एक सही मित्र
देशबन्धु

(Saroj Super Speciality Hospital)

इसलिए यदि सभी रोगी जीवनशैली में बदलाव करेंगे व अपने शरीर को स्वस्थ रखेंगे तो पन्द्रह सालों तक दोबारा रोग्लाकित होने से अपने हृदय का बचाव कर सकते हैं।

डॉ. छाजेड़ बताते हैं कि अब इन सभी पुराने तरीकों से निजात पाने के लिए साओल कार्यक्रम में विस्तृत हृदय संबंधी प्रतिष्ठान कार्यक्रम की शुरूआत की गयी है। साओल अर्थात् विज्ञान और जीने की कला केन्द्र में ही इन नई पद्धतियों का निर्माण किया गया है जिनके अंतर्गत सभी हृदय संबंधी रोगी व उनके परिवार वालों को योग, ध्यान व स्ट्रेस मैनेजमेंट आदि के बारे में बताया। व

हर दस में एक भारतीय किडनी रोग से पीड़ित

आज देश में लगभग 5 लाख ऐसे मरीज हैं, जिनके गुर्दे पूरी तरह खराब हो चुके हैं तथा प्रत्येक वर्ष एक लाख ऐसे नए रोगी इस संख्या में जुड़े जा रहे हैं। देश के प्रत्येक 2000 परिवार में एक परिवार इस बीमारी से ग्रसित है। लेकिन सबसे दुखद बात यह है कि इनमें से केवल 6-8 हजार रोगी ही इलाज करवाते हैं, जो कुल रोगियों का लगभग 1 से 2 प्रतिशत ही है।

■ प्रेमा राय

किडनी का मुख्य कार्य शरीर से व्यर्थ पदार्थों और रक्त से अतिरिक्त जल को बाहर निकालना होता है। दोनों किडनियां प्रतिदिन 200 लीटर रक्त को प्रोसेस करती हैं और लगभग 2 लीटर यूरीन उत्पन्न करती हैं। किडनी कई हार्मोन भी उत्पन्न करती हैं जिनका शरीर में महत्वपूर्ण कार्य होता है। प्रत्येक किडनी में लगभग 10 लाख छोटे-छोटे नेफ्रॉन होते हैं जो यूरीन बनाते हैं। नई दिल्ली स्थित सरोज सुपर स्पेशलिटी अस्पताल के सीनियर कंसल्टेंट, नेफ्रोलॉजिस्ट डा. रमेश जैन का कहना है कि भारत में करीब 17 प्रतिशत लोग किडनी की किसी ना किसी समस्या से पीड़ित हैं, इनमें से छह प्रतिशत में किडनी रोग तीसरे चरण में है। किडनी से संबंधित समस्याएं जब किडनी ठीक प्रकार से कार्य नहीं करेगी तो रक्त में व्यर्थ पदार्थों की मात्रा बढ़ जाएगी और आप बीमार पड़ जाएंगे। आपको कई प्रकार की जटिलताएं हो जाएंगी जैसे उच्चतम रक्तचाप, एनीमिया, हड्डियां कमजोर हो जाना, शरीर में पोषक तत्वों की कमी और तंत्रिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाना। इसके अलावा किडनी डिसीज हृदय और रक्त नलिकाओं की बीमारियों को भी बढ़ा देती हैं।

क्रॉनिक किडनी डिसीज (सीकेडी)

सीकेडी को एन्ड स्टेज रीनल फेलियर(ईआरएफ) या एंड स्टेज किडनी डिसीज कहते हैं। इसमें किडनी की कार्यप्रणाली धीरे-धीरे कम होती जाती है। किडनी सामान्य कार्य नहीं कर पाती है और उसकी क्षमता कम हो जाती है। सीकेडी से पीड़ित आधे लोग अस्पताल तब जाते हैं जब उनकी किडनी की कार्यप्रणाली घटकर आधी रह जाती है। अगर पहले और दूसरे चरण में ही रोग का पता लग जाए तो दवाईयों के द्वारा रोग को बढ़ने से रोका जा सकता है।

ग्लोमेरुलोनेफ्रिटाइटिस

ग्लोमेरुलोनेफ्रिटाइटिस, रोगों का एक समूह है। इसमें किडनी की फिल्टरिंग ईकाईयों में सूजन आ जाती है और वो क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। ये

डिआर्ड किडनी डिसीज का तीसरा सबसे सामान्य प्रकार है।

पॉलीसिस्टिक किडनी डिसीज

अनुवांशिक रोग जैसे पॉलीसिस्टिक किडनी डिसीज, इसके कारण किडनी में बड़े-बड़े सिस्टज बन जाते हैं और आसपास के ऊतक क्षतिग्रस्त हो जाते हैं।

मैलफार्मेशन

यह तब होता है जब गर्भ में बच्चे का निर्माण होता है। उदाहरण के लिये किडनी का आकार छोटा होना जिसके कारण यूरीन का बाहर की ओर सामान्य प्रवाह नहीं हो पाता और यूरीन वापस बहकर किडनी में चला जाता है। इसके कारण संक्रमण हो सकता है और किडनी क्षतिग्रस्त हो सकती है।

किडनी का संक्रमण

किडनी के बार-बार होने वाले संक्रमण को पायलोनेफ्रिटिस भी कहते हैं। यह संक्रमण किडनी स्टोन के परिणामस्वरूप हो सकता है जिससे मूत्र के किडनी से बाहर की ओर प्रवाह में रुकावट आती है और मूत्र वापस बहकर किडनी में आ जाता है इसके कारण किडनी के संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।

किडनी फेलियर

समय के साथ किडनी रोग गंभीर होता जाता है और इसके कारण किडनी फेलियर हो सकता है। किडनी फेलियर उसे कहते हैं जब किडनी अपनी सामान्य गतिविधियों का पांच प्रतिशत से भी कम कर पाती है।

लक्षण

डा. रमेश जैन का कहना है कि अधिकतर लोगों में किडनी रोगों के गंभीर लक्षण दिखाई नहीं देते जब तककि उनका किडनी रोग एडवांस स्टेज तक नहीं पहुंच जाता। हालांकि किडनी रोगों के सामान्यर लक्षण निम्नलिखित हो सकते हैं -

अधिक थका हुआ और कम उर्जावान महसूस करना, ध्यानकेंद्र में समस्या आना, भूख कम लगना,सोने में समस्याक आना, मांसपेशियों में खिंचाव व ऐंठन, पैर और टखने फूल जाना, सूखी और खुजली वाली त्वचा, रात में बार-बार मूत्र त्याग करना, छाती में दर्द, सांस फूलना, उच्च रक्तचाप जिसे नियंत्रित करना कठिन हो।

कारण

किसी भी उम्र में किडनी रोग हो सकते हैं। हालांकि कुछ लोगों में दूसरों की तुलना में यह समस्या अधिक होती है। किडनी रोगों का खतरा बढ़ जाता है अगर किडनी रोगों का पारिवारिक इतिहास, उम्र बढ़ना, किडनी का लगातार संक्रमण, पेनकीलर का अधिक मात्रा में सेवन, पथरी या किडनी में ट्यूमर, डायबिटीज, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, धूम्रपान, मोटापा, कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर, 65 या उससे अधिक की आयु।

मधुमेह के रोगियों के लिए

जिन मरीजों को डायबिटीज की बीमारी है उनको गुर्दे की बीमारी होने की काफी सम्भावनाएं रहती हैं। आंकड़े बताते हैं कि डायबिटीज गुर्दे फेल होने का एक प्रमुख कारण है। इसलिए डायबिटीज के रोगियों को शुरूआती लक्षणों का ज्ञान होना अति आवश्यक है। अगर रोगी के परिवार में किसी निकट सम्बन्धी के पूर्व में डायबिटीज से गुर्दे खराब हो चुके हैं तो उसके भी गुर्दे खराब होने की सम्भावना बढ़ जाती है।

डायग्नोसिस

अगर आपको कोई ऐसी मेडिकल कंडीशन है जो आपके लिये क्रॉनिक किडनी डिसीज का खतरा बढ़ा देती है, डॉक्टर को दिखाएं। डॉक्टर आपके रक्तदाब और किडनी की कार्यप्रणाली की जांच करेगा। इसके साथ ही यूरीन और रक्त की जांच भी करेगा। इसके अलावा ब्लड टेस्ट, यूरीन टेस्ट, इमेजिंग टेस्ट जैसे अल्ट्रासाउंड बायोप्सी, ग्लोमेरुलर फिल्ट्रेशन रेट(जीएफआर;किडनी के कार्य के स्तर और किडनी रोग के चरण को मापने के लिये सबसे बेहतर टेस्ट है)।

बचाव

- फिट और शारीरिक रूप से सक्रिय रहें,
- अपने रक्त में शुगर के स्तर को नियंत्रित रखें।
- संतुलित और पोषक भोजन खाएं,
- नमक का सेवन कम करें,
- अपना वजन नियंत्रित रखें,
- धूम्रपान ना करें।
- भारत में किडनी रोग के आंकड़े

हर दस में से एक भारतीय किडनी रोग के किसी ना किसी प्रकार से पीड़ित है। सात में से एक भारतीय डायबिटीज से और 5 में से एक भारतीय हाइपरटेंशन से पीड़ित है। 50 प्रतिशत किडनी रोग इन्हीं दो कारणों से होते हैं। भारत में किडनी फेलियर के 40 से 50 प्रतिशत मामलों के लिये हाइपरटेंशन और उच्च रक्तचाप उत्तरदायी है। आज देश में लगभग 5 लाख ऐसे मरीज हैं, जिनके गुर्दे पूरी तरह