगी और खून में उच्च शर्करा के इलाज की ज़रूरत पड़ सकती है। किसी भी प्रकार से हाथ या पैर सुन्न होने या झनझनाहट होने, प्यास बढ़ने, मुंह सूखने, आपकी सांसों में फलों की गंध या पेशाब करने में वृद्धि होने के बारे में अपने डॉक्टर को बताएं। यदि आप मधुमेह से पीड़ित हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप नियमित रूप से अपनी शर्करा की निगरानी करते हैं और बताए गए अनुसार मधुमेह की अपनी दवाएं लेते हैं।
छाती में जलन, मतली, उल्टी, दस्त	यदि यह बहुत परेशान करने वाले हैं या बने रहते हैं, तो अपने डॉक्टर को बताएं।
मूड में बदलाव, अवसाद, भ्रम, सोने में कठिनाई, असामान्य सपने	यदि यह बहुत परेशान करने वाले हैं या बने रहते हैं, तो अपने डॉक्टर को बताएं।
बाल पतले होना या झड़ना	इन लक्षणों के बारे में अपने डॉक्टर को बताएं।
टैक्रोलिमस द्वारा आपके शरीर की बीमारी या चोट को ठीक करने की क्षमता कमजोर हो जाती है	अपनी ट्रांसप्लांट टीम को संक्रमण के संकेतों (बुखार, कंपकंपी, दिल की तेज़ गति, जुकाम और फ़्लू) के बारे में बताएं। सक्रिय संक्रमण वाले लोगों के नज़दीकी संपर्क में आने से बचने की कोशिश करें। बार बार हाथ धोएं।
किडनी की कार्यक्षमता में कमी होना	टैक्रोलिमस के उच्च स्तर आपकी किडनी की कार्यक्षमता को कम कर सकते हैं। आपके टैक्रोलिमस के स्तर की बढ़िया ढंग से निगरानी की जाएगी और खुराक को आवश्यकतानुसार ठीक किया जाएगा। यदि आप अपने पेशाब या पेशाब की मात्रा में कोई बदलाव देखते हैं, तो अपने डॉक्टर को बताएं।
पोटैशियम का उच्च स्तर	आपके पोटैशियम के स्तर की निगरानी की जाएगी। मांसपेशियों की किसी भी कमजोरी, आपके शरीर के प्रभावित अंग सुन्न होना या दिल की अनियमित धड़कन के बारे में फ़ौरन अपनी ट्रांसप्लांट टीम को बताएं।

कैंसर

यह दवा लेने से त्वचा और अन्य कैंसरों के प्रति आपके खतरे बढ़ सकते हैं। यदि आपका कैंसर का रोग-निदान हुआ है, तो कृपया अपनी ट्रांसप्लांट टीम को बताएं। अतिरिक्त जानकारी के लिए, कृपया "कैंसर संबंधी जोखिम" भाग देखें।

(वॉलट कार्ड):



 <p>अधिक समय तक प्रभावी टैक्रोलिमअस</p> <p>आपको दी गई दवा है:</p> <p>एडवाग्रैफ़ (टैक्रोलिमअस) </p> <p>एनवार्सिस PA (टैक्रोलिमअस) </p> <ul style="list-style-type: none"> अधिक समय तक प्रभावी टैक्रोलिमअस के उसी ब्रांड को लेते रहना बहुत महत्वपूर्ण है। अपने ट्रांसप्लांट क्लिनिक की निगरानी के बिना कोई अन्य ब्रांड लेने से अंग के रिजैक्शन (अस्वीकृति) और/या दुष्प्रभावों में वृद्धि हो सकती है। 	<p>Advagraf® - LONG ACTING tacrolimus taken ONCE a day</p> <table border="1"> <tr> <td>Advagraf 0.5 mg  (orange- light yellow capsule)</td> <td>Advagraf 1 mg  (orange- white capsule)</td> <td>Advagraf 3 mg  (orange- orange capsule)</td> <td>Advagraf 5 mg  (orange- pink capsule)</td> </tr> </table> <p>Envarsus PA® - LONG ACTING tacrolimus taken ONCE a day</p> <table border="1"> <tr> <td>Envarsus PA 0.75 mg  (white tablet)</td> <td>Envarsus PA 1 mg  (white tablet)</td> <td>Envarsus PA 4 mg  (white tablet)</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> यह कार्ड हमेशा साथ रखें और आपकी मैडिकल देखभाल में शामिल किसी भी व्यक्ति (डॉक्टर, नर्स, फार्मासिस्ट) को यह दिखाएं जब तक आपका ट्रांसप्लांट क्लिनिक ऐसा करने के लिए न कहे, ट्रांसप्लांट की अपनी दवाएं लेना बंद न करें। अपनी दवाओं के बारे में यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो अपने ट्रांसप्लांट क्लिनिक को कॉल करें। 	Advagraf 0.5 mg  (orange- light yellow capsule)	Advagraf 1 mg  (orange- white capsule)	Advagraf 3 mg  (orange- orange capsule)	Advagraf 5 mg  (orange- pink capsule)	Envarsus PA 0.75 mg  (white tablet)	Envarsus PA 1 mg  (white tablet)	Envarsus PA 4 mg  (white tablet)
Advagraf 0.5 mg  (orange- light yellow capsule)	Advagraf 1 mg  (orange- white capsule)	Advagraf 3 mg  (orange- orange capsule)	Advagraf 5 mg  (orange- pink capsule)					
Envarsus PA 0.75 mg  (white tablet)	Envarsus PA 1 mg  (white tablet)	Envarsus PA 4 mg  (white tablet)						







माईकोफ़ैनोलेट(MYCOPHENOLATE[MY-KO-FEN-O-LATE])

- माईकोफ़ैनोलेट मौफ़ेटिल (MMF, टेवा- माईकोफ़ैनोलेट®, एपो- माईकोफ़ैनोलेट®, सैन्डोज़- माईकोफ़ैनोलेट®, सैलसैप्ट) गोली और कैप्सूल
- माईकोफ़ैनोलेट सोडियम (एपो- माईकोफ़ैनोलेट सोडियम, माईफ़ौर्टिक®) गोलियां
- माईकोफ़ैनोलेट पानी में घोलकर ली जाने वाली गोली (ओरल सस्पेंशन) (सैलसैप्ट®)
 - माईकोफ़ैनोलेट मौफ़ेटिल और माईकोफ़ैनोलेट सोडियम को आपस में न मिलाने के प्रति सावधान रहें।
 - आपको कितनी गोलियां लेनी हैं, के बारे में अपने फार्मासिस्ट और नर्स द्वारा दिए गए निर्देशों पर पूरा ध्यान दें।

यह दवा कैसी दिखती है?(What does the medication look like?)

इस दवा के कई ब्रांड हैं और हो सकता है कि आपको नीचे दिखाए गए ब्रांड जैसा अपना ब्रांड न मिले। यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो कृपया अपने ट्रांसप्लांट फार्मासिस्ट से पता लगाएं।

माईकोफ़ैनोलेट मौफ़ेटिल 250 मिग्रा  नीला और संतरी कैप्सूल	माईकोफ़ैनोलेट सोडियम 180 मिग्रा  हल्के हरे रंग वाली गोल गोली
माईकोफ़ैनोलेट मौफ़ेटिल 500 मिग्रा  जामुनी गोली	माईकोफ़ैनोलेट सोडियम 360 मिग्रा  हल्की गुलाबी अंडाकार गोली

यह दवा किस बीमारी के लिए है? (What is this medication for?)

आपके शरीर की प्रतिरक्षा-प्रणाली को कम करने के लिए माईकोफ़ैनोलेट दवा का उपयोग किया जाता है, ताकि आपके ट्रांसप्लांट किए गए अंग को आपके शरीर द्वारा अस्वीकार किए जाने से रोका जा सके। यह दवा आपकी सफेद खून की कोशिकाओं को कमजोर करके नए अंग को सुरक्षा प्रदान करती है।

मुझे यह दवा कैसे लेनी चाहिए? (How should I take this medication?)

अपने शरीर में स्थिर मात्रा (दवा का स्तर) बनाए रखने के लिए रोज़ाना एक ही समय पर अपनी दवाएं लेना बहुत ज़रूरी है।

माईकोफ़ैनोलेट मौफ़ेटिल के लिए: यह दवा हर 12 घंटे में लें (उदाहरण के लिए सुबह 9 बजे और रात 9 बजे)	आपकी दवा का समय: _____
माईकोफ़ैनोलेट सोडियम के लिए: यह दवा हर 12 घंटे में लें (उदाहरण के लिए सुबह 9 बजे और रात 9 बजे)	आपकी दवा का समय: _____

- अपने पेट की गड़बड़ी कम करने के लिए **भोजन के साथ** माईकोफ़ैनोलेट लेनी चाहिए, लेकिन यदि आप चाहें तो खाली पेट भी ले सकते हैं। एक सा नियम अपनाएं, यदि आप इसे भोजन के साथ लेते हैं, तो इसे हमेशा भोजन के साथ लें; यदि आप इसे खाली पेट लेते हैं, तो इसे हमेशा खाली पेट ही लें।
- माईकोफ़ैनोलेट लेने के 2 घंटे के भीतर कैल्शियम पूरक या एंटासिड्स (डाएओवोल®, मालौक्स® आदि) न लें, क्योंकि एंटासिड्स शरीर द्वारा दवा के समावेश को कम कर सकते हैं।
- आप पेट के तेज़ाब को कम करने वाली दवाओं (रैनिटीडाइन (ज़ैन्टेक®), पैंटोप्राज़ोल (टैक्टा®) आदि) के साथ उसी समय माईकोफ़ैनोलेट भी ले सकते हैं।
- यदि आपको किसी प्रक्रिया या ऑपरेशन के लिए जाने की ज़रूरत है, तो आपको (उपवास) से पहले कुछ भी नहीं खाना चाहिए, इसलिए आपको अभी भी अपने नियमित समय पर पानी के साथ अपनी ट्रांसप्लांट की दवाएं **ज़रूर** लेनी चाहिए।

याद रखें: यदि आप गर्भवती हैं या गर्भधारण करने की योजना बना रही हैं, तो आपको जल्द से जल्द अपने डॉक्टर या ट्रांसप्लांट टीम से इस बारे में ज़रूर बात करनी चाहिए।

छूटी हुई खुराक या उल्टी द्वारा निकली खुराक (Missed Dose or Vomited Dose):

यदि आपसे खुराक छूट गई है, जैसे ही आपको याद आए, अपनी दवा लें और फिर अपनी अगली खुराक नियमित तौर पर निर्धारित समय पर लें। यदि आपकी अगली खुराक लेने में बहुत अधिक समय नहीं बचा है, तो अपनी छूटी हुई खुराक न लें और अपने नियमित समय पर खुराक लेना जारी रखें। दोगुनी या अतिरिक्त खुराक न लें।

यदि आपकी एंटी-रिजैक्शन दवाएं 1 दिन से अधिक समय तक छूट गई हैं, तो आगे के निर्देश के लिए फ़ौरन अपनी ट्रांसप्लांट टीम से संपर्क करें।

यदि खुराक लेने के 30 मिनट के भीतर आपको उल्टी हो जाती है या यदि आप देखते हैं कि कोई दवा बाहर निकली है, तो खुराक दोबारा लें। नहीं तो, बस अपने अगले निर्धारित समय पर खुराक लें।

इस दवा के कुछ संभावित दुष्प्रभाव क्या हैं? (What are some possible side effects of this medication?)



दुष्प्रभाव	प्रबंधन
छाती में जलन, मतली, उल्टी और दस्त	भोजन के साथ माईकोफ़ैनोलेट लेना सुनिश्चित करें। माईकोफ़ैनोलेट लेने के कुछ महीनों बाद अक्सर दस्त शुरू होते हैं। यदि दस्त नहीं रुकते या यदि यह बहुत परेशान करते हैं, तो अपने डॉक्टर या ट्रांसप्लांट टीम को बताएं।
माईकोफ़ैनोलेट आपके खून की सफेद कोशिकाओं, लाल रंग की कोशिकाओं और प्लेटलेट्स की संख्या कम कर सकती है। आप संक्रमण और खून निकलने के बड़े हुए जोखिम पर हो सकते हैं	आपके खून की कोशिकाओं की संख्या की जांच करने के लिए खून का आम नियमित टैस्ट किया जाएगा। यदि आपको इन में से कोई है, तो अपने डॉक्टर से पता लगाएं: <ul style="list-style-type: none"> संक्रमण के संकेत या लक्षण (बुखार या कंपकंपी, खांसी, गले में खराश या दर्द या पेशाब करने में कठिनाई) खून निकलने के संकेत (चोट लगना, मल आने में कठिनाई, खून की उल्टी या पेशाब में खून) खून की लाल कोशिकाएं घटने के संकेत (कमजोरी या थकान, थोड़े समय के लिए अचेत होना, चक्कर आना) सक्रिय संक्रमण वाले लोगों के नज़दीकी संपर्क में आने से बचने की कोशिश करें (जैसे जुकाम/फ़्लू)। बार बार हाथ धोएं।
कैंसर	यह दवा लेने से त्वचा और अन्य कैंसरों के प्रति आपके ख़तरे बढ़ सकते हैं। यदि आपका कैंसर का रोग-निदान हुआ है, तो कृपया अपनी ट्रांसप्लांट टीम को बताएं। अतिरिक्त जानकारी के लिए, कृपया "कैंसर संबंधी जोखिम" भाग देखें।

प्रेडनिसोन, प्रैडनिसोलोन, मिथायलप्रेडनिसोलोन (PREDNISONE, PREDNISOLONE, METHYLPREDNISOLONE)

- इसे स्टिरॉयड या कोर्टिकोस्टिरॉयड के रूप में भी जाना जाता है।
- यह दवा गोली, पीने वाली दवा या नस में लगाए जाने वाले टीके के रूप में उपलब्ध है।

यह दवा कैसी दिखती है?(What does the medication look like?)

इस दवा के लिए कई ब्रांड हैं और हो सकता है कि आपको नीचे दिखाए गए ब्रांड जैसा अपना ब्रांड न मिले। यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो कृपया अपने ट्रांसप्लांट फार्मासिस्ट से पता लगाएं।

प्रेडनिसोन 1 मिग्रा गोली	प्रेडनिसोन ओरल सस्पेंशन या	 मिथायलप्रेडनिसोलोन – IV
प्रेडनिसोन 5 मिग्रा गोली		
प्रेडनिसोन 50 मिग्रा गोली		

यह दवा किस बीमारी के लिए है? (What is this medication for?)

प्रेडनिसोन, प्रैडनिसोलोन और मिथायलप्रेडनिसोलोन को कोर्टिकोस्टिरॉयड या "स्टिरॉयड" के रूप में भी जाना जाता है। ये "स्टिरॉयड", कुछ एथलीटों द्वारा उपयोग किए जाने वाले स्टिरॉयड से भिन्न होते हैं। उनका उपयोग उनके सूजन-रोधी और प्रतिरक्षा-दमनकारी प्रभावों के लिए किया जाता है। वे आपकी प्रतिरक्षा-प्रणाली को कम करते हैं और शरीर द्वारा की जाने वाली अस्वीकृति को रोकते हैं। बहुत अधिक खुराक दिए जाने पर, ये दवाएं हल्की तेज़ अस्वीकृति का भी इलाज कर सकती हैं।

मुझे यह दवा कैसे लेनी चाहिए? (How should I take this medication?)

अपने शरीर में स्थिर मात्रा (दवा का स्तर) बनाए रखने के लिए अपनी दवाएं रोज़ाना एक ही समय पर लेना बहुत ज़रूरी है।

यह दवा दिन में एक बार लें (उदाहरण के लिए सुबह 9 बजे)	आपकी दवा का समय: _____
कम करने संबंधी निर्देश:	

- पेट की खराबी कम करने के लिए प्रैडनिसोन और प्रैडनिसोलोन **भोजन के साथ** लेनी चाहिए।
- यदि आप प्रैडनिसोन और प्रैडनिसोलोन दिन में केवल एक बार लेते हैं, तो अपनी खुराक सुबह के नाश्ते के साथ लें। यह दवा आपके शरीर की स्टिरॉयड बनाने की स्वाभाविक प्रक्रिया के अनुसार काम करती है।
- शरीर द्वारा बहुत अधिक अस्वीकृति के मामलों में आप प्रैडनिसोन, प्रैडनिसोलोन या मिथायलप्रेडनिसोलोन की बहुत अधिक खुराक शुरू कर सकते हैं। खुराक धीरे-धीरे सबसे थोड़ी असरदार खुराक तक कम होती जाएगी और आपको यह खुराक जारी रखने की ज़रूरत पड़ सकती है।
- यदि आपको किसी प्रक्रिया या ऑपरेशन के लिए जाने की ज़रूरत है, तो आपको (उपवास) से पहले कुछ भी नहीं खाना चाहिए, इसलिए आपको अभी भी अपने नियमित समय पर पानी के साथ अपनी ट्रांसप्लांट की दवाएं **ज़रूर** लेनी चाहिए।

छूटी हुई खुराक या उल्टी द्वारा निकली खुराक (Missed Dose or Vomited Dose):

यदि आपसे खुराक छूट गई है, जैसे ही आपको याद आए, अपनी दवा लें और फिर अपनी अगली खुराक नियमित तौर पर निर्धारित समय पर लें। यदि आपकी अगली खुराक लेने में बहुत अधिक समय नहीं बचा है, तो अपनी छूटी हुई खुराक न लें और अपने नियमित समय पर खुराक लेना जारी रखें। दोगुनी या अतिरिक्त खुराक न लें।

यदि आपकी एंटी-रिजेक्शन दवाएं 1 दिन से अधिक समय तक छूट गई हैं, तो आगे के निर्देशों के लिए फ़ौरन अपनी ट्रांसप्लांट टीम से संपर्क करें।

यदि खुराक लेने के 30 मिनट के भीतर आपको उल्टी हो जाती है या यदि आप देखते हैं कि कोई दवा बाहर निकली है, तो खुराक दोबारा लें। नहीं तो, बस अपने अगले निर्धारित समय पर खुराक लें।

इस दवा के कुछ संभावित दुष्प्रभाव क्या हैं? (What are some possible side effects of this medication?)

दुष्प्रभाव	प्रबंधन
छाती में जलन या मतली, पेट के अल्सर	भोजन या दूध के साथ प्रैडनिसोन और प्रैडनिसोलोन लें। आपके पेट की सुरक्षा के लिए, आपका डॉक्टर आपको (रैनिटिडिन (ज़ेनैक®) या पैटोप्राज़ोल (टेक्टा®)) दवा दे सकता है।
सूजन या उच्च ब्लड प्रेशर	नमकीन खाद्य-पदार्थ न खाएं, बैठते समय अपने पैर ऊपर करें, अपने ब्लड-प्रेशर की नियमित तौर पर जांच करें।
खून में उच्च शर्करा	खून में शर्करा की निगरानी की जाएगी और खून में उच्च शर्करा के इलाज की ज़रूरत पड़ सकती है। किसी भी प्रकार से हाथ या पैर सूख होने या झनझनाहट होने, प्यास बढ़ने, मुंह सूखने, आपकी सांसों में फलों की गंध या पेशाब करने में वृद्धि होने के बारे में अपने डॉक्टर को बताएं। यदि आप मधुमेह से पीड़ित हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप नियमित रूप से अपनी शर्करा की निगरानी करते हैं और बताए गए अनुसार मधुमेह की अपनी दवाएं लेते हैं।
भूख बढ़ना/वज़न बढ़ना	स्वस्थ, संतुलित भोजन करें। वसा की कम मात्रा वाले खाद्य पदार्थ खाएं और चिप्स, चाँकलेट बार्स और चीनीयुक्त पेय जैसे उच्च कैलोरी वाले स्नैक्स खाने से परहेज़ करें। आहार विशेषज्ञ को खाने की योजना बनाने में मदद के लिए कहें।
अधिक समय तक लेने से हड्डियों को नुकसान (ऑस्टियोपोरोसिस) हो सकता है	कैल्शियम, विटामिन D लेने से ऑस्टियोपोरोसिस की रोकथाम में मदद मिल सकती है।
व्यवहार में बदलाव में सोने में परेशानी, बेचैनी/खीझ, बुरे सपने आना, घबराहट शामिल हैं	यदि ये कारण बहुत परेशान करने वाले हैं, तो इन लक्षणों में मदद हेतु अन्य दवाएं ली जा सकती हैं। यदि यह एक समस्या बन गया है, तो अपने डॉक्टर या ट्रांसप्लांट टीम से संपर्क करें।
दृष्टि में परिवर्तन, मोतियाबिंद, ग्लूकोमा	आंखों की नियमित जांच कराना बहुत महत्वपूर्ण है।
दिखावट में बदलाव (गोलाकार चेहरा, कमर और गर्दन के पिछले हिस्से में अधिक चर्बी होना, खिंचाव के निशान, चेहरे, पीठ और छाती पर मुहांसे)	आम तौर पर ऐसे लक्षण उस समय नज़र आते हैं, यदि आप लंबे समय तक उच्च खुराक लेते हैं। यह बदलाव अधिक देर तक नहीं रहते और आपकी स्टिरॉयड की खुराक कम किए जाने के बाद इनमें सुधार होना शुरू हो जाएगा।
घाव भरने में देर होना	यदि यह समस्या बन गया है, तो अपने डॉक्टर को बताएं।

रिजैक्शन (REJECTION)

(रिजैक्शन क्या है?)

आपके शरीर का सुरक्षा-तंत्र - प्रतिरक्षा प्रणाली - आपको बैक्टीरिया, वायरस और फफूंद जैसे "बाहरी हमलावरों" से बचाता है। जब आपके शरीर में एक नया अंग लगाया जाता है, तो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली इसे "बाहरी हमलावर" के तौर पर पहचान सकती है। यह प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को उत्तेजित करती है, जिसके परिणामस्वरूप आपके शरीर की प्रतिरक्षा कोशिकाएं आपके नए अंग की कोशिकाओं पर हमला करती हैं। इस हमले को रिजैक्शन (अस्वीकार्य) कहा जाता है। यदि रिजैक्शन का जल्दी पता नहीं चलता, तो यह विशेष तौर पर आपके नए अंग को नष्ट कर सकता है।

रिजैक्शन के सबसे आम कारणों में से एक एंटी-रिजैक्शन दवाओं की अपनी खुराक छोड़ना, उन्हें बताए गए तरीके से अलग ढंग से लेना या उन्हें रोज़ाना एक ही समय पर न लेना है। इससे आपकी प्रतिरक्षा-प्रणाली अधिक मज़बूत हो जाती है और आपके अंग को अस्वीकार करना शुरू कर देती है।

किडनी ट्रांसप्लांट की अस्वीकृति के क्या लक्षण हैं?

(What are the signs of kidney transplant rejection?)

अधिकतर समय लक्षण बहुत हल्के होते हैं और इन्हें आसानी से पहचाना नहीं जा सकता। यदि आपको निम्नलिखित में से कोई लक्षण हैं, तो **फ़ौरन** अपनी ट्रांसप्लांट टीम को बताएं:

- बुखार (100° F या 38°C से अधिक), कंपकंपी
- ट्रांसप्लांट किए गए स्थान पर नमी/दर्द
- हाथों, पलकों या टांगों (पैरों) में काफ़ी सूजन
- बहुत कम पेशाब आना या बिल्कुल नहीं आना
- 24 घंटे में वज़न बढ़ना (1-2 किग्रा. 2-4 पाउंड)
- महत्वपूर्ण: कंपकंपी, मतली, उल्टी, दस्त, भूख न लगना, सिरदर्द, चक्कर आना, शरीर में दर्द, थकान जैसे फ़्लू के लक्षण

अग्न्याशय (पैन्क्रियास) ट्रांसप्लांट की अस्वीकृति के क्या लक्षण हैं?

(What are the signs of pancreas transplant rejection?)

अधिकतर समय लक्षण बहुत हल्के होते हैं और इन्हें आसानी से पहचाना नहीं जा सकता। यदि आपको निम्नलिखित में से कोई लक्षण हैं, तो अपनी ट्रांसप्लांट टीम को **फ़ौरन** बताएं:

- बुखार (100° F या 38°C से अधिक), कंपकंपी
- रक्त-शर्करा में वृद्धि
- जोश के स्तर में कमी आना
- ट्रांसप्लांट किए गए स्थान पर नमी/दर्द
- महत्वपूर्ण: कंपकंपी, मतली, उल्टी, दस्त, भूख न लगना, सिरदर्द, चक्कर आना, शरीर में दर्द, थकान जैसे फ़्लू के लक्षण

लिवर ट्रांसप्लांट की अस्वीकृति के क्या लक्षण हैं?

(What are the signs of liver transplant rejection?)

अधिकतर समय लक्षण बहुत हल्के होते हैं और इन्हें आसानी से पहचाना नहीं जा सकता। यदि आपको निम्नलिखित में से कोई लक्षण हैं, तो **क्रौरन** अपनी ट्रांसप्लांट टीम को बताएं:

- बुखार (100° F या 38°C से अधिक), कंपकंपी
- पेट में दर्द या नमी
- महत्वपूर्ण: कंपकंपी, मतली, उल्टी, दस्त, भूख न लगना, सिरदर्द, चक्कर आना, शरीर में दर्द, थकान जैसे फ़लू के लक्षण

दिल के ट्रांसप्लांट की अस्वीकृति के क्या लक्षण हैं?

(What are the signs of heart transplant rejection?)

अधिकतर समय लक्षण बहुत हल्के होते हैं और इन्हें आसानी से पहचाना नहीं जा सकता। ये लक्षण कुछ ऐसे महसूस हो सकते हैं, जैसे आपने अपने ट्रांसप्लांट से पहले महसूस किए थे। यदि आपको निम्नलिखित में से कोई लक्षण हैं, तो **क्रौरन** अपनी ट्रांसप्लांट टीम को बताएं:

- जोश के में कमी आना
- कसरत करने की क्षमता में कमी
- प्रतिदिन या अधिक एक किग्रा. (2.2 पाउंड) वज़न बढ़ना
- आराम करने या सामान्य गतिविधियों के दौरान सांस लेने में तकलीफ़
- दिल की तेज़ या अनियमित धड़कन और कम ब्लड-प्रेसर
- आपके टखनों की सूजन
- महत्वपूर्ण: कंपकंपी, मतली, उल्टी, दस्त, भूख न लगना, सिरदर्द, चक्कर आना, शरीर में दर्द, थकान जैसे फ़लू के लक्षण

फेफड़े के ट्रांसप्लांट की अस्वीकृति के क्या लक्षण हैं?

(What are the signs of lung transplant rejection?)

अधिकतर समय लक्षण बहुत हल्के होते हैं और इन्हें आसानी से पहचाना नहीं जा सकता। यदि आपको निम्नलिखित में से कोई लक्षण हैं, तो **क्रौरन** अपनी ट्रांसप्लांट टीम को बताएं:

- बुखार (100° F या 38°C से अधिक), कंपकंपी
- छाती में दर्द या नमी
- हल्की से दरमियानी गतिविधि के समय सांस लेने में तकलीफ़
- सूखी खांसी
- जोश के स्तर में कमी
- घरेलू स्पाइरोमेट्री में कमी
- भूख और/या मतली में कमी
- महत्वपूर्ण: कंपकंपी, मतली, उल्टी, दस्त, भूख न लगना, सिरदर्द, चक्कर आना, शरीर में दर्द, थकान जैसे फ़लू के लक्षण

संक्रमण और
संक्रमण-रोधी दवाएं
**(INFECTION AND
ANTI-INFECTIVE MEDICATIONS)**

सामान्य जानकारी (GENERAL INFORMATION)

एंटी-रिजैक्शन दवाएं शरीर की संक्रमण से लड़ने की क्षमता कम कर देती हैं।

(संक्रमण क्या है?)

संक्रमण होता है, जब रोगाणु (सूक्ष्म-जीव) आपके शरीर में पहुंचते हैं, जिससे आपके शरीर के ऊतकों को नुकसान पहुंचता है।

रोगाणु तीन प्रकार के होते हैं:

- **बैक्टीरिया** – के कारण बैक्टीरिया संबंधी संक्रमण होता है
- **वायरस** – के कारण वायरस संक्रमण होता है
- **फफूंद** – के कारण फफूंद संक्रमण होता है

ट्रास्प्लांट लगवाने वाले के तौर पर, आपको जीवन भर आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को कम करने वाली एंटी-रिजैक्शन दवाओं से उपचार की ज़रूरत पड़ेगी और यह दवाएं आपके शरीर की हमलावर सूक्ष्म जीवों से लड़ने की प्राकृतिक क्षमता को कम करती हैं।

संक्रमण के लक्षण क्या है? (What are the signs of infection?)

चाहे किसी भी प्रकार के रोगाणु से संक्रमण हुआ हो, आपको कुछ सामान्य लक्षण महसूस हो सकते हैं:

- कम, दर्दनाक या बार-बार पेशाब आना
- नया दर्द शुरू होना या दर्द
- बुखार, कंपकंपी
- फ्लू जैसे लक्षण, खांसी, सांस लेने में तकलीफ
- मतली, उल्टी, दस्त
- ब्लड-प्रेसर में कमी, नाड़ी का तेज़ चलना
- देखने पर घाव में बदलाव: लालपन में वृद्धि, दर्द और ड्रेनेज।

अपनी ट्रास्प्लांट टीम को इन लक्षणों के बारे में फ़ौरन बताएं।

संक्रमण का अपना खतरा कैसे घटाएं? (How to decrease your risk of infection?)

कट और खरोंच: संक्रमण के खिलाफ त्वचा एक प्रमुख बचाव है। यदि आपके शरीर पर कट है या चोट लगी है, तो उस स्थान को साफ़ और सूखा रखें। स्थानीय संक्रमण (उस स्थान पर नमी, लालपन, मवाद और दर्द) के लक्षण देखें। यदि संक्रमण के लक्षण नज़र आते हैं, तो अपने डॉक्टर को बताएं। जितनी जल्दी हो सके आपके पारिवारिक डॉक्टर द्वारा लगातार घावों, फफोले, गांठ या बगल, कमर या अन्य स्थानों में होने वाली वृद्धि की जांच की जानी चाहिए।

हाथ धोना: गर्म पानी और साबुन से अपने हाथों को बार-बार धोएं। अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम से सही ढंग से हाथ धोने के तरीके का प्रदर्शन करने के लिए कहें। विशेष रूप से खाना खाने और उसे संभालने से पहले, घावों की देखभाल करने से पहले, मूत्र-कैथेटर संभालने से पहले और बाद में, गुसलखाने में जाने के बाद, डायपर बदलने, पालतू जानवरों के साथ खेलने से पहले हाथ धोने की सलाह दी जाती है। अपने मेहमानों और परिवार के सदस्यों को हाथ धोने के अच्छे तरीकों का अभ्यास करने के लिए प्रेरित करें। अपनी उंगलियों या हाथों को अपने मुंह, आंख या नाक के पास ले जाने से बचें, विशेष तौर पर, जब ये अनधुले हों।

संपर्क में आना: विशेष तौर पर ट्रांसप्लांट के बाद पहले 6 महीनों में स्पष्ट बीमारी (जुकाम, फ़्लू) से पीड़ित लोगों के साथ निकट संपर्क से बचें। जुकाम और फ़्लू के मौसम के दौरान भीड़भाड़ से बचें। अंदरूनी हिस्सों या भीड़भाड़ वाले स्थानों में मैडिकल मास्क लगाएं। किसी के भी साथ बर्तन, कप, गिलास या निजी साफ़-सफ़ाई के सामान, जैसे टूथब्रश या रेज़र साझा न करें।

पालतू जानवर: सुनिश्चित करें कि आपके पालतू जानवर स्वस्थ हैं और उन्हें सभी ज़रूरी टीके लगे हैं। जानवरों की गंदगी न उठाएं; पक्षियों के पिंजरों, मछली या कछुए के टैंक की सफ़ाई करने या बिल्ली की गंदगी इधर-उधर करने से बचें।

बाग़बानी: बगीचे और मिट्टी के साथ काम करते समय दस्ताने पहनें। अपने हाथ बार-बार धोएं।

तैराकी: ट्रांसप्लांट के छह महीने बाद और आपके चीरे और घाव ठीक होने के बाद, आप क्लोरिनयुक्त पूल्स, पानी के बड़े हिस्सों (महासागर, समुद्र, बड़ी झील) में तैर सकते हैं। यदि संभव हो, तो गर्म पानी के सार्वजनिक टब से बचें और ध्यान रखें कि तैराकी के दौरान पानी न निगलें।

यौन गतिविधि: सुरक्षित यौन संबंध बनाएं, कंडोम का उपयोग करें।

बैक्टीरिया संबंधी संक्रमण (BACTERIAL INFECTION)

बैक्टीरिया संबंधी संक्रमण क्या है? (What is a bacterial infection?)

बैक्टीरिया हावी होने पर संक्रमण होता है और आप बीमार हो जाते हैं। इस प्रकार का संक्रमण आम तौर पर मूत्र-तंत्र में होता है। पेशाब करते समय आपको जलन और/या दर्द होता है और बार-बार पेशाब करने की इच्छा होगी (ध्यान दें: ट्रांसप्लांट के बाद पहले कुछ हफ्तों के भीतर बार-बार-पेशाब करने की इच्छा होना आम बात है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आपको संक्रमण है)।

पूरी तरह से ठीक होने से पहले आपकी सर्जरी के स्थान पर बैक्टीरिया संबंधी संक्रमण भी हो सकता है। उस स्थान पर आपको बड़ा हुआ दर्द महसूस होगा व सूजन और असामान्य रिसाव नज़र आएगा।

इसका इलाज कैसे किया जाता है? (How is it treated?)

बैक्टीरिया संबंधी का इलाज करने के लिए “एंटीबायोटिक्स” नामक दवाओं का उपयोग किया जा सकता है। यदि आपको किसी दवा से एलर्जी है या कभी आपको एंटीबायोटिक्स से दुष्प्रभाव हुए थे, तो कृपया अपने डॉक्टर को बताएं।

याद रखें, कई दवाएं आपकी ट्रांसप्लांट की दवाओं के साथ अच्छी तरह से मिल नहीं पातीं। कोई भी नई दवा, यहां तक कि एंटीबायोटिक्स भी लेने से पहले अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से उसकी सुरक्षा की जांच करने के लिए कहना यकीनी बनाएं।

फफूंद से होने वाला संक्रमण (FUNGAL INFECTION)

(फफूंद से होने वाला संक्रमण क्या है?)

फफूंद से भी संक्रमण हो सकता है। फफूंद कई प्रकार के होते हैं; हालांकि, तीन फफूंद सबसे आम हैं:

- न्यूमोसिस्टिस कैरिनी (जिसे न्यूमोसिस्टिस जीरोवेसी के नाम से भी जाना जाता है)
- कैंडिडा
- एस्पेरगिल्लस

PCP (न्यूमोसिस्टिस कैरिनी निमोनिया) या PJP (न्यूमोसिस्टिस जीरोवेसी निमोनिया))

(PCP (Pneumocystis carinii pneumonia) or PJP (Pneumocystis jirovecii pneumonia))

एंटी-रिजैक्शन दवाओं का उपयोग करने से इस प्रकार के फफूंद से फेफड़ों के संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। सबसे अधिक खतरा ट्रास्प्लांट के एक महीने बाद और ट्रास्प्लांट के एक साल बाद तक होता है।

इस संक्रमण की रोकथाम के लिए, आप सल्फामैथैक्सज़ोल (sulfamethoxazole)/ट्राईमेथप्रिम (trimethoprim) (सैप्टरा®; वैक्ट्रिम®, सल्फैट्रिम®) नामक संक्रमण रोधी दवा का उपयोग करना शुरू करेंगे। यदि आपका इस दवा से एलर्जी या “सल्फा” एलर्जी का इतिहास है, तो वैकल्पिक दवा लिखकर दी जाएगी।

कैंडिडा (Candida)

कैंडिडा आपके शरीर के विभिन्न हिस्सों पर असर डाल सकता है; हालांकि, सबसे आम किस्म के संक्रमण को **थ्रश** कहा जाता है। थ्रश मुंह का संक्रमण है; यह आपकी जीभ पर सफेद परत जैसा दिखता है, जिसके कारण दर्द, सूखापन और निगलने में कठिनाई हो सकती है। थ्रश के इलाज के लिए फफूंद ठीक करने वाली एक तरल **निस्टैटिन** नामक की दवा है। यदि कैंडिडा आपके शरीर के अन्य हिस्सों पर असर डालता है, तो आपको **फ्लूकोनाज़ोल** नामक मुंह से खाने वाली गोली दी जा सकती है।

एस्पेरगिल्लस (Aspergillus)

इस प्रकार का फफूंद आम तौर पर सांस या पाचन तंत्र को प्रभावित करता है। इसका इलाज अंतःशिरा या मुंह से खाई जाने वाली फफूंद का इलाज करने वाली दवाओं (जैसे वोरिकोनाज़ोल, एंफोटैरेसिन B) से किया जाता है।

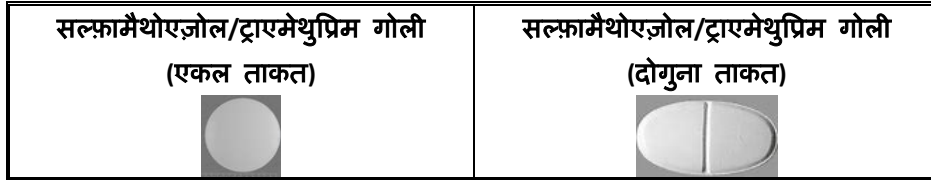
याद रखें, कई दवाएं आपकी ट्रास्प्लांट की दवाओं के साथ अच्छी तरह से मिल **नहीं** पातीं। कोई भी नई दवा, यहां तक कि फफूंद ठीक करने वाली दवा भी लेने से पहले अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से उसकी सुरक्षा की जांच करने के लिए कहना यकीनी बनाएं।

सल्फामैथोएज़ोल/ट्राएमेथुप्रिम (SULFAMETHOXAZOLE /TRIMETHOPRIM)

- इसे सैप्ट्रा®, सल्फाट्रिम®, बैक्ट्रिम®, कोट्रिमौक्सेज़ोल के नाम से भी जाना जाता है।
- यह दवा खाने वाली गोली और यदि ज़रूरी हो, तो विशेष रूप से तैयार की गई पीने वाली दवा के रूप में उपलब्ध है।
- इस दवा के लिए BC ट्रांसप्लांट द्वारा फंड नहीं दिए जाते और इसे अपनी पसंद की फार्मसी से खरीदा जा सकता है।

यह दवा कैसी दिखती है?(What does the medication look like?)

इस दवा के कई ब्रांड हैं और हो सकता है कि आपको नीचे दिखाए गए ब्रांड वाली दवा बिल्कुल भी न मिल पाए। यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो कृपया अपने ट्रांसप्लांट फार्मासिस्ट से संपर्क करें।



यह दवा किस बीमारी के लिए है? (What is this medication for?)

यह एंटीबायोटिक का एक सम्मिश्रण है, जिसका उपयोग फफूंद के कारण होने वाले फेफड़ों के एक प्रकार के संक्रमण की रोकथाम करने या उसका इलाज करने के लिए किया जाता है, जिसे PCP या PJP कहा जाता है। इस प्रकार का संक्रमण उन रोगियों में अधिक होता है, जिनकी प्रतिरक्षा-प्रणाली कमज़ोर (उदाहरण के लिए अंग के ट्रांसप्लांट के बाद) होती है।

मुझे यह दवा कैसे लेनी चाहिए? (How should I take this medication?)

यह दवा दिन में एक बार लें (उदाहरण के लिए सुबह 9 बजे)	आपकी दवा के समय: _____
यदि आप यह दवा हफ्ते में तीन बार लेते हैं	आपकी दवा के समय और हफ्ते के दिन:

- यह दवा भोजन के साथ या बिना भोजन के ली जा सकती है।
- यह दवा दिन में किसी भी समय ली जा सकती है और इसे आप अपनी किसी भी अन्य दवाओं के समय पर ले सकते हैं। अपने शरीर में स्थिर मात्रा (दवा का स्तर) बनाए रखने के लिए इसे रोज़ाना एक ही समय पर लेना बहुत अच्छी बात है।
- इस दवा के साथ गिलास भर कर पानी पीएं। ऐसा करने से किडनी में पथरी बनने से रोकने में मदद मिलती है।

चेतावनी: यह दवा सल्फा दवाओं की श्रेणी से संबंधित है और यदि आपको सल्फा दवाओं से एलर्जी है, तो अपने डॉक्टर को बताना बहुत ज़रूरी है।

छूटी हुई खुराक या उल्टी द्वारा निकली खुराक(Missed Dose or Vomited Dose):

यदि आपसे खुराक छूट गई है, जैसे ही आपको याद आए, अपनी दवा लें और फिर अपनी अगली खुराक नियमित तौर पर निर्धारित समय पर लें। यदि आपकी अगली खुराक लेने में बहुत अधिक समय नहीं बचा है, तो अपनी छूटी हुई खुराक न लें और अपने नियमित समय पर खुराक लेना जारी रखें। दोगुनी या अतिरिक्त खुराक न लें।

यदि खुराक लेने के 30 मिनट के भीतर आपको उल्टी हो जाती है या यदि आप देखते हैं कि कोई दवा बाहर निकली है, तो खुराक दोबारा लें। नहीं तो, बस अपने अगले निर्धारित समय पर खुराक लेते रहें।

इस दवा के कुछ संभावित दुष्प्रभाव क्या हैं? What are some possible side effects of this medication?

दुष्प्रभाव	प्रबंधन
मतली, उल्टी आना, दस्त	यह दुष्प्रभाव कम करने के लिए भोजन के साथ दवा लें। यदि यह परेशान करने वाले हैं या बने रहते हैं, तो अपने डॉक्टर को बताएं।
चक्कर आना	यदि यह परेशान करने वाले हैं या बने रहते हैं, तो अपने डॉक्टर को बताएं।
धूप से संवेदनशीलता	तेज धूप वाले दिनों में बाहर निकलते समय हैट, पूरी बाजू वाली कमीज और लंबी पैंट या स्कर्ट पहनें। कम से कम 30 SPF (धूप से बचाव-कारक) के साथ धूप से बचाव करने वाला लोशन लगाएं।
त्वचा पर लाल चकते या खारिश	जल्द से जल्द अपने डॉक्टर या ट्रांसप्लांट टीम को बताएं

वायरल संक्रमण (VIRAL INFECTION)

वायरल संक्रमण क्या है? (What is a viral infection?)

एंटी-रिजैक्शन दवाओं के उपयोग से शरीर की वायरसों से लड़ने की प्राकृतिक क्षमता कम हो जाती है। ट्रांसप्लांट के बाद पहले वर्ष में अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली कम करने के लिए आपको जितनी एंटी-रिजैक्शन दवाओं की ज़रूरत होती है, उतनी मात्रा में आपके शरीर में एक नया या फिर उस जीवाणु के सक्रिय (उभरने) होने का सबसे अधिक खतरा होता है, जिसके संपर्क में आप कभी पहले आए थे। कई प्रकार के वायरस हैं; हालांकि, ट्रांसप्लांट के रोगियों में सबसे आम निम्नलिखित हैं:

- साइटोमैगालोवायरस (CMV)
- BK वायरस (BKV) और JC वायरस (JCV)
- हैप्टाइटिस B और C

साइटोमैगालोवायरस (CMV) (Cytomegalovirus (CMV))

आपका नया ट्रांसप्लांट होने के बाद पहले महीनों में CMV संक्रमण का खतरा सबसे अधिक होता है। कौन सी अंग प्रणाली प्रभावित होती है, के आधार पर CMV संक्रमण के लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं। कुछ लक्षणों में शामिल हो सकते हैं: थकान, जोड़ों में दर्द, बहुत अधिक बुखार, सिरदर्द, दस्त, पेट में दर्द, सांस लेने में तकलीफ़।

BK वायरस (BK Virus)

आमतौर पर इस वायरस से बचपन में संक्रमण होता है। संक्रमण ठीक होने के बाद, कुछ वायरस शरीर में रह जाते हैं। ट्रांसप्लांट के बाद पहले 6 महीनों के दौरान, विशेष तौर पर BK वायरस सक्रिय हो सकता है। आपकी ट्रांसप्लांट टीम BK वायरस के संक्रमण की निगरानी करेगी। यह वायरस संक्रमण के लिए किडनी को अपना निशाना बनाता है; यदि लंबे समय तक संक्रमण का इलाज नहीं कराया जाता, तो यह आपकी ट्रांसप्लांट किडनी को नुकसान पहुंचा सकता है।

हैप्टाइटिस B और C (Hepatitis B and C)

ट्रांसप्लांट कराने वाले प्रत्येक व्यक्ति को सक्रिय हैप्टाइटिस संक्रमण (लिवर के वायरल संक्रमण की एक किस्म) या पिछली बार संपर्क में आने के संकेतों की जांच की जाती है। यदि आपको पहले हैप्टाइटिस बी या सी हुआ था, तो ट्रांसप्लांट टीम हैप्टाइटिस की मौजूदगी का पता लगाने के लिए बड़ी गहन जांच करेगी।

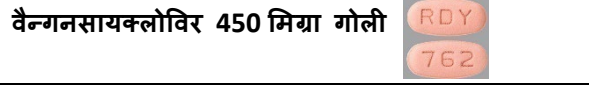
याद रखें, कई दवाएं आपकी ट्रांसप्लांट की दवाओं के साथ अच्छी तरह से मिल नहीं पातीं। कोई भी नई दवा, यहां तक कि एंटी वायरल दवाएं लेने से भी पहले अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से उसकी सुरक्षा की जांच करने के लिए कहना यकीनी बनाएं।

वैल्गनसायक्लोविर (VALGANCICLOVIR)

- इसे वैल्साइट®, एपो-वैन्गनसायक्लोविर®, औरो-वैल्गनसायक्लोविर के नाम से भी जाना जाता है
- यह दवा खाने वाली गोली या पीने वाली दवा के रूप में उपलब्ध है।

यह दवा कैसी दिखती है? (What does the medication look like?)

इस दवा के लिए कई ब्रांड हैं और हो सकता है कि आपको नीचे दिखाए गए ब्रांड जैसा अपना ब्रांड न मिले। यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो कृपया अपने ट्रांसप्लांट फार्मासिस्ट से संपर्क करें।



यह दवा किस बीमारी के लिए है? (What is this medication for?)

यह एक एंटीवायरल दवा है। अधिकतर इसका उपयोग आमतौर पर कमजोर प्रतिरक्षा-प्रणाली वाले रोगियों (उदाहरण के लिए अंग ट्रांसप्लांट के बाद) में CMV (साइटोमैगालोवायरस) नामक वायरल संक्रमण को रोकने या उसका इलाज करने के लिए किया जाता है।

मुझे यह दवा कैसे लेनी चाहिए? (How should I take this medication?)

यह दवा दिन में एक बार लें (उदाहरण के लिए सुबह 9 बजे)	आपकी दवा का समय: _____
यह दवा दिन में दो बार लें (उदाहरण के लिए सुबह 9 बजे और रात 9 बजे)	आपकी दवा का समय: _____

- शरीर में अच्छी तरह जड़ब करने के लिए यह दवा भोजन के साथ ली जानी चाहिए।
- यह दवा दिन में किसी भी समय ली जा सकती है और अपनी किसी भी अन्य दवा के तौर पर उसी समय ली जा सकती है। अपने शरीर में स्थिर मात्रा (दवा का स्तर) बनाए रखने के लिए इसे रोज़ाना एक ही समय पर लें।

छूटी हुई खुराक या उल्टी द्वारा निकली खुराक (Missed Dose or Vomited Dose):

यदि आपसे खुराक छूट गई है, जैसे ही आपको याद आए, अपनी दवा लें और फिर अपनी अगली खुराक नियमित तौर पर निर्धारित समय पर लें। यदि आपकी अगली खुराक लेने में बहुत अधिक समय नहीं बचा है, तो अपनी छूटी हुई खुराक न लें और अपने नियमित समय पर खुराक लेना जारी रखें। दोगुनी या अतिरिक्त खुराक न लें।

यदि खुराक लेने के 30 मिनट के भीतर आपको उल्टी हो जाती है या यदि आप देखते हैं कि कोई दवा बाहर निकली है, तो खुराक दोबारा लें। नहीं तो, बस अपने अगले निर्धारित समय पर खुराक लेते रहें।

इस दवा के कुछ संभावित दुष्प्रभाव क्या हैं? (What are some possible side effects of this medication?)

दुष्प्रभाव	प्रबंधन
मतली, उल्टी, दस्त	भोजन के साथ लें। यदि यह बने रहते हैं या बहुत परेशान करने वाले हैं, तो अपने डॉक्टर को बताएं।
<p>वैल्गनसायक्लोविर आपके खून की सफेद कोशिकाओं, लाल रंग की कोशिकाओं और प्लेटलेट्स की संख्या कम कर सकती है।</p> <p>आप संक्रमण और खून निकलने के बढ़े हुए जोखिम पर हो सकते हैं</p>	<p>आपके खून की कोशिकाओं की संख्या की जांच करने के लिए खून का आम नियमित टेस्ट किया जाएगा। यदि आपको इन में से कोई है, तो अपने डॉक्टर से पता लगाएं:</p> <ul style="list-style-type: none"> संक्रमण के संकेत और लक्षण, जैसे बुखार या कंपकंपी, खांसी, गले में खराश या दर्द या पेशाब करने में कठिनाई खून निकलने के संकेत, चोट लगना, जैसे काली, गहरे रंग की मल, खून की उल्टी या पेशाब में खून खून की लाल कोशिकाएं घटने के संकेत, जैसे कमजोरी या थकान, थोड़े समय के लिए अचेत होना, चक्कर आना खून की लाल कोशिकाएं घटने के संकेत, जैसे कमजोरी या थकान, थोड़े समय के लिए अचेत होना, चक्कर आना

वैलासायक्लोविर (VALACYCLOVIR)

- इसे वॉल्ट्रेक्स® के नाम से भी जाना जाता है
- यह दवा खाने वाली गोली के रूप में आती है।
- इस दवा के लिए BC ट्रांसप्लांट द्वारा फंड नहीं दिए जाते और इसे अपनी पसंद की फार्मसी से खरीदा जा सकता है।

यह दवा कैसी दिखती है? (What does the medication look like?)

इस दवा के लिए कई ब्रांड हैं और हो सकता है कि आपको नीचे दिखाए गए ब्रांड जैसा अपना ब्रांड न मिले। यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो कृपया अपने ट्रांसप्लांट फार्मासिस्ट से संपर्क करें।



यह दवा किस बीमारी के लिए है? (What is this medication for?)

यह एक एंटीवायरल दवा है। एग्लिमा, चेचक, भैंसिया दाद और मुंह के छाले जैसे कुछ प्रकार के वायरल संक्रमणों को रोकने में मदद करने हेतु आपके ट्रांसप्लांट के बाद पहले कुछ महीनों के लिए आपको वैलासायक्लोविर दी जा सकती है।

मुझे यह दवा कैसे लेनी चाहिए? (How should I take this medication?)

यह दवा दिन में एक बार लें (उदाहरण के लिए सुबह 9 बजे)	आपकी दवा का समय: _____
यह दवा दिन में दो बार लें (उदाहरण के लिए सुबह 9 बजे और रात 9 बजे)	आपकी दवा का समय: _____

- यह दवा भोजन के साथ या बिना भोजन के ली जा सकती है।
- यह दवा दिन में किसी भी समय ली जा सकती है और अपनी किसी भी अन्य दवा के तौर पर उसी समय ली जा सकती है। अपने शरीर में स्थिर मात्रा (दवा का स्तर) बनाए रखने के लिए इसे रोजाना एक ही समय पर लें।

छूटी हुई खुराक या उल्टी द्वारा निकली खुराक (Missed Dose or Vomited Dose):

यदि आपसे खुराक छूट गई है, जैसे ही आपको याद आए, अपनी दवा लें और फिर अपनी अगली खुराक नियमित तौर पर निर्धारित समय पर लें। यदि आपकी अगली खुराक लेने में बहुत अधिक समय नहीं बचा है, तो अपनी छूटी हुई खुराक न लें और अपने नियमित समय पर खुराक लेना जारी रखें। दोगुनी या अतिरिक्त खुराक न लें।

यदि खुराक लेने के 30 मिनट के भीतर आपको उल्टी हो जाती है या यदि आप देखते हैं कि कोई दवा बाहर निकली है, तो खुराक दोबारा लें। नहीं तो, बस अपने अगले निर्धारित समय पर खुराक लेते रहें।

इस दवा के कुछ संभावित दुष्प्रभाव क्या हैं? (What are some possible side effects of this medication?)

दुष्प्रभाव	प्रबंधन
मतली, उल्टी, दस्त	भोजन या दूध के साथ लें. ठीक हो सकते हैं, लेकिन यदि लक्षण बने रहते हैं, तो अपने डॉक्टर को बताएं।
सिरदर्द	ठीक हो सकता है। आपका डॉक्टर काउंटर से खरीदी जाने वाली दर्द-निवारक की सलाह दे सकता है।

काउंटर पर मिलने वाली (OTC) दवाएं (OVER-THE-COUNTER (OTC) MEDICATIONS)

यह सूची पूरी नहीं है। जब तक सामग्री (सॉल्ट आदि) सुरक्षित (तालिका के अनुसार) है, आप सूची में दिए गए ब्रांड के अलावा अन्य ब्रांड भी ले सकते हैं। किसी भी नई दवा का उपयोग करने से पहले, आप यह सुनिश्चित करने के लिए कि यह दवा आपके लिए सुरक्षित है, के लिए कृपया अपने ट्रांसप्लान्ट क्लिनिक से संपर्क करें।

लक्षण	सुरक्षित दवाओं के उदाहरण (सक्रिय सामग्री)	सिफारिश नहीं की गई
एलर्जी	Benadryl® (Diphenhydramine)	
	Chlortripolon® (Chlorpheniramine)	
	Claritin® (Loratidine)	
	Reactine® (Cetirizine)	
	Allegra® (Fexofenadine)	
	Aerius® (Desloratidine)	
कब्ज़	Otrivin® (Xylometazoline)	यदि ब्लड प्रेशर सही ढंग से नियंत्रित नहीं होता, तो बंद/भरी हुई नाक से थोड़े समय की राहत के लिए दवाई की एक किस्म (सुडोएफ़ेड्राइन) से बचें।
	Dristan® (Oxymetazoline)	
खांसी	Benlyn® DM (Dextromethorphan)	यदि ब्लड प्रेशर सही ढंग से नियंत्रित नहीं होता, तो बंद/भरी हुई नाक से थोड़े समय की राहत के लिए दवाई की एक किस्म (सुडोएफ़ेड्राइन) से बचें।
	Benlyn® DM-D (Dextromethorphan-Pseudoephedrine)	
	Benlyn® DM-DE (Dextromethorphan-pseudoephedrine-guaifenesin)	

लक्षण	सुरक्षित दवाओं के उदाहरण (सक्रिय सामग्री)	सिफारिश नहीं की गई
दस्त	ट्रांसप्लांट क्लिनिक को जारी लक्षणों के बारे में बताएं। आपका डॉक्टर संक्रमण को खारिज कर सकता है।	इमोडियम – जब तक आपका डॉक्टर या ट्रांसप्लांट टीम न कहे
मतली	Gravol® (Dimenhydrinate) ट्रांसप्लांट क्लिनिक को जारी लक्षणों के बारे में बताएं	
दर्द या सिरदर्द	Tylenol® (Acetaminophen) Tylenol ES® (Acetaminophen Extra Strength)	NSAIDs (बिना-स्टेरायड सूजन खत्म करने वाली दवाएं) के तौर पर जानी जातीं दर्द-निवारक दवाएं न लें। इसमें इबुप्रोफेन (एडविल® और मॉट्रिन®) शामिल हैं; नेप्रोजेन (एलेव® और नेप्रोसिन®); और ASA या एस्पिरिन® भी हैं। यदि आप दिल के दौरे और आघात रोकने के लिए डॉक्टर की सलाह पर दिन में एक बार 81मिग्रा. 'बेबी' एस्पिरिन® ले रहे हैं, तो यह ठीक है।
कमर-दर्द	Robaxin® (Methocarbamol) Robaxacet® (Methocarbamol-acetaminophen)	

प्राकृतिक, हर्बल, पारंपरिक या होम्योपैथिक उत्पाद

(NATUROPATHIC, HERBAL, TRADITIONAL OR HOMEOPATHIC PRODUCTS)

इन उत्पादों और ट्रास्प्लान्ट संबंधी दवाओं पर उनके असर संबंधी बहुत ही कम शोध किया गया है। हम सुझाव देते हैं कि जब तक आप इस बारे में ट्रास्प्लान्ट फार्मासिस्ट के साथ में बातचीत न कर लें, तब तक आप किसी भी प्राकृतिक, हर्बल, पारंपरिक या होम्योपैथिक उत्पादों का *उपयोग न करें*

इन उत्पादों की सुरक्षा और दुष्प्रभाव अलग-अलग हो सकते हैं, जो इस बात पर निर्भर करते हैं कि उन्हें एंटी-रिजैक्शन दवाओं में कैसे मिलाया जाता है। इनमें से कुछ उत्पाद आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को उत्तेजित कर सकते हैं, जिसके कारण इनमें आपके ट्रास्प्लान्ट को अस्वीकार करने की अधिक संभावना हो सकती है। कुछ सबसे आम उत्पाद और उनकी सुरक्षा नीचे दिए गए अनुसार हैं:

उत्पाद	सुरक्षा	अतिरिक्त जानकारी
एकिनेसिया (एकिनेसिया पर्परिया)	यह पूरक एक प्रतिरक्षा बूस्टर है और ट्रास्प्लान्ट करा चुके रोगियों के लिए सुरक्षित नहीं है, क्योंकि यह आपकी ट्रास्प्लान्ट दवाओं में विघ्न डालेगा।	
लहसुन (एलियम सेटिवम)	गाढ़े लहसुन का पूरक लेने से खून बह सकता है और ट्रास्प्लान्ट के रोगियों को उपयोग नहीं करना चाहिए। लहसुन के पूरक रूप में लहसुन का बहुत अधिक गाढ़ा रूप होता है।	भोजन के साथ लहसुन लेना सुरक्षित है।
अदरक	अदरक आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है, जो ट्रास्प्लान्ट के रोगियों के लिए सुरक्षित नहीं है, क्योंकि यह आपकी ट्रास्प्लान्ट की दवाओं के कार्य में विघ्न डालेगा।	अदरक या अन्य किस्म की हर्बल चाय को कम मात्रा में पीना या भोजन में अदरक का उपयोग नुस्खे के हिस्से के तौर पर करना सुरक्षित है। एक गाढ़ा स्रोत <i>गोली</i> या तरल रूप में न लें।

उत्पाद	सुरक्षा	अतिरिक्त जानकारी
जिंको (जिंको बिलोबा)	यह पूरक लेने से खून बहने में वृद्धि हो सकती है और ट्रांसप्लांट के रोगियों को उपयोग नहीं करना चाहिए।	
भांग (THC/CBD)	भांग आपकी एंटी-रिजैक्शन दवाओं के साथ घुल-मिल सकती है। भांग पीने वाले ट्रांसप्लांट रोगियों को एस्पिरिल्लस नामक फफूंद से फेफड़ों का गंभीर संक्रमण हो सकता है।	आपके शरीर में दवा की वांछित मात्रा सुनिश्चित करने हेतु दवा के स्तर की अक्सर अधिक बार जरूरत पड़ती है। भांग पीनी शुरू करने से पहले कृपया अपनी ट्रांसप्लांट टीम से संपर्क करें। अधिक जानकारी BC ट्रांसप्लांट की वेबसाइट पर उपलब्ध है: http://www.transplant.bc.ca/transplant-and-medications/general-medication
मैलाटोनिन	थोड़े समय के लिए यह पूरक लेने की संभावना सुरक्षित है। हालांकि, कम से कम संभव खुराक का उपयोग करें और यह पूरक शुरू करने से पहले अपनी ट्रांसप्लांट टीम की सलाह लें।	
प्रोबायोटिक्स	प्रोबायोटिक्स के साथ पूरक (गोली या कैप्सूल) लेना ट्रांसप्लांट के रोगियों के लिए सुरक्षित नहीं है। क्योंकि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कम है, आप संक्रमण के प्रति अतिसंवेदनशील हैं और आपके शरीर में संभावित तौर पर सजीव बैक्टीरिया डालने से संक्रमण हो सकता है।	प्रोबायोटिक्स के साथ भोजन खाना सुरक्षित है। हालांकि, खाद्य उद्योग में प्रोबायोटिक्स संबंधी कोई मानक नहीं हैं और जो भोजन आप खाते हैं, असल में उसमें लेबल पर दी गई सामग्री नहीं हो सकती।
सेंट जॉन'स वॉर्ट	यह पूरक न लें। यह आपकी प्रतिरक्षा-दमनकारी दवाओं टैक्रोलीमस और साइक्लोस्पोराइन में विघ्न डाल सकता है।	

कैंसर का खतरा (CANCER RISK)

एंटी-रिजैक्शन दवाएं लेने से कुछ प्रकार के कैंसर बढ़ने का खतरा बढ़ जाता है। देखे जाने वाले सबसे आम प्रकार के कैंसर हैं:

- लिम्फोमा (खून की कोशिकाओं का कैंसर) को ट्रास्प्लांट के बाद लिम्फोप्रोलाइफ़रेटिव बीमारी या PTLD कहा जाता है
- महिलाओं की गर्भाशय-ग्रीवा का कैंसर
- पाचन-तंत्र का कैंसर
- चमड़ी के कैंसर

PTLD अक्सर ट्रास्प्लांट के बाद पहले कुछ महीनों में होता है, लेकिन कुछ वर्षों बाद भी हो सकता है। PTLD एक गंभीर जटिलता है और उपचार में एंटी-रिजैक्शन दवाएं कम करना या बंद करना और कुछ मामलों में कीमोथैरेपी या रेडिएशन शामिल है।

महिला प्राप्तकर्ताओं में पैप स्मीयर द्वारा **गर्भाशय-ग्रीवा के कैंसर** का पता लगाया जा सकता है; इसलिए, वर्ष में कम से कम एक बार टेस्ट कराने की सिफ़ारिश की जाती है। यह टेस्ट असामान्य कोशिकाओं का पता लगाने में मदद करता है, ताकि उनका फ़ौरन इलाज किया जा सके। आम तौर पर शुरूआत में ही पता लगाने से इस प्रकार का कैंसर इलाज हो जाता है।

पाचन तंत्र के कैंसर का केवल संकेतों और लक्षणों के आधार पर पता लगाना अक्सर मुश्किल होता है। अपने पारिवारिक डॉक्टर या ट्रास्प्लांट टीम को आंत्र में हुए महत्वपूर्ण बदलाव (जैसे बारी-बारी से दस्त और कब्ज, या मल में खून आना) के बारे में बताएं। शुरूआत में ही पता लगाना और इलाज बहुत ज़रूरी है।

ट्रास्प्लांट प्राप्तकर्ताओं की तुलना में जिन्होंने ट्रास्प्लांट नहीं कराया है, में भी उसी दर से **अन्य कैंसर** बढ़ सकते हैं। महिलाओं को वर्ष में एक बार अपने पारिवारिक डॉक्टर के द्वारा स्तन की जांच करवानी चाहिए और किसी भी असामान्यता की जानकारी फ़ौरन देनी चाहिए। नियमित मैमोग्राम (स्तनों की जांच के लिए एक विशेष प्रकार का एक्सरे) आमतौर पर किसी महिला की उम्र 50 वर्ष तक पहुंचने या कुछ मामलों में इससे पहले शुरू किया जाता है। पुरुषों को किसी भी असामान्य गांठ के लिए मासिक टेस्टिकुलर जांच करवानी चाहिए और इनके बारे में फ़ौरन बताना चाहिए। 40 वर्ष से अधिक आयु के पुरुषों को प्रोस्टेट कैंसर की जांच सहित PSA (प्रोस्टेट विशिष्ट एंटीजन) खून का टेस्ट और अपने पारिवारिक डॉक्टर के साथ शारीरिक जांच सहित प्रोस्टेट जांच की ज़रूरत पर भी बातचीत करनी चाहिए।

चमड़ी के कैंसर (Skin Cancers)

ट्रांसप्लांट कराने वाले लोगों में चमड़ी के कैंसर बहुत ही आम बात है। यदि जल्दी पता चल जाए, तो इसका आसानी से इलाज किया जा सकता है। आपके पारिवारिक डॉक्टर को आपकी त्वचा के कैंसर की जांच करनी चाहिए और यदि ज़रूरी हुआ, तो वह आपको त्वचा-विशेषज्ञ के पास भेज सकते हैं।

अपनी चमड़ी के कैंसर के खतरे को कम करने के लिए आप क्या सकते हैं:

- सन प्रोटेक्शन फ़ैक्टर (SPF) 30 या उससे अधिक वाले सनस्क्रीन का उपयोग (आमतौर पर छूटे हुए स्थानों, जैसे होंठ, कान के पीछे, सिर के बीच के साथ वाले हिस्से, हाथों के पिछले हिस्से और पैरों के ऊपरी हिस्से याद रखें) करें। तैरने या बहुत अधिक पसीना आने के बाद दोबारा सनस्क्रीन लगाएं।
- यहां तक कि सर्दियों में भी सनस्क्रीन का उपयोग करें, यदि आप लंबे समय के लिए बाहर हैं, विशेष तौर पर बहुत ऊंचे स्थानों पर (जैसे स्कीइंग) और यदि बाहर धूप है।
- जब आप बाहर धूप में हों, तो हैट, पूरी बाजू की कमीज़ और पैट पहनें। हालांकि यह बात याद रखें कि पहने जाने वाले आम कपड़े UV किरणों को आपकी त्वचा तक पहुंचने से नहीं रोकते। केवल विशेष तौर पर धूप से बचाव करने वाले (SPF) कपड़े ही ऐसी भरोसेमंद सुरक्षा प्रदान करते हैं।
- गर्मियों में विशेष तौर पर सुबह 11:00 बजे और दोपहर 3:00 बजे के बीच में सीधी धूप से बचें। यहां कर कि ठंडे, बादलों या बादलों भरे दिनों में भी सूर्य की 70-80% परावैगनी (UV) किरणें हम तक पहुंचती हैं। छांव में बैठने या पानी में तैरने से आप पूरी तरह सुरक्षित नहीं होते।
- अपनी त्वचा की जांच और मस्सों के लिए महीनेवार जांच एक समझदारी भरा सुरक्षात्मक उपाय है। किसी भी प्रकार के खुरदरेपन, मस्सों के रंग या आकार में परिवर्तन या लगातार किसी भी खुजली या रिसाव पर ध्यान दें।
- बाहर जाने से 10 मिनट पहले सनस्क्रीन लगाएं और इसे हर दो घंटे में दुहराएं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपको सुरक्षा मिलती है, के लिए निम्नलिखित जानकारी देखें।
 - चेहरे, सिर और गर्दन पर 1 चम्मच;
 - धड़ के आगे और पीछे 2 चम्मच;
 - दोनों बाजू और बाजूओं के सामने वाले हिस्सों पर 1 चम्मच;
 - प्रत्येक जांघ, टांगों और पैरों पर 2 चम्मच सनस्क्रीन लगाएं।

स्वस्थ और कार्यशील अंग-ट्रांसप्लांट कराने वाले व्यक्तियों हेतु टीकाकरण

(VACCINATIONS FOR SOLID ORGAN TRANSPLANT RECIPIENTS)

अंग का ट्रांसप्लांट कराने वाले लोगों में संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है, क्योंकि एंटी-रिजैक्शन दवाओं से आपको अपने ट्रांसप्लांट कराए गए अंग की रक्षा करने की ज़रूरत पड़ती हैं। ये दवाएं आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को कमज़ोर कर सकती हैं। कुछ प्रकार के संक्रमण रोकने के लिए अपने नवीनतम टीके लगवाते रहना आपके लिए महत्वपूर्ण है। ट्रांसप्लांट के 3 से 6 महीने बाद टीके लगाए जा सकते हैं। निष्क्रिय टीके सुरक्षित हैं, लेकिन आपके ट्रांसप्लांट के बाद सजीव टीके सुरक्षित **नहीं** हैं।

कृपया अपनी ट्रांसप्लांट टीम के साथ चर्चा करें और एक ब्रोशर के लिए कहें, जिसमें आपके ट्रांसप्लांट के बाद सुझाए गए टीकों का ख़ाका दिया गया हो। यह ब्रोशर BC ट्रांसप्लांट की वेबसाइट पर भी उपलब्ध है:

<http://www.transplant.bc.ca/transplant-and-medications/general-medication/vaccination-after-transplant>