



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार



“अंगदान-जीवन संजीवनी अभियान” राष्ट्रीय अंग एवं ऊतक प्रत्यारोपण संगठन (नोटो)

अंगदान जागरूकता

अंगदान से जीवन बचाने की प्रक्रिया और महत्व
पर आधारित जानकारीपूर्ण पुस्तिका

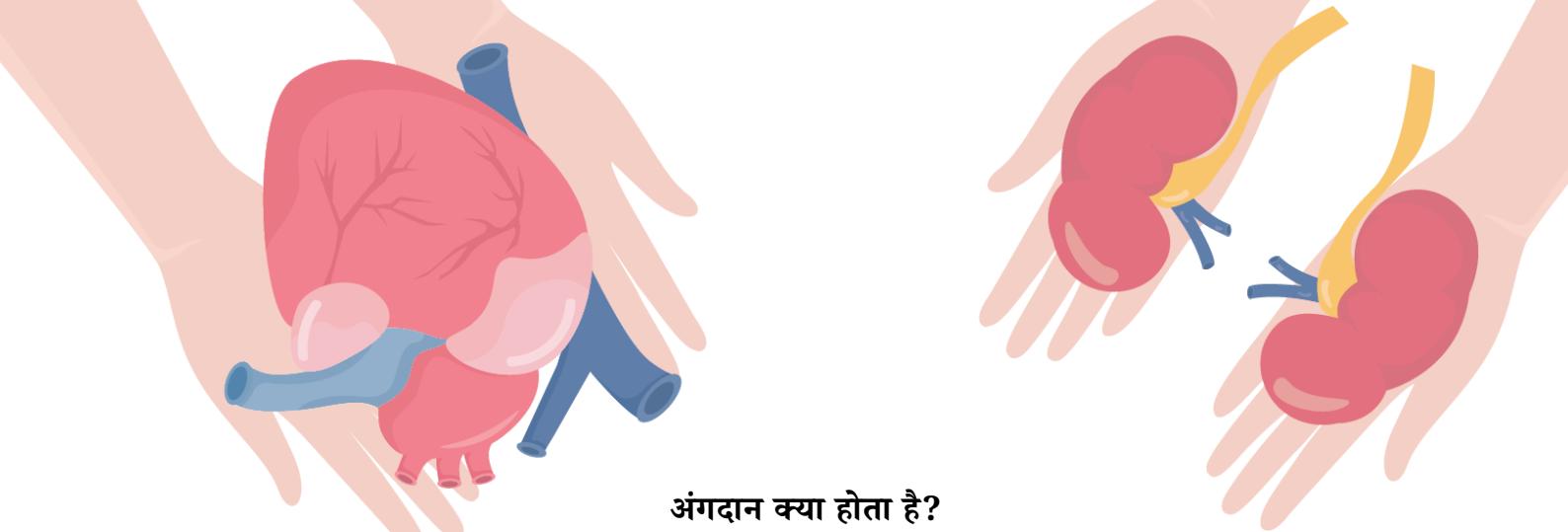


1800-11-4770



www.notto.mohfw.gov.in





अंगदान क्या होता है?

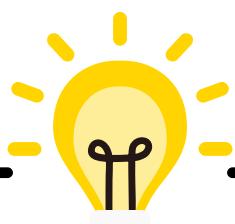
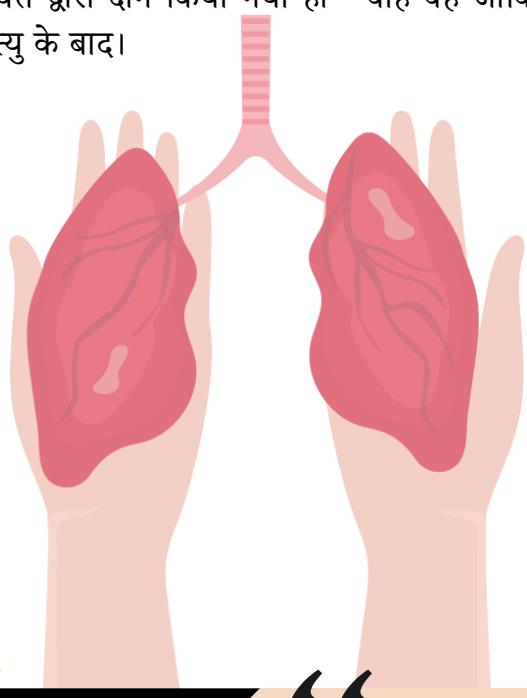
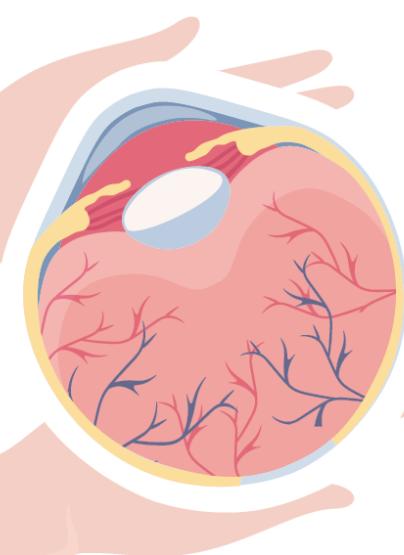
अंग दान एक व्यक्ति को बीमारी के अंतिम चरण में और अंग प्रत्यारोपण की जरूरत होने पर एक अंग का उपहार देना है।

अंग दान दो प्रकार के होते हैं:-

- जीवित दाता द्वारा अंग दान : जैसे एक किडनी या लीवर का एक भाग
- मृतक दाता द्वारा अंग दान: जैसे किडनी, लीवर, हृदय, फेफड़े आदि

अंग प्रत्यारोपण क्या है?

अंग प्रत्यारोपण एक शल्य चिकित्सा है जिसमें किसी विफल अंग को एक स्वस्थ और कार्यशील अंग से प्रतिस्थापित किया जाता है। अंग प्रत्यारोपण तभी संभव है जब कोई अंग किसी अन्य व्यक्ति द्वारा दान किया गया हो—चाहे वह जीवित रहते हुए या मृत्यु के बाद।



बीएमआई (बॉडी मास इंडेक्स) ऊँचाई और वजन के आधार पर शरीर में वसा का माप है।

बीएमआई रेंज

कम वजन: 18.5 से नीचे

स्वस्थ: 18.5-24.9

अधिक वजन: 25.0-29.9

मोटापा: 30.0 या उससे ऊपर



क्या आप
जानते हैं ?

“
अंगदान जीवन का उपहार है - एक निस्वार्थ कार्य कई लोगों की जान बचा सकता है।”
“आज प्रतिज्ञा करें, ताकि कल कोई जीवित रह सके। अंगदान करें”

अंगों की विफलता के प्रमुख कारण

किडनी

- मधुमेह (उच्च रक्त शर्करा)
- उच्च रक्तचाप
- अन्य: किडनी या मूत्राशय से आने वाली नलियों में रुकावट जैसे कि पथरी के कारण
- विषाली औषधियाँ आदि



लीवर (यकृत)

- हेपेटाइटिस बी और सी जैसे वायरल संक्रमण
- अल्कोहलिक यकृत रोग
- गैर-अल्कोहलिक फैटी लिवर रोग
- सिरोसिस - अन्य कारण
- यकृत कैंसर
- विषाक्त दवाएँ



दिल

कार्डियोमायोपैथी (हृदय की मांसपेशियों के रोग)



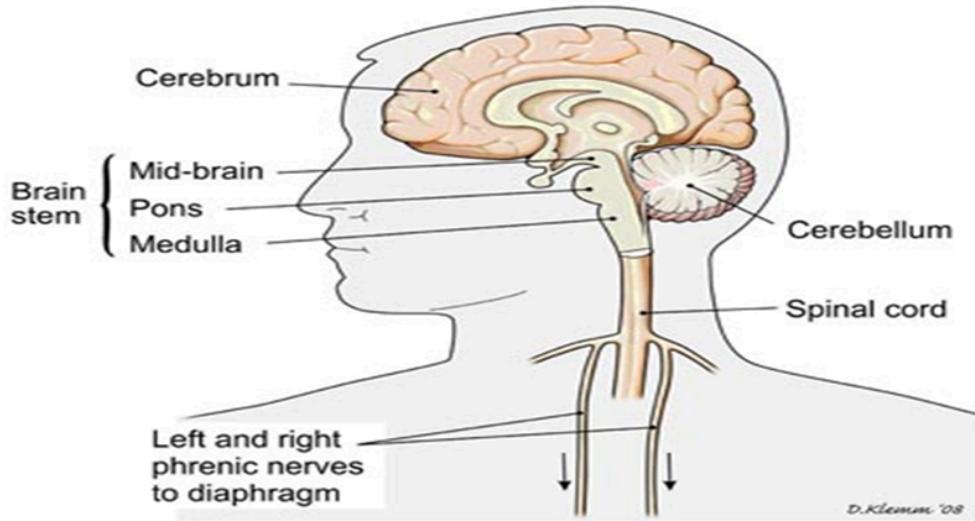
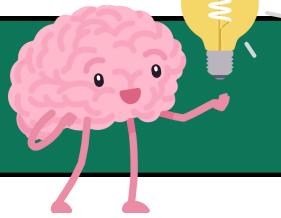
क्या हम अपने अंगों के होने वाले नुकसान को रोक सकते हैं? हाँ, निम्नलिखित उपाय करें :

- स्वस्थ जीवनशैली अपनाना - संतुलित आहार ले।
- मोटापे की रोकथाम और नियंत्रण - बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) 18.5 और 24.9 के बीच बनाए रखें।
- तम्बाकू का सेवन बिल्कुल न करें - तम्बाकू आपके शरीर के लगभग हर अंग को नुकसान पहुँचाता है। धूम्रपान छोड़ना सबसे अच्छे उपहारों में से एक है जो आप अपने फेफड़ों, हृदय, गुरुदे और यकृत को दे सकते हैं।
- मदिरा का सेवन न करें - शराब का सेवन लिवर, हृदय और मस्तिष्क को नुकसान पहुँचाता है।
- हेपेटाइटिस बी से बचने के लिए टीकाकरण करवाएं।
- पर्यावरण के प्रदूषण विशेषकर वायु प्रदूषण से बचना।
- अनावश्यक दवाओं, विशेषकर दर्द निवारक दवाओं के उपयोग से बचें, जो अधिक समय तक खाने से आपके गुरुदे और यकृत को नुकसान पहुंचा सकती हैं।
- मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें - तनाव से बचना, सकारात्मक मानसिक स्थिति बनाए रखना, पर्याप्त नींद ले।
- विषाक्त एक्सपोजर से बचें - सीसा, पारा, और विषाक्त रसायन जैसी भारी धातुओं के संपर्क में आने से बचें।
- मधुमेह और उच्च रक्तचाप की रोकथाम और नियंत्रण - इन्हें नियंत्रण में रखने के लिए योग, ध्यान, नियमित सैर और आहार नियंत्रण का अभ्यास करें। अगर दवाओं की जरूरत है तो डॉक्टर की सलाह से नियमित रूप से ले।

आपके आज के स्वस्थ चुनाव = आपके कल का बेहतर स्वास्थ्य
स्वस्थ जीवनशैली न केवल आपकी उम्र बढ़ाती है, बल्कि आपके जीवन में ऊर्जा और आनंद को भी बढ़ाती है।



ब्रेन स्टेम डेथ क्या है ?



ब्रेन-स्टेम डेथ (बी.एस.डी), जिसे ब्रेन डेथ भी कहा जाता है, यह तब होता है जब ब्रेन स्टेम - मस्तिष्क का वह हिस्सा जो सांस लेने जैसे महत्वपूर्ण शारीरिक कार्यों को नियंत्रित करता है - पूरी तरह से काम करना बंद कर देता है, और फिर कभी काम करना शुरू नहीं कर सकता है। ऐसा होने पर, व्यक्ति कानूनी और चिकित्सकीय रूप से मृत होता है, भले ही मशीनें और अन्य सहायक प्रणालियाँ उसके दिल की धड़कन को बनाए रख रही हों। ब्रेन स्टेम डेथ एक अपरिवर्तनीय स्थिति है और ब्रेन स्टेम से मृत व्यक्ति को दोबारा जीवित नहीं किया जा सकता।

मृत्यु का सामान्य तरीका तब होता है, जब हृदय धड़कना बंद कर देता है और शरीर में रक्त का प्रवाह रुक जाता है। इसे अक्सर हृदय मृत्यु (cardiac arrest) या परिसंचरण मृत्यु (circulatory death) कहा जाता है।



मानव अंगों और ऊतकों के प्रत्यारोपण अधिनियम के नियमों के अनुसार, 4 डॉक्टरों का एक बोर्ड नैदानिक परीक्षणों के आधार पर ब्रेन स्टेम मृत व्यक्ति की पुष्टि करता है। परिक्षण, वयस्कों में, न्यूनतम 6 घंटे के अंतराल के साथ दो बार किये जाते हैं।



ब्रेन स्टेम मृत्यु का महत्व

- ब्रेन स्टेम मृत्यु से आज तक कोई भी उबर नहीं पाया है।
- भले ही ब्रेन स्टेम मृत व्यक्ति अपने आप सांस नहीं ले सकता है, उसके दिल की धड़कन और रक्त को कुछ समय तक जारी रखने के लिए अस्पताल में वेंटिलेटर जैसी मशीनों का इस्तेमाल किया जा सकता है। इससे उनके अंगों को थोड़े समय के लिए काम करने में मदद मिलती है, जिससे परिवार की सहमति के पश्चात, डॉक्टरों को स्वस्थ अंगों को निकालने और उन्हें जरूरतमंद लोगों में प्रत्यारोपित करने का समय मिल जाता है।
- ब्रेन स्टेम मृत व्यक्ति दुनिया में अंग दाताओं का सबसे बड़ा समूह है। अंगदान करने वालों में ज्यादातर वे लोग होते हैं जिन्हें ब्रेन डेड घोषित कर दिया गया हो।

अंगदान और देहदान

अंग और ऊतक दान

1. ब्रेन स्टेम डेथ के बाद:

ब्रेन स्टेम काम करना बंद कर देता है, लेकिन वेंटिलेटर की मदद से हृदय धड़कता रहता है।

- हृदय, फेफड़े, यकृत, गुर्दे, आंत और अग्न्याशय जैसे अंग दान किए जा सकते हैं।

- कॉर्निया, त्वचा और हड्डियाँ जैसे ऊतक भी दान किए जा सकते हैं।

- अंगों को निकालने तक शरीर को वेंटिलेटर पर रखा जाता है।

2. दिल की धड़कन रुकने के पश्चात:

- केवल ऊतक (जैसे, कॉर्निया, त्वचा, हड्डियाँ, हृदय वाल्व आदि) दान किए जा सकते हैं।

- कुछ घंटों के भीतर दान करना आवश्यक है; कॉर्निया (नेत्र), त्वचा और हड्डियाँ घर पर भी मृत्युपरांत 6 घंटों के भीतर दान किए जा सकते हैं।

3. दान का उद्देश्य?

- अंगदान से अनेक लोगों का जीवन बचाया जा सकता है।

- ऊतक दान से जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है (जैसे, कॉर्निया दान से आँखों की रोशनी वापस आना, त्वचा दान से जले हुए हिस्से का ठीक होना)।

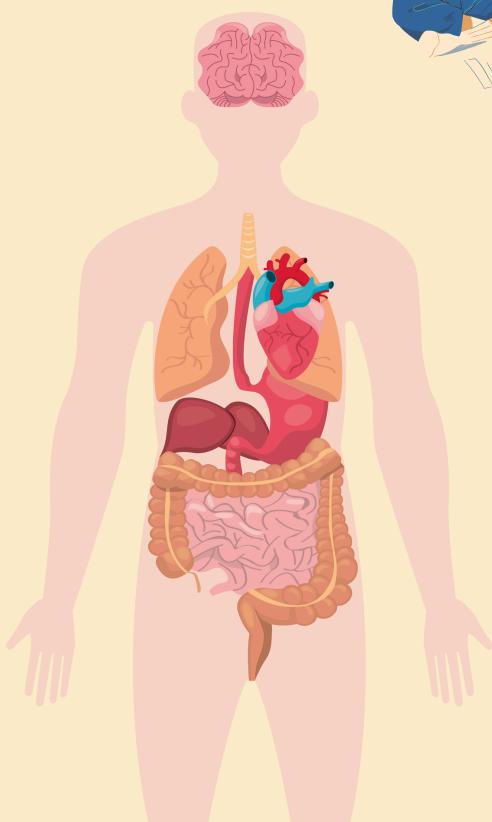
देह दान

- प्राकृतिक/हृदय मृत्यु के बाद देह दान किया जा सकता है।

- सम्पूर्ण शरीर दान किया जाता है।

दान का उद्देश्य ?

शैक्षणिक और शोध उद्देश्यों के लिए।



अंगों की खरीद-फरोख्त वर्जित है \$

"भारत में अंगों की बिक्री या खरीद कानूनन अपराध है और इसके लिए दंड का प्रावधान है।"

मिथक

VS

तथ्य

🚫 मिथक: "यदि मैं अंगदान करूँगा/करूँगी तो मैं विकलांग हो जाऊँगा/जाऊँगी।"

🚫 मिथक: "यदि मैं अंगदान कर दूँ तो हो सकता है कि आगे जन्म में मैं उस अंग के बिना पैदा होऊँ।"

🚫 मिथक: "मैं अंगदान के बाद काम नहीं कर पाऊँगा/पाऊँगी या सामान्य जीवन नहीं जी पाऊँगा/पाऊँगी।"

🚫 मिथक: "अंगदान के बाद मैं हमेशा बीमार रहूँगा/रहूँगी।"

🚫 मिथक: "अगर मैं अंगदान कर दूँ तो मेरी शादी नहीं हो पाएगी।"

🚫 मिथक: "अंगदान के बाद मुझे नौकरी नहीं मिलेगी।"

✓ तथ्य: एक व्यक्ति एक किडनी या अपने लिवर का एक हिस्सा दान देने के बाद भी स्वस्थ और सामान्य जीवन जी सकता है। मानव शरीर में अनुकूलन की अद्भुत क्षमता होती है!

✓ तथ्य: अंगदान को भविष्य में जन्म से जोड़ने वाला कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है। यह एक चिकित्सीय और नैतिक कार्य है जो जीवन बचा सकता है और समाज पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

✓ तथ्य: अधिकांश दाता पूरी तरह से ठीक हो जाते हैं और काम, व्यायाम और दैनिक दिनचर्या सहित अपनी नियमित गतिविधियों में वापस आ जाते हैं।

✓ तथ्य: अंगदान से पहले, यह सुनिश्चित करने के लिए कि वे स्वस्थ हैं, अंगदाताओं की सावधानीपूर्वक जाँच की जाती है। उचित देखभाल से, वे पहले की तरह स्वस्थ रहते हैं। कई अंगदाता तो राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय सत्र पर खेलों में भी भाग ले रहे हैं।

✓ तथ्य: अंगदान से विवाह या संतानोत्पत्ति पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। कई अंगदाता सुखी वैवाहिक जीवन जीते हैं और उनके स्वस्थ बच्चे होते हैं।

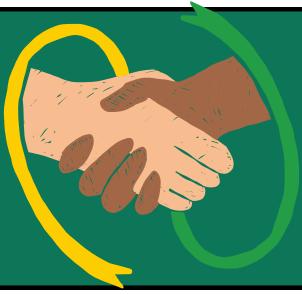
✓ तथ्य: अंगदान से किसी व्यक्ति की काम करने या नौकरी पाने की क्षमता पर कोई असर नहीं पड़ता। कई अंगदाता सभी क्षेत्रों में सफल करियर बनाते हैं।



मृत्युपरांत दान करना क्यों आवश्यक है?

- अंगों की बढ़ती माँग को अकेले जीवित दाता पूरा नहीं कर सकते।
- कुछ अंग जैसे हृदय, फेफड़े और कॉर्निया जैसे ऊतक केवल मृत दाता द्वारा ही दान किए जा सकते हैं।
- छोटे परिवारों के कारण जीवित दाता मिलना मुश्किल हो जाता है।
- एक बीएसडी (ब्रेन स्टेम डेथ) दाता अपने कई अंगों और ऊतकों का दान करके अनेक लोगों की जान बचा सकता है और उनके जीवन में सकारात्मक परिवर्तन ला सकता है।
- अंगदान कानूनी और नैतिक माध्यमों से अवैध अंग व्यापार पर अंकुश लगाने में मदद करता है।
- अंगों का वितरण चिकित्सा आवश्यकता के आधार पर निष्पक्ष रूप से किया जाता है।
- यदि सड़क दुर्घटना के शिकार लोगों की समय पर संभावित दाताओं के रूप में पहचान कर ली जाए, तो कई लोगों की जान बचाई जा सकती है।

अंगदान का संकल्प



अंगदान करने की प्रतिज्ञा कैसे ले

- केवल 18 वर्ष या उससे अधिक आयु का व्यक्ति ही अंगदान की प्रतिज्ञा ले सकता है।
- यह ऑनलाइन किया जाना चाहिए (वेबसाइट: <https://notto.abdm.gov.in/> के माध्यम से)
- आधार कार्ड नंबर और ओटीपी सत्यापन आवश्यक है। इसलिए, प्रतिज्ञा दर्ज करते समय आधार कार्ड नंबर से जुड़ा मोबाइल फ़ोन अपने पास रखें।
- अपने परिवार को अपनी प्रतिज्ञा और अंगदान की इच्छा के बारे में सूचित करें और चर्चा करें।
- **प्रतिज्ञा का उद्देश्य** – अंगदान की इच्छा को पंजीकृत करना और इसके प्रति जागरूकता बढ़ाना। हालाँकि, मृत्यु के बाद अंगदान के लिए परिवार या कानूनी निकट संबंधी की सहमति अनिवार्य होती है।
- आप कभी भी प्रतिज्ञा वापस भी ले सकते हैं।

अंग एवं ऊतकदान के लिए हेल्पलाइन/कॉल सेंटर

अंगदान की जानकारी और प्रतिज्ञा से संबंधित सहायता प्राप्त करने के लिए NOTTO के 24x7 टोल-फ्री हेल्पलाइन (नंबर 1800-11-4770) पर संपर्क करें।

अधिक जानकारी के लिए, कृप्या हमारी आधिकारिक वेबसाइट www.notto.mohfw.gov.in पर जाएँ।

कृप्या परिवार, रिश्तेदारों
और दोस्तों के बीच
अंगदान के बारे में
जानकारी फैलाएँ



कृप्या अपनी प्रतिज्ञा दर्ज करने के लिए
ऊपर दिए QR कोड को स्कैन करें।



* WE NEED *
your
SUPPORT! *

आज ही अंगदान का संकल्प लें और परिवार को अपनी इच्छा बताएँ
“अंगदान करें, जीवन बचाएँ”



सहयोगी

डॉ. अनिल कुमार, निदेशक नोटो
डॉ. शाइनी सुमन प्रधान, संयुक्त निदेशक, नोटो
डॉ. सना आहूजा, स्पेशलिस्ट ग्रेड III, नोटो
डॉ. उपासना मेथी, कंसलटेंट, नोटो
श्री नितिन, डीईओ, नोटो

