કીડની ની બિમારી

"બધું જ જે આપ જાણવા ઈચ્છતા હતા"

MUMBAI KIDNEY FOUNDATION

SHARING THE BURDEN

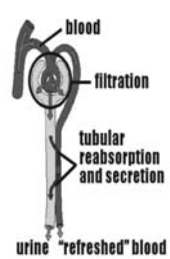
કીડની રોગ

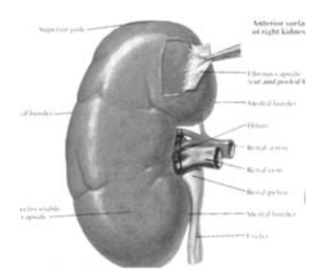
કીડની

" રાત પડતા ફેલાય છે જેમ અંધકાર
કરી આપણને વશમા ફેલાવે છે હાહાકાર
ત્યારે રહેવુ પુરુ સાવધાન
નહી તો ભોગવવુ પડશે પરિણામ "

અજ્ઞાનમાં પરમ સુખ છે. પરંતુ એ પણ સત્ય છે કે તેમાં ફાયદો નથી. જાગૃતિ કાર્યક્રમ દ્વારા અમો ફરીથી એક જયોતિ જગાવવા ઈચ્છીએ છીએ અને સ્વસ્થ જીવનની ખુશી પર પ્રકાશ ફેલાવવા ઈચ્છીએ છીએ. શારીરિક, માનસિક, સામાજીક અને આધ્યાત્મિક કુશળતામાં જ સાચું સ્વાસ્થય દેખાય છે. આપણે એ પણ જાણવું જરૂરી છે કે સ્વાસ્થય (તબિયત) લોલકની જેમ, એક શકિતપૂર્ણ સત્તા છે, તે બે અંતિમ છેડા સ્વસ્થ અને બિમારી ની વચ્ચે ઝોલા ખાય છે અને આપણે આ બે છેડાની વચ્ચેના રસ્તા પર કોઈક જગ્યાએ રહીએ છીએ.

એવું કહેવામાં આવે છે કે જયારે ઘડપણ આવે તો હાર માની લેવી જોઈએ. પરંતુ સાચું એ છે કે જયારે તમો હાર માની લો છો ત્યારે જ ઘડપણ આવે છે. આથી હંમેશા કામમાં વ્યસ્ત રહો અને હંમેશા મનને આનંદ મળે એવું કામ કરતા રહો.





બંને કીડની પીઠના નીચેના હિસ્સામાં કરોડરજજુના હાડકાની આસપાસ આવેલી છે. દરેક કીડની 10 થી 12.5 સેં.મી. (4-5 ઇંચ) લાંબી હોય છે અને તેમાં લગભગ એક

મિલિયન (10 લાખ) નેફ્રોન હોય છે. દરેક નેફ્રોન એક ફીલ્ટરીંગ યુનિટ હોય છે જે ફીલ્ટર નું બનેલું હોય છે, જેને ગ્લોમરુલસ કહેવાય છે, અને તે એક લાંબી ટ્યુબ સાથે જોડાયેલું હોય છે.

આ નેફ્રોન દ્વારા જ કીડની માં સતત વહી રહેલા લોહીને ફીલ્ટર કરાય છે. ફીલ્ટર કરીને નીકળતા દ્રવ્યને મુત્ર કહેવાય છે. જે કીડનીમાં થઇ મુત્રપનાલી (મૂત્રનલિકા) (Ureters) ની દ્વારા મૂત્રાશય (Bladder) માં પહોંચી જાય છે. જયાં તે જમા થાય છે. મૂત્ર ત્યાગ વખતે મૂત્ર મૂત્રાશય થી મૂત્રદ્વારની (Urethra) દ્વારા બહાર આવે છે. દરરોજ બંને કીડની લગભગ એકથી બે લિટર મૂત્ર ત્યાગ કરે છે.

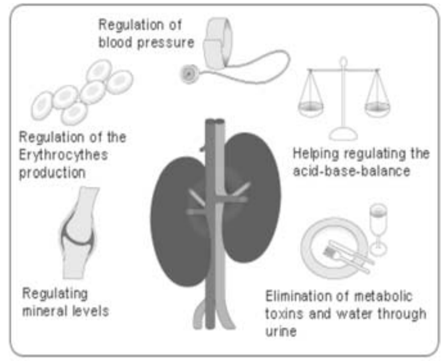
કીડની નું મહત્વ

હાડકાં તૂટી શકે છે, અને સ્નાયુઓ ક્ષીણ થઇ શકે છે, શરીરની ગ્રંથિઓના કામ કરવાની ગતિ ધીમી થઇ શકે છે અને મગજ પણ શિથિલ થઇ શકે છે, અને આ બધાથી તત્કાળ મૃત્યુનો ભય પણ નથી હોતો, પરંતુ જો કીડની કામ કરવાનું બંધ કરી દે તો હાડકાં, સ્નાયુઓ, ગ્રંથિઓ અને મગજ કોઇપણ કામ કરી શકતા નથી.

કીડનીના કાર્યો

કીડની શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા અગત્યનું કામ કરે છે. કીડની શકિતથી ભરપૂર એક કેમીકલ ફેકટરી છે જે નીચેના કામો કરે છે.

- બ્લડપ્રેસર ને કાબુમાં રાખવાનું
- એસિડબેઝનું નિયંત્રણ કરવાનું
- લાલકણોને જાળવાનું
- મિનરલ લેવલ ને કાબુમાં રાખવાનું
- ક્ષારોનું શોષણ ટોકિસન ને પાણીનું મૂત્ર દ્વારા નિકાલ કરવાનું



મૂત્રાશય મૂત્ર દ્વારા શરીરના નકામા પદાર્થોને બહાર ફેંકે છે. વૈજ્ઞાનિક ભાષામાં આ નકામા પદાર્થો જેવા કે - યુરિયા, યુરિક એસિડ, ક્રીટીનાઇન, પાણી, સોડિયમ, હાઇડ્રોજન આયન્સ અને અન્ય અમુક ઇલેકટ્રોલાઇટસ (જેવા કે પોટેશિયમ, ફોસ્ફરસ, કેલ્શિયમ) નું શરીરમાં નિયંત્રણ કરે છે.

કીડની મુત્રની કમ્પોઝીશન ને સુધારે છે એટલું જ નહિ પણ શરીરની દ્રવ્યપદાર્થની માત્રાનું નિયંત્રણ પણ કરે છે, અને તેના કમ્પોઝીશન ને પણ નિયંત્રિત રાખે છે.

શરીરમાં ઇલેકટ્રોલાઇટસ અને પાણીના પીવાની માત્રા પ્રમાણે શરીરની રચના પોતાની જરૂરિયાત પ્રમાણે પોતાને નિયંત્રિત કરે છે.

Hormones બનાવવાની પ્રક્રિયા :-ફકત કીડની જ Active vit. D ઉત્પન્ન કરે છે જે અંતમાં કેલ્શિયમ શોષવા મદદ કરે છે. જેનાથી હાડકામાં મિનરલની સામાન્ય માત્રા બની રહે છે. કીડની Erythropoietion અને Renin પણ નિમાર્ણ કરે છે. Erythropoietin લાલ રકતકણ બનાવવામાં મદદ કરે છે. તથા Renin બ્લડપ્રેશર (લોહીનું દબાણ)નું નિયંત્રણ કરે છે.

શરીરમાંથી દવાઓને બહાર કાઢે છે.

મોટેભાગે આપણે ઇલાજ દરમ્યાન જે દવાઓ લઇએ છીએ, તેમાથી જરૂરીયાત પછી તેના વધારાના, શેષ કીડની જ શરીરમાંથી બહાર કાઢે છે.

જુની (હઠીલી) કીડની ની બિમારી શું છે?

હઠીલા કીડની રોગ : આનો અર્થ એ છે કે અત્યારે એવી હાલત છે જેમાં આપની કીડની ને નુકસાન થઇ રહયું છે. આ કોઇપણ લક્ષણ ના રૂપમાં જેવા કે અસામાન્ય રકત અથવા અસામાન્ય મૂત્ર અથવા અસામાન્ય સોનોગ્રાફી ના રિર્પોટ માં હોઇ શકે છે. આવી પરિસ્થિતિ કીડનીને તંદુરસ્ત રાખવાની ક્ષમતાને ઓછી કરી દે છે.

કીડની ફેલ્યોર ત્યારે થાય છે, જયારે કીડની કામ કરવાનું બંધ કરી દે છે. મેાટેભાગે કીડનીની બીમારી ધીરે-ધીરે થાય છે. આપણને વર્ષોથી "સાયલન્ટ", છૂપો કીડની નો રોગ હોઇ શકે છે. ધીમે-ધીમે કીડની ની કામ કરવાની શકિત ઓછી થાય છે. તે સ્થિતિને ક્રોનિક રીનલ ફેલ્યોર અથવા ક્રોનિક કીડની ડીસીઝ (CKD) કહેવાય છે જેના પછી આવે છે છેલ્લેા સ્ટેજ રીનલ ડીસીઝ (ESRD). આ પરિસ્થિતિમાં કીડની સંપૂર્ણ રીતે અને હંમેશા માટે કામ કરવાનું બંધ કરી દે છે, અને જેમાં કીડની ની કાર્યક્ષમતા 10% થી ઓછી થઇ જાય છે એને ESRD કહેવાય છે. જેમ જેમ કીડની ની કાર્યક્ષમતા ઓછી થતી જાય તેમતેમ નકામા પદાર્થો અને વધારાના તરલ પદાર્થ (Excess Fluid) શરીરમાં જમા થતા જાય છે.

આપને ખંજવાળ આવી શકે છે. શરીરમાં તરલ પદાર્થો વધુ જમા થવાના કારણે અમુક હિસ્સામાં સોજો આવી જાય છે. આ તરલ પદાર્થોના જમા થવાને Edema કહેવાય છે, જેના લીધે વજન વધવું, બ્લડપ્રેશર અને શ્વાસસંબધી રોગો પણ થાય છે. કીડની ફેલ્યોર ના લીધે લોહીમાં લાલકણ ઓછા થતા જાય છે. અને હાડકાંનું લચીલાપણું ખતમ થઇ જાય છે. અને તે જલ્દી તૂટી શકે છે.

એકયુટ કીડની ફેલ્યોરમાં એવું હોય છે કે કીડની અચાનક કામ કરવાનું બંધ કરી દે છે અને આ પરિસ્થિતિ હંગામી હોય છે. એનું કારણ કોઇ બીમારી, ઇજા, મોટી સર્જરી અથવા ટોક્ષીક એજન્ટ હોઇ શકે છે. આ ઠીક થઇ શકે છે.

શું આપને ક્રોનિક કીડની ડીસીઝ થવાનો ખતરો છે ?

હા, જો આપને હોય ...

- ઉચ્ચ બ્લડપ્રેસર
- ડાયાબીટીસ
- પથરી
- મોટાપો
- CKDની પારિવારિક હીસ્ટ્રી
- જો આપ દર્દનિવારક દવાઓ અથવા આર્યુવેદિક ભસ્મ ખાતા હો.

કીડનીની બીમારીના કારણો

આ બીમારીના મુખ્ય કારણો છે ઊંચું રકત દબાણ(હાઇબીપી), ડાયાબીટીસ, મૂત્રનળીમાં પથરીની રુકાવટ અને દર્દનિવારક દવાઓ તથા બીજા પણ ઘણા કારણો જેવા કે ગ્લોમેરુલોનફ્રીટીસ (કીડનીમાં સોજો) અને વારસાગત બીમારી જેવી કે પોલીસીસટીક કીડની ડીસીઝ (કીડનીમાં પાણીની ગાંઠ)

કીડની ફેલ્યોરના લક્ષણો

1) થાક અને શ્વાસ રુંધાવો
2) ત્વચા પર છાલા અને ખંજવાળ
3) ચહેરા અને પગ ઉપર સોજો
4) મૂત્રમાં પસ અથવા લોહી આવવું
5) ભૂખ ઓછી થવી
6) જીવ ગભરાવવો, ઉલટી , ઉબકા.
7) ચકકર આવવા અને એકાગ્રતા લાવવામાં મુશ્કેલી

<u>કીડનીની બિમારીનું નિદાન</u>

કોઇ વખત એવું પણ બને છે કે આપણને કોઇપણ લક્ષણ નજરમાં આવતા નથી, છતાં પણ નિયમિત તપાસ (ખાસ કરી હાઇ રીસ્ક વાળા દરદીઓએ) કરાવવી જ જોઇએ, જે ખૂબ જ જરૂરી છે.

<u>નીચે આપેલા ટેસ્ટ કરાવવા જોઇએ</u>

- રૂટીન મૂત્ર પરિક્ષણ
- એલ્બ્યુમિનની તપાસ માટે 24 કલાક નું મૂત્ર
- રકત તપાસ : (બ્લડ યુરિયા) BUN અને ક્રીએટીનાઇન
- અલ્ટ્રાસાઉન્ડ :
- કિડની નું માપ જાણવા x-ray એક્સ રે
- કીડનીમાં પથરીની તપાસ (IVP)
- કીડનીના રોગનો પ્રકાર જાણવા કીડનીની બાયપ્સી

<u>જો મને આ બીમારીનો ખતરો છે તો મારે શું કરવું જોઇએ?</u>

- ડાયાબીટીસ/ઉંચુ રકત દબાણ (બ્લડપ્રેશર) ના ઇલાજનું ડૉ. ના જણાવવા પ્રમાણે પાલન કરવું.
- વજન વધવા ના દેવું અને સ્વાસ્થ્યવર્ધક આહાર અને નિયમિત કસરત કરવી.
- ધૂમ્રપાન અને દારૂનું સેવન બંધ કરી દેવું.
- જાતે જ દવાઓ લેવાનું ટાળો (દાખલા તરીકે દર્દનિવારક ગોળીઓ)
- ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ આપના ભોજનસંબંધી આદતો બદલવી.

<u>જો આપને (CKD) આ બીમારી છે, તો આપ શું કરશો ?</u>

- ઉંચા રકત દબાણને નિયંત્રણમાં રાખો.
- બ્લડ સુગરને નિયંત્રણમાં રાખો.
- ભોજનસંબંધી સાવધાની રાખો.
- એનેમિયા (લાલ કણ માટે રકતની અલ્પતા) માટે એરીથ્રોપોએટીન (હોરમોન) અને આર્યન સપ્લીમેન્ટસ લો
- હાડકાંની બીમારી થી પોતાને બચાવો.
- નિયમપૂર્વક કસરત કરો.
- હૃદય રોગ થી બચવા માટે સાવધાની રાખો.
- દારૂ તથા ધૂમ્રપાન છોડી દો.
- તમારા ડૉક્ટરની નિયમિત સલાહ લો.

<u>પૂર્ણ કીડની ફેલ્યોર નો ઇલાજ</u>

(રીનલ ડીસીઝનો ઇલાજ) ક્રોનિક કીડની ડીસીઝ અંતે (End Stage renal disease) ESRD સુધી પહોંચી જાય છે. જેથી પૂરા નેફ્રોન્સ સંપૂર્ણ રીતે કામ કરતા બંધ થઇ જાય છે અને આવી સ્થિતિમાં કોઇપણ પ્રકારની (એલોપેથી, આયુર્વેદિક અથવા હોમિયોપેથી) દવાઓનો ઇલાજ સંભવ નથી. જીવ બચાવવા આખી દુનિયામાં એના બે જ રસ્તા છે.

- ડાયાલિસીસ : હીમોડાયાલિસીસ અને પેરીટોનિયલ ડાયાલિસીસ
- કીડની પ્રત્યારોપણ

<u>હીમોડાયાલિસીસ :</u>

આ એક એવો ઇલાજ છે, જેની દ્વારા શરીરમાં વધી ગયેલા તરલ પદાર્થ અને નકામા પદાર્થોની સફાઇ થાય છે. હીમોડાયાલિસીસ દરમ્યાન રકત (લોહી) નરમ ટયુબમાં થઇને ડાયાલીસીસ મશીન સુધી પહોંચે છે. (ઉપર પીકચરમાં બતાવ્યા મુજબ). જયારે આ રકત (લોહી) સાફ થઇ જાય છે તો પાછું દરદીના શરીરમાં પહોંચાડવામાં આવે છે. એક સમય પર ખૂબ જ થોડી માત્રામાં લોહી શરીરની બહાર રહી જાય છે.

મશીનથી જોડાવા માટે દરદીના શરીરની રકતવાહિનીમાં એક પ્રવેશદ્વારની જરૂરત હોય છે. જે નીચે આપેલા 3 પ્રકાર બનાવવામાં આવે છે.

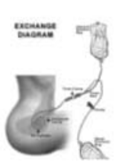
- ફીસ્ટુલા
- ગ્રાફટ
- કેથેટર

ફીસ્ટુલા : આમાં હાથની એક ધમનીને તેની નજીકની શિરા (vein) સાથે એક નાનકડી સર્જરીથી જોડવામાં આવે છે.

ગ્રાફટ : ગ્રાફટ કરવા માટે હાથ અથવા પગમાં એક ધમની અને શિરાને એક ટુકડા નરમ ટયુબની દ્વારા જોડવામાં આવે છે.

કેથેટર : આમાં વધુ કરી ગળા અથવા છાતીના ઉપરના હિસ્સાની શિરામાં એક નરમ ટ્યુબનો પ્રવેશ કરાવાય છે. આ એક હંગામી વિકલ્પ હોય છે. સૌથી મુખ્ય વિકલ્પ ફીસ્ટુલા હોવો જોઈએ કારણકે તે વધુ સમય સુધી રહેવાની સાથે ચેપ અથવા કલોટીંગ જેવી (ગંઠાઈ જવા) સમસ્યાઓ આપતી નથી. ફીસ્ટુલાને ડાયાલિસીસ ની માટે તૈયાર થવામાં અમુક અઠવાડિયા લાગી શકે છે તેથી ફીસ્ટુલાને પહેલેથી બનાવીને રાખવું પડે છે. જો વેસ્કયુલર સર્જનને જણાય કે દરદીની રકતવાહિની ફીસ્ટુલા ઝીલી નહીં શકે તો તે ગ્રાફટ કરવાનો નિર્ણય લે છે.

પેરીટોનીયલ ડાયાલિસીસ



લોહીશરીરમાં પેરીટોનિયમ મેમ્બ્રેન દ્વારા (પેટ)માં જાય છે, આ મેમ્બ્રેન એક પ્રાકૃતિક ફીલ્ટરના રૂપમાં કામ કરે છે. સર્જરી દ્વારા એક શુદ્ધ કરવાવાળા પદાર્થ (Cleansing Solution)(ડાયલાઈસેટ કહેવાય છે) તેને એક કેથેટર ની દ્વારા પેટમાં મોકલાવાય છે. લોહીમાં રહેલ નકામા પદાર્થો અને વધારાના ફલુઈડ આ Cleansing Solution માં ભળી જાય છે. 6 થી 8 કલાક પછી આ સોલ્યુશન ને કાઢીને તેને ફરીથી તાજા નવા ડાયલાઈસેટ થી ભરવામાં આવે છે જેથી ફરીથી સફાઈ કરી શકાય. દરેક એકસચેન્જ ને વીસથી ત્રીસ મિનિટનો સમય લાગે છે. પેરીટોનીયલ ડાયાલિસીસ ઘર પર , કામ પર, સ્કુલમાં અથવા યાત્રા દરમ્યાન પણ કરી શકાય છે.

કીડની પ્રત્યારોપણ

કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ એક એવું ઓપરેશન છે જેમાં એક સ્વસ્થ, તંદુરસ્ત વ્યકિતની સ્વસ્થ કીડની દરદીને પ્રત્યારોપણ કરાય છે. આ કીડની કોઈપણ એવા વ્યકિતની હોઈ શકે છે જેનું મૃત્યુ થયું હોય (કિડનીનો દાતા, ડોનર) અથવા દરદીના કોઈપણ જીવિત નજદીકના સગાની જે પોતાની મરજીથી પોતાની કીડનીનું દાન કરવા ઈચ્છે છે. આ નવી કીડની પેટના નીચેના હિસ્સામાં પ્રત્યારોપણ કરાય છે. અને તેને મૂત્રાશય અને રકતવાહિનીઓથી જોડી દેવામાં આવે છે. ફેઈલ થયેલ કીડનીને દરદીના શરીરમાં જેમ છે તેમ જ છોડી દેવાય છે.

આ ઓપરેશનને લગભગ 3 થી 4 કલાક લાગે છે. અને દરદીને ઓછામાં ઓછા 7 થી 8 દિવસ સુધી હોસ્પિટલ માં રહેવાની જરૂર પડે છે. દરદીનું શરીર આ કીડની નો અસ્વીકાર ના કરે, માટે તેને ઈમ્યુનોસપ્રેસીવ થેરાપી આપવામાં આવે છે. આ દવાઓ જીવનભર લેવી પડે છે.

ટ્રાન્સપ્લાન્ટ એક શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ છે કારણકે તેનાથી દરદી ઓછા રીસ્ટ્રીકશન્સ સાથે નોર્મલ જીંદગી જીવી શકે છે.

ફીટનેસ અને કીડની

કસરત, વ્યાયામથી તન અને મનનું પૂર્ણ રૂપ સુધરી શકે છે. તથા માંસપેશીઓને તાકાત મળે છે. ચાલવું અને યોગ સારી કસરત છે. ડાયાલિસીસ પર નિર્ભર હોય અથવા ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પછી પણ કામ કરવું સંભવ છે. કામ પર થી પાછા ફરતાં આપ પોતાની બાબતમાં સારો અભિપ્રાય કરી શકો છો.

કીડની ની જુની બીમારી માટે 10 સૂચનાનો ઉપદેશ

1. પરસ્પર સંબંધિત બિમારીઓનો યોગ્ય ઈલાજ કરો (ડાયાબીટીસ, ઉચ્ચ રકત દબાણ, હાઇ બી.પી.)
2. બ્લડપ્રેશર નો કંટ્રોલ 130/80 ની નીચે રાખવા, તમારા ડૉકટરની સલાહ લો.
3. ઠીક થવા લાયક બીમારીને જાણો, ઓળખો અને ઉચિત ઈલાજ કરો (દાખલા તરીકે મૂત્રમાં ચેપ, પથરી ઈત્યાદિ)
4. કોલેસ્ટ્રોલ અને ચરબીનું નિયંત્રિત કરો.
5. ભોજન પર નિયંત્રણ રાખો (મીઠું , પાણી પર કાબૂ, પૉટેશિયમ પર કાબૂ)
6. કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસ ને ઠીક કરો, પોટેન્શીયલ ફોસ્ફેટ બાઈનન્ડર્સ અને વીટા ડી નો ઉપયોગ કરો.
7. એનેમીયા (હીમોગ્લોબીન સ્તર) ઠીક કરો. Erythropoietin અને આર્યન ઈન્જે. નો ઉપયોગ કરો.
8. રસી લો (હેપેટશઈટીસ, ન્યુમોનિયા, ઈન્ફલુએન્ઝા)
9. દુખાવાની ગોળી (પેઈન કિલર) લેવાનું ટાળો.
10. A V ફિસ્ટુલા તૈયાર કરાવો અથવા પેટનું ડાયાલિસીસ અથવા કિડની બદલવા માટે તૈયાર રહો.

મુંબઈ કીડની ફાઉન્ડેશન
લેન્સલોટ મેડીકલ સેન્ટર,
111-સી, લેન્સલોટ, શાસ્ત્રીનગર સામે,
બોરીવલી (પશ્ચિમ), મુંબઈ - 400 092.
ફોન નં. : 2801 2783, 2801 6266, 2862 6854