गुर्दे की पुरानी बिमारी के लिए १० सुत्रीय उपदेश

१) परस्पर संबंधित बिमारीयों का उचित इलाज करे (मधुमेह, उच्च रक्तचाप)
२) रक्तचाप का कंट्रोल १३०/८० के नीचे तक बनाए रखे और अपने डॉक्टर की राय माने।
३) ठीक होने लायक बिमारीयो को पहचानें और इलाज करें (उदा. मूत्र में संक्रमण, पथरी इत्यादी)
४) कोलेस्ट्रॉल और चरबी को नियंत्रित रखें।
५) भोजन पर नियंत्रण रखें (नमक, पानी, पर कंट्रोल, पोटॅशियम पर नियंत्रण)
६) अनीमिया को ठीक करें, Eryttropoletin और Iron के इंजेक्शन लें।
७) टीके लगवाएँ (हेपेटाइटीस, निमोनिया, इन्फलुएंजा)
८) विशैली दवाइयों से बचे
९) एवी फिस्तुला तैयार करवाँए या
१०) पेट का डायलेसिस या किडनी ट्रांसप्लाट के लिए तैयार रहें।

Lancelot Medical Centre
Dr. Umesh Khanna
111-C, Lancelot, Opp. Shastri Nagar,
Borivali (West), Mumbai - 400 092
Ph. No. : 2801 2783, 2801 6266, 2862 6854
www. mumbaikidneyfoundation.org
24 hrs helpline : 9819164159

गुर्दे की बीमारी

सब कुछ जो आप जानना चाहते थे

MUMBAI KIDNEY FOUNDATION
MKF

विश्वास रखे

और स्वस्थ रहे।

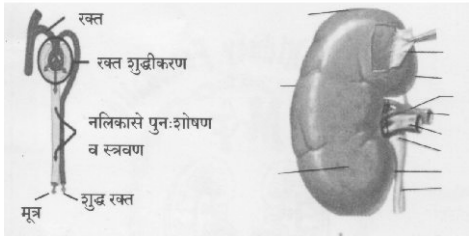
गुर्दे

जैसे रात्रिका फैलेगा अंधकार, मेरा शिकंजा फैलाएगा हाहाकार
रहो पूरे सावधान, वरना जीवन बनेगा बेहाल.

अज्ञानता में परम सुख है। लेकिन यह भी सच है कि उसमें फायदा नहीं है। अवेयरनेस प्रोग्राम के द्वारा हम फिरसे एक ज्योती जगाना चाहते हैं और स्वस्थ जीवन की खुशी पर प्रकाश डालना चाहते हैं। शारीरिक मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक कुशलता में ही सच्चा स्वास्थ पाया जाता है। हमें यह भी जानना जरूरी है कि स्वास्थ पेंडुलम के समान एक शक्तिपूर्ण सत्ता है।

यह दो अंतिम छोरों, स्वस्थ और बीमार, के बीच झूलता रहता है और हम इन दो छोरों के बीचके रास्ते पर कहीं रहते हैं।

ऐसा कहा जाता है कि जब बुढापा आए तो हार मान लेनी चाहिए लेकिन सच्चाई यह है कि जब तुम हार मान लेते हो तभी बुढापा आता है। इसलिए हमेशा व्यस्त रहो और रोचकता से भरपूर काम करते रहो।



दोनो गुर्दे पीठ के निचले हिस्से में रीढ की हड्डी के आसपास होते हैं। हर गुर्दा १० से १२.५ सें. मी (४-५ इंच) लंबा होता है और उसमे लगभग एक मिलियन (१० लाख) नेफ्रॉन होते है। हर नेफ्रॉन एक छानने की युनिट होता है ज्योंकि एक फिल्टर (ग्लोमर्युलस) का बना होता है और वो एक लंबी ट्यूब से जुड़ा होता है।

इन्हीं नेफ्रॉन के द्वारा गुर्दे में लगातार बह रहे रक्त को छाना जाता है। छानकर निकलने वाला द्रव्य मूत्र कहलाता है। जोकि गुर्दो से होता हुआ मूत्रप्रणाली (Ureaters) के द्वारा मूत्राशय (Bladder) में पहुँच जाता है। जहाँ यह जमा रहता है। मूत्र त्याग के समय मूत्र मूत्राशय से मूत्रद्वार (Ureaters) के द्वारा बाहर आता है। रोजाना दोनो गुर्दे लग-भग एक से दो लीटर मूत्र त्याग करते हैं।

गुर्दों का महत्व :

हड्डियाँ चटख सकती है, माँसपेशियोंका क्षय हो सकता है। शरीर की ग्रंथियाँ का काम धीमी गती से हो सकता है और ब्रेन भी अमृत झोंके की नींद ले सकता है और इन सबसे तत्काल मृत्यु का भय भी नहीं है, लेकिन अगर गुर्दे काम बंद कर दे तो हड्डियाँ माँस पेशियाँ, ग्रंथियाँ या ब्रेन कोई भी काम नहीं कर सकता।

गुर्दों के कार्य :

आपके गुर्दे आपके शरीर को स्वस्थ रखने के लिए बहुतसे महत्त्वपूर्ण काम करते है। गुर्दे शक्तिसे भरपूर एक केमिकल फॅक्टरी है जोकि निम्नलिखित काम करते है।

मूत्रद्वारा शरीर के निरर्थक पदार्थ जिसे वैज्ञानिक भाषामें युरीया, युरिकएसिड, क्रिएटीनाइन नाम है उसे बाहर फेंकना और सोडिअम ऑसिडस् और दूसरे काफी इलेक्ट्रीलाइटस् (उदा. पोटेशियम, फॉस्फोरस, केल्शियम) का शरीर में नियंत्रण.

गुर्दे मूत्र की composition को modify करते है और इसे ना सिर्फ शरीर की द्रव पदार्थ का मात्रा को नियंत्रित रखते है। बल्कि इसकी composition को भी नियंत्रित करते है।

शरीर में इलेक्ट्रालाइटस् की मात्रा और पानी पीने के अनुसार यह रचना अपने आपको adjust करती है।

Hormones बनाने की प्रक्रीया सिर्फ गुर्दे ही Active Vitamin D उत्पन्न करते हैं जोकि आंत में केल्शियम सोखने में मदद करता है जिसमें हड्डीयों में मिनरलकी सामान्य मात्रा बनी रहती है। गुर्दे Erythropoetin और Renin भी निर्माण करते हैं। लाल रक्त कण निर्माण करने में मदद करता है और Renin रक्तचाप को नियंत्रित करता है।

शरीर से दवाइयों को बाहर करता :

ज्यादातर दवाइयाँ जो हम इलाज के दौरान लेते हैं उनका जो शेषभाग बचता है उन्हें गुर्दे ही बाहर निकालते हैं।

क्रोनिक गुर्दे की बीमारी क्या है।

इसका अर्थ यह है, कि यह ऐसी परिस्थिती है जिसमे आपके गुर्दो को हानी पहुँच रही है। यह किसी लक्षण के रूप में या असामान्य रक्त मूत्र या सोनोग्राफी की रिपोर्ट के रूप में हो सकती है। यह परिस्थिती आपको स्वस्थ रखने की गुर्दे की क्षमता को कम करती जाती है।

किडनी फेल्युअर तब होता है, जब गुर्दे काम करना बंद कर देते हैं। ज्यादा तर गुर्दे की बीमारीयाँ धीरे धीरे पनपती हैं। आपको वर्षोंतक "सायलेंट" गुर्दे का रोग हो सकता है। धीमे धीमे गुर्दे की कार्यक्षमता में कमी आनेको "क्रोनिक रीनल फेल्युअर" या "क्रोनिक किडनी फेल्युअर" कहते हैं। उस परिस्थिती को जब गर्दा पूरी तरह और हमेशा के लिए (Permanent) काम करना बंद कर देता है, और जब गुर्दे की कार्येक्षमता १०% से कम हो जाती है उसे ESRD कहते है। जैसे जैसे गुर्दे की कार्यक्षमता में कमी आती है। वैसे वेस्ट प्रोडक्ट (गंदगी) और एक्सेल तरल पदार्थ (Excess Fluid) शरीर में इक्कठा होते जाते हैं।

आपको खुजली हो सकती है। शरीर में तरल पदार्थो के ज्यादा इक्कठे होने के कारण

कुछ हिस्सों में सूजन आ जाती है। इन तरल पदार्थों के संचयन को इडेमा कहते है। जिसकी वजह से वजन बढ़ना, उच्च रक्तचाप और साँस संबंधी बिमारीयाँ होती हैं। किडनी फेल्युअर के कारण खून में कमी (रक्तल्पना या अनीमिया) और हड्डीयोमें लचीलापन खत्म हो जाता है और वे सहज में टूट जाती हैं।

एक्यूट किडनी फेल्युअर में यह होता है कि गुर्दा अचानक काम करना बंद कर देता है और यह कंडीशन टेम्परेरी (अल्पकालीन) होती है। इसका कारण कोई बीमारी, चोट, बड़ी सर्जरी या टाक्सिक एजेंट हो सकता हैं। यह ठीक हो सकती है।

क्या आपको क्रोनिक किडनी डिसीज होने का खतरा है ?

हाँ यदि आपको है

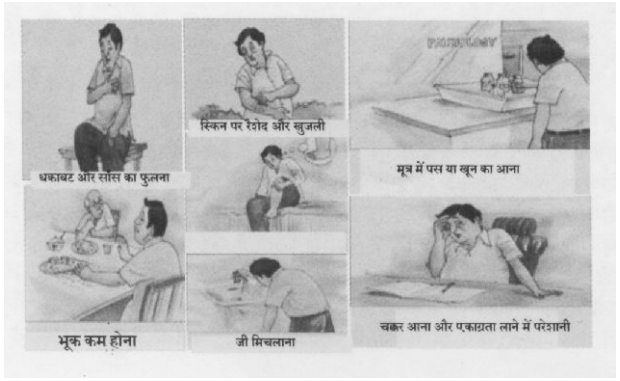
- उच्च रक्तदाब • मधुमेह • पथरी • मोटापा
- इस बिमारी का पारिवारीक इतिहास
- अगर आप दर्द निरोधक दवाइयाँ या आयुर्वेदिक भस्में खा रहे हों।

गुर्दे की बीमारी के कारण :

इस बिमारी के मुख्य कारण है, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मूत्रनली में पथरी से रूकावट और दर्द निवारक दवाइयाँ, दूसरे बहुत से कारण जैसे की नेफ्राइटिस (किडनी में सुजन) और पुश्तैनी बिमारी जैसे पोलिसिसटिक किडनी डिसीज (किडनी में पानी की गाँठ होना)

किडनी फेल्युअर के लक्षण :

१) थकावट और सांस का फूलना २) त्वचा पर रेशेज और खुजली
३) चेहरे और पाँव पर सूजन ४) मूत्र में पस या खून का आना
५) भूख की कमी ६) घबराहट, उलटी जी मचलना
७) चक्कर आना और एकाग्रता लाने में परेशानी



किडनी की बिमारी का निदान

याद रखें हो सकता है कि आपको कोई भी लक्षण ना नजर आए फिर भी नियमसें जॉच (खासकर कोई रिस्क वाले मरीजोंको) करवाते रहना बहुत जरूरी है।

नीचे दिए गए टेस्ट करवाने चाहिए.

- रूटीन मूत्र परिक्षण
- ॲलब्युमिन को जाँचने के लिए २४ घंटे का मूत्र
- रक्त परीक्षण यूरीया और क्रिएटीनाइन
- सोनोग्राफी
- गुर्दे की साइज जाँचने के लिए किडनी का एक्सरे (IVP)
- गुर्दे की पथरी की जाँच
- किडनी बायप्सी गुर्दे के रोग के प्रकार को जाँचने के लिए

अगर मुझे इस बिमारी का खतरा है तो मुझे क्या करना चाहिए ?

- मधुमेह/ उच्चरक्तचाप के इलाज का निर्देषानुसार पालन करें।
- वजन अधिक ना होने दें और स्वास्थवर्धक आहार और नियमित व्यायाम पर ध्यान दें।
- धूम्रपान व शराब का सेवन बंद कर दें।
- डॉक्टर की सलाह के बिना दवाइयॉ न ले। (उदा. दर्दनिवारक गोलियॉ)
- अपनी भोजन संबंधी आदतें डॉक्टर की सलाह के अनुसार बदलें।

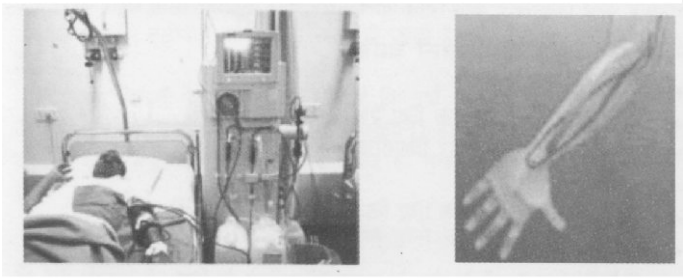
अगर आपको यह बिमारी है, तो आप क्या करेंगे ?

- उच्च रक्तचाप को नियंत्रत रखे
- मधुमेह को नियंत्रित रखे
- आहार संबंधी सावधानियाँ बरते
- अनीमिया (रक्ताल्पता) के लिए एरिथ्रोपोइटिन (एक हारमोन) और आयरन सप्लिमेंटस ले
- हड्डियों की बिमारी से खुद को बचाएँ
- नियमपूर्वक व्यायाम करें
- हृदयरोग से बचने के लिए पर्याप्त सावधानी बरतें
- शराब और धुम्रपान त्याग दे
- अपने डॉक्टर से नियमित संपर्क रखें

पूर्ण किडनी फेल्युअर का इलाज (Renal disease का इलाज)

क्रोनिक किडनी डिसीज आखिरकार End stage Renal disease तक पहुँचती है जब सारे नेफ्रोन्स (कार्यकर युनिट) पूरी तरह से काम करना बंद कर दें और डेमेज्ड हो ऐसी स्थिति में किसी भी तरह की (एलोपेंथी, आयुर्वेदिक या होमियोपेथी) दवाइयों का इलाज संभव नहीं है। जान बचाने के लिए पूरी दुनिया में इसके दो ही रास्ते हैं।

- डायलेसिस : हीमोडायलेसिस और पेरिटोनियल डायलेसिस
- किडनी प्रत्यारोपण (Kidney Transplantation)



१) हीमोडायलेसिस :-

यह एक ऐसा इलाज है, जिसके द्वारा शरीर में बढे हुए तरल पदार्थ और गंदगी की सफाई होती है। हीमोडायलेसिस के दौरान, रक्त नर्म ट्यूब्स से होता हुआ डायलेसिस मशीन तक पहुँचता है। (देखीए उपर दी गई तस्वीर) जब यह रक्त साफ हो जाता है तो वापस मरीज को शरीर में पहुँचाया जाता है। एक समय पर बहुत थोडी मात्रा में रक्त शरीर के बाहर रहता है।

मशीन से कनेक्ट होने के लिए मरीज के शरीर की रक्तवाहीनी में एक प्रवेश द्वार की जरूरत होती है। जोकी नीचे दिए गए ३ तरीको से बनाया जाता है:-

- फिस्टुला
- ग्राफ्ट
- केथीटर

१) **फिस्टुला** : फिस्टुला में बाँह की एक धमनी को उसके नजदीक की शिरा (Vein) से एक छोटी सर्जरी से जोड़ा जाता है।

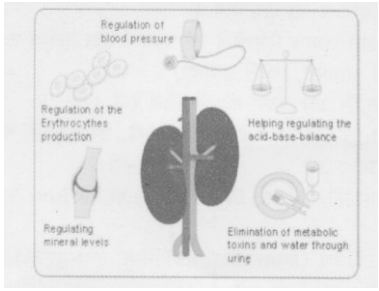
२) **ग्राफ्ट** : ग्राफ्ट करने के लिए बाँह या पैर में एक धमनी और शिरा को एक टुकडा नर्म ट्युब के द्वारा जोड़ा जाता है।

३) **केथीटर** : इसमें ज्यादातर गले या छाती के उपरी हिस्से की शिरा (Vein) में एक ट्यूब का प्रवेश कराया जाता है। यह एक अस्थायी (टेम्परेरी) विकल्प होता है सबसे मुख्य विकल्प फिस्टुला ही होना चाहिए क्योंकि यह ज्यादा समय टिकने के साथ इन्फेक्शन (संक्रमण) और क्लॉटिंग जैसी प्रॉब्लम्स नहीं देता। फिस्टुला को डायलेसिस के लिए तैयार होने में कुछ हफ्ते लगते हैं। इसलिए फिस्टुला को पहले से बनाकर रखना होता है। अगर वेस्कुलर सर्जन यह पाता है कि मरीज रक्त वाहिनियाँ फिस्टूला झेल नहीं पाएंगी तो वह ग्राफ्ट करने का निर्णय लेता है।

परिटोनियल डायलिसिस :

इस प्रकार के डायलिसिस में, रक्त के उपरी झिल्ली (पेट में) से गुजरता है। और यह झिल्ली (Membrane) एक प्राकृतिक फिल्टर के रूप में काम करती है। सर्जरी के द्वारा एक शुद्ध करने वाले पदार्थ जिसे (Cleanising Solution)डायलाइसेट कहते हैं। को एक केथेटर के द्वारा पेट में से डालते है, रक्त में मौजूद गंदगी और अधिक द्रव्य इस Cleansing Solution में मिल जाते है। ६ के ८ घंटों बाद इस Solution को निकालकर उसे फिरसे डायलसेट से भरा जाता है ताकि फिर से सफाई की जा सके। हर Exchange को बीस से तीस मिनट तक का समय लगता है। पेरिटोनियल डायलेसिस घर, कामपर, स्कूल में या यात्रा के दौरान भी किया जा सकता है।

गुर्दो प्रतिरोपण (Kidney Transplantation)



किडनी ट्रांसप्लाट एक ऐसा ऑपरेशन है जिसमें एक स्वस्थ किडनी मरीज (recipient) को प्रत्यारोपित की जाती है। यह किडनी किसी भी ऐसे आदमी की हो सकती है जिसकी मृत्यु हुई है (केडेवर डोनर) या मरीज के किसी जीवित नजदीकी रिश्तेदार की जो कि अपनी मर्जी से अपनी किडनी दान करना चाहते हैं। इस नई किडनी को पेट के निचले हिस्से में प्रत्यारोपित किया जाता है और इसे मूत्राशय और रक्तवाहिनियों से जोड़ दिया जाता है। फेल किडनी को मरीज के शरीर में ज्यों का त्यों छोड़ दिया जाता है।

इस ऑपरेशन को लगभग ३ से ४ घंटे लगतै है और मरीज ७ से ८ दिनों तक अस्पताल में रहने की जरूरत होती है। मरीज के शरीर इस किडनी को अस्वीकार (reject) न करें इससे बचने के लिए उसे इम्यूनोसप्रेसिव दवाइयॉ (Immunosuppressive therapy) दी जाती है। यह दवाइयाँ जीवनभर नहीं होती हैं।

ट्रान्सप्लॉट एक बेहतर विकल्प (option) है क्योंकि इससे मरीज कम रिस्ट्रिक्शन्स के साथ एक आम जिंदगी जी सकता है।

फिटनेस (स्वास्थ) और किडनी

व्यायाम से तन और मन का पूर्ण रूप से सुधार होता है और मांस पेशियो को ताकत मिलती है। पैदल चलना और योगा अच्छे व्यायाम हैं। डायलेसिस पर निर्भर रहते हुए या ट्रासल्पांट के बाद भी काम करना संभव है। काम पर वापस लौटने पर आप अपने बारे में अच्छा अनुभव करते हैं।