



কিডনির রোগ জনস্বাস্থ্য সংক্রান্ত একটি বড় উদ্বেগ। প্রাথমিক পর্যায়ে মানুষের কোনো লক্ষণ নাও থাকতে পারে, তাই কিডনির রোগ প্রায়শই খুব গুরুতর পর্যায়ে না পৌঁছানো পর্যন্ত শনাক্ত করা যায় না। এমনটা হলে বেঁচে থাকার জন্য ডায়ালিসিস বা কিডনি প্রতিস্থাপনের প্রয়োজন হয়।

কিডনির রোগ প্রাথমিক পর্যায়ে থাকার সময়ই তা শনাক্ত করা সবচেয়ে ভালো। প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্তকরণ ও চিকিৎসার মাধ্যমে দীর্ঘস্থায়ী কিডনির রোগের গতি কমানো বা তা থামানো সম্ভব।

কিডনির রোগ, এর ঝুঁকি এবং প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে আরও জানতে এই ৬টি ধাপ অনুসরণ করুন।

ধাপ ১: এই তথ্যগুলো জানুন

সুস্থ কিডনি যে ৬টি কাজ করে:

- শরীরের তরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে
- রক্ত থেকে বর্জ্য এবং বিষাক্ত পদার্থ ফিল্টার করে
- রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণকারী একটি হরমোন নিঃসরণ করে
- হাড় সুস্থ রাখতে ভিটামিন ডি সক্রিয় করে
- লোহিত রক্তকণিকা উৎপাদনের নির্দেশকারী হরমোন নিঃসরণ করে
- রক্তের খনিজ উপাদানের (সোডিয়াম, ফসফরাস, পটাশিয়াম) ভারসাম্য বজায় রাখে

কিডনির রোগের কারণে হতে পারে এমন ৭টি সমস্যা:

- হৃদরোগ
- হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোক
- উচ্চ রক্তচাপ
- দুর্বল হাড়
- স্নায়ুর ক্ষতি (নিউরোপ্যাথি)
- কিডনির বিকলতা (শেষ পর্যায়ের কিডনি রোগ, বা ESRD)
- অ্যানিমিয়া বা লোহিত রক্তকণিকার সংখ্যা কম

ধাপ ২: আপনার ঝুঁকি মূল্যায়ন করুন

৫টি প্রধান ঝুঁকির কারণ:

- ডায়াবেটিস (আপনার বা আপনার পরিবারের)
- উচ্চ রক্তচাপ (আপনার বা আপনার পরিবারের)
- হৃদরোগ (আপনার বা আপনার পরিবারের)
- পরিবারে কিডনির বিকলতা, ডায়াবেটিস বা উচ্চ রক্তচাপের ইতিহাস
- স্থূলতা

অতিরিক্ত ঝুঁকির কারণসমূহ:

- ৬০ বছর বা তার বেশি বয়স
- জন্মের সময় কম ওজন
- প্রেসক্রিপশন ছাড়া কেনা স্টেরয়েডবিহীন প্রদাহরোধী ওষুধ (NSAID) গ্রহণ করা, যেমন অ্যাসপিরিন (যেমন, Bayer®, Bufferin®), আইবুপ্রোফেন (যেমন, Advil®, Motrin®), এবং ন্যাপ্রোক্সেন (যেমন, Aleve®)
- লুপাস, অন্যান্য অটোইমিউন রোগ
- দীর্ঘস্থায়ী মূত্রনালীর সংক্রমণ
- কিডনিতে পাথর

আপনার কিডনির রোগের ঝুঁকি আছে কিনা তা জানা জরুরি। আপনার অবস্থান জানা আমরা আগের চেয়েও সহজ করে দিয়েছি।

ধাপ ৩: লক্ষণগুলি শনাক্ত করুন

সমস্যার ৪টি সম্ভাব্য লক্ষণ:

প্রাথমিক পর্যায়ের কিডনির রোগে আক্রান্ত বেশিরভাগ মানুষের কোনো লক্ষণ থাকে না, এই কারণে রোগটি দ্রুত শনাক্ত করা অত্যন্ত জরুরি। যখন উপসর্গ দেখা দেয়, ততক্ষণে কিডনির রোগ হয়তো গুরুতর পর্যায়ে পৌঁছে গিয়ে থাকতে পারে। কিডনি রোগের এই লক্ষণগুলোর প্রতি মনোযোগ দিন:

- ক্লান্তি, দুর্বলতা
- প্রস্রাব করতে কষ্ট ও ব্যথা
- ফেনাযুক্ত প্রস্রাব
- গোলাপী, গাঢ় প্রস্রাব (প্রস্রাবে রক্ত)
- তৃষ্ণা বৃদ্ধি
- ঘন ঘন প্রস্রাবের প্রয়োজন (বিশেষ করে রাতে)
- ফোলা চোখ
- মুখ, হাত, পেট, গোড়ালি, পা ফোলা

ধাপ 4: 4টি সহজ পরীক্ষা করান

পরীক্ষার ধরণ	কেন এটি গুরুত্বপূর্ণ	লক্ষ্য
রক্তচাপ	উচ্চ রক্তচাপ কিডনির ক্ষুদ্র রক্তনালীগুলোর (গ্লোমেরুলাই) ক্ষতি করতে পারে। ডায়াবেটিসের পর এটি কিডনি বিকল হওয়ার দ্বিতীয় প্রধান কারণ।	• ভালো — 140/90 বা তার কম • আরও ভালো — 130/80 বা তার কম • সব থেকে ভাল — 120/80 বা তার কম আপনার রক্তচাপ আপনার জন্য সঠিক মাত্রায় আছে কিনা তা জানতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে পরামর্শ করুন।
A1C (হিমোগ্লোবিন A1C)	একটি রক্ত পরীক্ষা যার মাধ্যমে আপনার রক্তে গ্লুকোজ বা শর্করার পরিমাণ পরিমাপ করা হয়। এই পরীক্ষাটি প্রিডায়াবেটিস ও ডায়াবেটিস নির্ণয় করতে ব্যবহৃত হয়।	• স্বাভাবিক — 5.7% বা তার কম • প্রিডায়াবেটিস — 5.7% থেকে 6.4% এর মধ্যে • ডায়াবেটিস — 6.5% বা তার বেশি
ACR (অ্যালবুমিন এবং ক্রিয়েটিনিন-এর অনুপাত)	মূত্রে অ্যালবুমিন নামক এক প্রকার প্রোটিনের উপস্থিতি (অ্যালবুমিনুরিয়া) কিডনির রোগের একটি প্রাথমিক লক্ষণ হতে পারে। মূত্রে অ্যালবুমিন ও অন্যান্য প্রোটিনের পরিমাণ বৃদ্ধি (প্রোটিনুরিয়া) কিডনির ক্ষতির ইঙ্গিত দেয়।	মূত্রে প্রতি গ্রাম ক্রিয়েটিনিনে (একটি স্বাভাবিক বর্জ্য পদার্থ) 30 মিলিগ্রামের কম অ্যালবুমিন
eGFR (আনুমানিক গ্লোমেরুলার পরিস্রাবণ হার)	কিডনি কতটা ভালোভাবে কাজ করছে তা পরিমাপ করা হয় রক্তে ক্রিয়েটিনিনের মাত্রা পরীক্ষা করা এবং গণনার মাধ্যমে আপনার গ্লোমেরুলার পরিস্রাবণ হার (GFR) নির্ণয় করার মাধ্যমে।	• 90-এর বেশি হলে ভালো • 60-89 হলে পর্যবেক্ষণ করা উচিত • টানা 3 মাস ধরে 60-এর কম থাকা কিডনি রোগের লক্ষণ

ধাপ 5: সুস্থ থাকুন

কিডনির রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের করণীয় 6টি বিষয়:

- উচ্চ রক্তচাপ কমান
- রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করুন
- লবণ গ্রহণ কমান
- প্রেসক্রিপশন ছাড়া কেনা স্টেরয়েডবিহীন প্রদাহরোধী ওষুধ (NSAID) গ্রহণ করা, যেমন অ্যাসপিরিন (যেমন, Bayer®, Bufferin®), আইবুপ্রোফেন (যেমন, Advil®, Motrin®), এবং ন্যাপ্রোক্সেন (যেমন, Aleve®) এড়ান
- পরিমিত প্রোটিন গ্রহণ
- প্রতি বছর ফ্লু-এর টিকা নিন

প্রত্যেকের করা উচিত এমন 9টি কাজ:

- নিয়মিত ব্যায়াম করুন
- ওজন নিয়ন্ত্রণ করুন
- একটি সুস্বাদু খাদ্যতালিকা অনুসরণ করুন
- ধূমপান ত্যাগ করুন
- কেবল পরিমিত পরিমাণেই মদ্যপান করুন
- পর্যাপ্ত পরিমাণে জল পান করুন
- কোলেস্টেরলের মাত্রা পর্যবেক্ষণ করুন
- প্রতি বছর একটি শারীরিক পরীক্ষা এবং কিডনির পরীক্ষা করান
- আপনার পরিবারের চিকিৎসাগত ইতিহাস জানুন

ধাপ 6: আরও জানুন

রিসোর্স:

- ন্যাশনাল কিডনি ফাউন্ডেশন। kidney.org
- আপনার কি কিডনি রোগের ঝুঁকি আছে? কিডনির ঝুঁকি বিষয়ক কুইজটিতে অংশ নিন। MinuteForYourKidneys.org
- রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (CDC) কর্তৃক দীর্ঘস্থায়ী কিডনি রোগের প্রাথমিক তথ্য। cdc.gov/kidneydisease/basics
- ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ ডায়াবেটিস অ্যান্ড ডাইজেস্টিভ অ্যান্ড কিডনি ডিজিজেস (NIDDK) কিডনির রোগ। niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease

আরও তথ্যের জন্য ন্যাশনাল কিডনি ফাউন্ডেশনের সাথে যোগাযোগ করুন

টোল-ফ্রি হেল্প লাইন: **855.NKF.CARES**
বা ইমেল: nkfcare@kidney.org