



किडनी की बीमारी प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंता का विषय है। शुरुआती चरणों में, लोगों में कोई लक्षण नहीं दिखते हैं, इसलिए अक्सर किडनी की बीमारी का तब तक पता नहीं चलता, जब तक कि यह बहुत गंभीर अवस्था में न पहुंच जाए। ऐसा होने पर, जीवित रहने के लिए डायलिसिस या किडनी के प्रत्यारोपण की आवश्यकता होती है।

किडनी की बीमारी का पता शुरुआती अवस्था में ही लगाना सबसे अच्छा होता है। शीघ्र निदान और उपचार से क्रोनिक किडनी की बीमारी की गति धीमी हो सकती है या इसे रोका जा सकता है।

किडनी की बीमारी, इसके जोखिम और इससे बचाव के तरीकों के बारे में ज़्यादा जानकारी के लिए इन 6 चरणों का पालन करें।

चरण 1: इन तथ्यों को जान लें

स्वस्थ किडनी के 6 कार्य:

- शरीर में तरल पदार्थों के स्तर को नियंत्रित करती है
- रक्त से अपशिष्ट और विषाक्त पदार्थों को छानती है
- ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने वाला हार्मोन रिलीज़ करती है
- हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए विटामिन D को सक्रिय करती है
- लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को निर्देशित करने वाला हार्मोन को रिलीज़ करती है
- रक्त में खनिजों (सोडियम, फास्फोरस, पोटेशियम) का संतुलन बनाए रखती है

किडनी की बीमारी से होने वाली 7 समस्याएं:

- दिल की बीमारी
- दिल का दौरा और स्ट्रोक
- हाई ब्लड प्रेशर
- कमजोर हड्डियाँ
- तंत्रिका क्षति (न्यूरोपैथी)
- किडनी फेल (किडनी की अंतिम अवस्था की बीमारी, या ESRD)
- एनीमिया या लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या की कमी

चरण 2: अपने जोखिम का आकलन करें

5 मुख्य जोखिम कारक:

- डायबिटीज़ (आपको या आपके परिवार को)
- हाई ब्लड प्रेशर (आपको या आपके परिवार को)
- दिल की बीमारी (आपको या आपके परिवार को)
- किडनी फेल, डायबिटीज़ या हाई ब्लड प्रेशर का पारिवारिक इतिहास
- मोटापा

अतिरिक्त जोखिम कारक:

- 60 वर्ष या उससे अधिक आयु में
- जन्म के समय कम वजन
- बिना डॉक्टर की पर्ची के मिलने वाली नॉन-स्टेराइडल एंटी-इंफ्लेमेटरी दवाएं (NSAIDs) लेना, जैसे कि एस्पिरिन (जैसे, Bayer®, Bufferin®), आइबुप्रोफेन (जैसे, Advil®, Motrin®) और नैप्रोक्सन (जैसे, Aleve®)
- ल्यूपस, अन्य ऑटोइम्यून विकार
- लंबे समय तक रहने वाला मूत्र मार्ग का संक्रमण
- किडनी की पथरी

यह जानना महत्वपूर्ण है कि क्या आपको किडनी की बीमारी का खतरा है। हमने आपकी स्थिति जानने को पहले से कहीं ज़्यादा आसान बना दिया है।

चरण 3: लक्षणों को पहचानें

समस्या के 8 संभावित संकेत:

किडनी की शुरुआती बीमारी वाले अधिकांश लोगों में कोई लक्षण नहीं होते हैं, इसीलिए इसका शीघ्र पता लगाना महत्वपूर्ण है। जब तक लक्षण दिखाई देते हैं, तब तक किडनी की बीमारी काफी गंभीर अवस्था में पहुंच चुकी होती है। गुर्दे की बीमारी के इन लक्षणों पर ध्यान दें:

- थकान, कमजोरी
- पेशाब करने में कठिनाई और दर्द
- झागदार मूत्र
- गुलाबी, गहरे रंग का पेशाब (पेशाब में खून आना)
- प्यास ज़्यादा लगना
- बार-बार पेशाब करने की आवश्यकता (विशेषकर रात में)
- सूजी हुई आँखें
- चेहरे, हाथों, पेट, टखनों और पैरों में सूजन

चरण 4: आसान टेस्ट पाएं

टेस्ट का प्रकार	यह क्यों महत्वपूर्ण है	टारगेट की सीमा
ब्लड प्रेशर	हाई ब्लड प्रेशर गुर्दे में मौजूद छोटी रक्त वाहिकाओं (ग्लोमेरुली) को नुकसान पहुंचा सकता है। डायबिटीज के बाद यह किडनी फेल होने का दूसरा सबसे बड़ा कारण है।	• अच्छा – 140/90 या उससे कम • बेहतर – 130/80 या उससे कम • सबसे अच्छा – 120/80 या उससे कम अपनी हेल्थकेयर टीम से पता करें कि क्या आपका ब्लड प्रेशर आपके लिए सही लेवल पर है या नहीं।
A1C (हिमोग्लोबिन A1C)	वह ब्लड टेस्ट जो आपके खून में ग्लूकोज़ या शुगर का प्रतिशत मापता है। इस टेस्ट का इस्तेमाल प्री-डायबिटीज और डायबिटीज का पता लगाने के लिए किया जाता है।	• सामान्य – 5.7% या उससे कम • प्रीडायबिटीज – 5.7% और 6.4% के बीच • डायबिटीज – 6.5% या उससे अधिक
ACR (एल्ब्यूमिन-टू क्रिएटिनिन अनुपात)	मूत्र में एल्ब्यूमिन नामक प्रोटीन के अंश (एल्ब्यूमिन्यूरिया) गुर्दे की बीमारी का प्रारंभिक संकेत हो सकते हैं। मूत्र में एल्ब्यूमिन और अन्य प्रोटीन की बढ़ी हुई मात्रा (प्रोटीन्यूरिया) गुर्दे की क्षति का संकेत देती है।	मूत्र में मौजूद क्रिएटिनिन (एक सामान्य अपशिष्ट उत्पाद) के प्रति ग्राम में 30 मिलीग्राम से कम एल्ब्यूमिन
eGFR (अनुमानित ग्लोमेरुलर फिल्ट्रेशन दर)	इस टेस्ट का इस्तेमाल यह मापने के लिए किया जाता है कि किडनी कितनी अच्छी तरह काम कर रही है। इसके लिए खून में क्रिएटिनिन लेवल चेक किया जाता है और कैलकुलेशन करके आपका ग्लोमेरुलर फिल्ट्रेशन रेट (GFR) पता लगाया जाता है।	• 90 से अधिक होना अच्छा है • 60-89 की निगरानी की जानी चाहिए • 3 महीने तक 60 से कम ब्लड प्रेशर किडनी की बीमारी का संकेत है

चरण 5: स्वस्थ रहें

गुर्दे की बीमारी से पीड़ित लोगों को ये 6 काम करने चाहिए:

- हाई ब्लड प्रेशर को कम करें
- ब्लड शुगर लेवल को मैनेज करें
- नमक का सेवन कम करें
- ओवर-द-काउंटर नॉनस्टेराइड एंटीइंफ्लेमेटरी ड्रग्स (NSAIDs) जैसे एस्पिरिन (जैसे, बायर®, बफरिन®), आइबुप्रोफेन (जैसे, एडविल®, मोट्रिन®), और नेप्रोक्सन (जैसे, एलेव®) से बचें
- संतुलित मात्रा में प्रोटीन का सेवन करें
- हर साल फ्लू का टीका लगवाएं

ये 9 काम जो हर किसी को करना चाहिए:

- नियमित रूप से व्यायाम करें
- वजन नियंत्रित रखें
- संतुलित आहार का पालन करें
- धूम्रपान छोड़ें
- सीमित मात्रा में ही पिएं
- हाइड्रेटेड रहें
- कोलेस्ट्रॉल के स्तर की निगरानी करें
- हर साल अपनी पूरी शारीरिक जांच और किडनी की जांच करवाएं
- अपने परिवार के चिकित्सीय इतिहास के बारे में जानें

चरण 6: और ज़्यादा जानें

संसाधन:

- National Kidney Foundation [kidney.org](https://www.kidney.org)
- क्या आपको गुर्दे की बीमारी का खतरा है? किडनी संबंधी जोखिम प्रश्नोत्तरी लें। [MinuteForYourKidneys.org](https://www.kidney.org/minuteforyourkidneys)
- रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र (CDC) क्रोनिक किडनी रोग की बुनियादी जानकारी। [cdc.gov/kidneydisease/basics](https://www.cdc.gov/kidneydisease/basics)
- मधुमेह, पाचन और गुर्दा रोगों का राष्ट्रीय संस्थान (NIDDK) गुर्दा रोग। [niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease](https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease)

अधिक जानकारी के लिए, नेशनल किडनी फाउंडेशन से संपर्क करें

टोल-फ्री हेल्पलाइन: **855.NKF.CARES**
या ईमेल करें: nkfcares@kidney.org