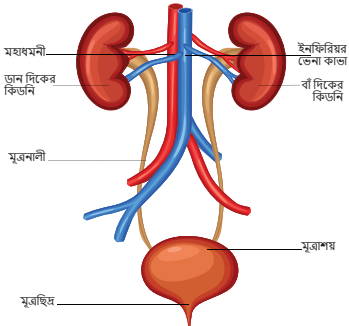




আপনার কিডনি এমন গুরুত্বপূর্ণ কাজ করে যা আপনার শরীরের প্রতিটি অংশকে প্রভাবিত করে। অন্যান্য অনেক অঙ্গ স্বাভাবিকভাবে কাজ করার জন্য কিডনির ওপর নির্ভরশীল। কিডনি এমন জটিল কাজ করে যা শরীরের বাকি অংশের ভারসাম্য বজায় রাখে। কিডনি ক্ষতিগ্রস্ত হলে আপনার শরীরের অন্যান্য অঙ্গও প্রভাবিত হয়।

মূত্রনালীর সংক্রমণ, কিডনিতে পাথর এবং দীর্ঘস্থায়ী কিডনির রোগসহ বিভিন্ন সমস্যার কারণে আপনার কিডনি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। চিকিৎসা বিজ্ঞানের অগ্রগতি এই সমস্যাগুলো নির্ণয় ও চিকিৎসা করার ক্ষেত্রে আমাদের সক্ষমতা বাড়িয়েছে। এমনকি যখন কিডনি আর কাজ করে না, তখনও ডায়ালিসিস এবং প্রতিস্থাপনের মতো চিকিৎসা লক্ষ লক্ষ মানুষের জীবনে নতুন প্রাণ সঞ্চার করেছে।

কিডনি এত গুরুত্বপূর্ণ কেন?



কিডনির প্রধান কাজ হলো মূত্রের মাধ্যমে শরীর থেকে বর্জ্য পদার্থ ও অতিরিক্ত তরল বের করে দেওয়া। মূত্র উৎপাদন একটি জটিল প্রক্রিয়া যা আপনার দেহে রাসায়নিক ভারসাম্য বজায় রাখে।

আকারে ছোট হলেও আপনার কিডনি অনেক জটিল ও গুরুত্বপূর্ণ কাজ করে, যা শরীরের বাকি অংশের ভারসাম্য বজায় রাখে। উদাহরণস্বরূপ, কিডনি:

- বর্জ্য এবং অতিরিক্ত তরল অপসারণে সাহায্য করে
- কিছু যৌগ ব্যবহার করে এবং অন্যগুলো অপসারণ করে রক্ত পরিস্ফুটন করে
- লোহিত রক্তকণিকার উৎপাদন নিয়ন্ত্রণ করে
- বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণকারী ভিটামিন তৈরি করে
- রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে সাহায্যকারী হরমোন নিঃসরণ করে
- রক্তচাপ, লোহিত রক্তকণিকা এবং শরীরে ক্যালসিয়াম ও পটাশিয়ামের মতো নির্দিষ্ট পুষ্টি উপাদানের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে

কিডনি কোথায় অবস্থিত এবং কীভাবে কাজ করে?

বেশিরভাগ মানুষ দুটি কিডনি নিয়ে জন্মায়, যেগুলোর প্রতিটি প্রায় একটি মুষ্টির আকারের হয় এবং এগুলো পাঁজরের নিচে মেরুদণ্ডের দুই দিকে থাকে। হৃৎপিণ্ড থেকে একটি ধমনীর মাধ্যমে রক্ত কিডনিতে প্রবেশ করে।

1. লক্ষ লক্ষ ক্ষুদ্র রক্ত ছাঁকনির মধ্য দিয়ে যাওয়ার মাধ্যমে রক্ত পরিশুদ্ধ হয়
2. বর্জ্য পদার্থ মূত্রনালী দিয়ে প্রবাহিত হয়ে মূত্রাশয়ে মূত্র হিসেবে জমা হয়
3. নতুনভাবে পরিশোধিত রক্ত শিরার মাধ্যমে রক্তপ্রবাহে ফিরে আসে
4. মূত্রাশয় পূর্ণ হয়ে যায় এবং মূত্রনালীর মধ্যে দিয়ে প্রস্রা শরীর থেকে বেরিয়ে যায়

কিডনি প্রতি 24 ঘণ্টায় প্রায় 200 কোয়ার্ট তরল পরিস্ফুটন করে রক্তপ্রবাহে ফিরিয়ে দেওয়ার জীবন রক্ষাকারী কাজটি সম্পাদন করে। প্রায় দুই কোয়ার্ট শরীর থেকে বেরিয়ে যায় মূত্রের মাধ্যমে, আর বাকি প্রায় 198 কোয়ার্ট শরীরে জমা থাকে। আমাদের শরীর থেকে নির্গত মূত্র প্রায় এক থেকে আট ঘণ্টা পর্যন্ত মূত্রাশয়ে জমা থাকে।

দীর্ঘস্থায়ী কিডনির রোগ বলতে কী বোঝায়?

দীর্ঘস্থায়ী কিডনির রোগ বা (CKD) হলো এমন একটি অবস্থা, যেখানে কিডনি ক্ষতিগ্রস্ত হয়ে যায় এবং স্বাভাবিকভাবে রক্ত পরিস্ফুটন করতে পারে না। এর ফলে, রক্ত থেকে অতিরিক্ত তরল ও বর্জ্য পদার্থ শরীরে থেকে যায় এবং তা হৃদরোগ ও স্ট্রোকের মতো অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

CKD-র কারণে আরও যেসব স্বাস্থ্য সমস্যা হতে পারে, তার মধ্যে আছে:

- অ্যানিমিয়া বা কম সংখ্যক লোহিত রক্তকণিকা
- সংক্রমণ বেড়ে যাওয়া
- রক্তে ক্যালসিয়ামের মাত্রা কম, পটাশিয়ামের মাত্রা বেশি এবং ফসফরাসের মাত্রা বেশি
- ক্ষুধা কমে যাওয়া বা কম খাওয়া
- মানসিক অবসাদ বা নিম্নমানের জীবন

লক্ষণ

CKD-তে আক্রান্ত ব্যক্তির অসুস্থ বোধ নাও করতে পারেন বা কোনো উপসর্গ লক্ষ্য নাও করতে পারেন। আপনার CKD আছে কিনা, তা নিশ্চিতভাবে জানার একমাত্র উপায় হলো রক্ত ও মূত্র পরীক্ষা করা। এই পরীক্ষাগুলোর মধ্যে রক্তে ক্রিয়েটিনিনের মাত্রা এবং প্রস্রাবে প্রোটিনের পরিমাণ উভয়ই পরিমাপ করা অন্তর্ভুক্ত।

কিডনি-বান্ধব পরামর্শ

- আপনার রক্তচাপ 140/90 mm Hg-এর নিচে (অথবা আপনার ডাক্তারের সুপারিশকৃত লক্ষ্যমাত্রায়) রাখুন।
- আপনার যদি ডায়াবেটিস থাকে, তবে যথাসম্ভব আপনার রক্তে শর্করার লক্ষ্যমাত্রার সীমার মধ্যে বজায় রাখুন।
- সক্রিয় হোন - শারীরিক কার্যকলাপ রক্তচাপ ও রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।
- আপনার ওজন বেশি হলে তা কমান।
- আপনার ঝুঁকি থাকলে, CKD আছে কিনা দেখতে নিয়মিত পরীক্ষা করান।
- আপনার যদি CKD থাকে, তাহলে কিডনির জন্য স্বাস্থ্যকর খাওয়ার পরিকল্পনা তৈরি করতে একজন কিডনি ডায়েটিশিয়ানের সাথে দেখা করুন। আপনার বয়স বাড়ার সাথে সাথে বা স্বাস্থ্যের অবস্থার পরিবর্তন হলে পরিকল্পনাটি বদলানোর প্রয়োজন হতে পারে।
- নির্দেশনা অনুযায়ী ওষুধ সেবন করুন, এবং আপনার ডাক্তারকে অ্যাসপিরিন-কনভার্টিং এনজাইম (ACE) ইনহিবিটর এবং অ্যাসপিরিন-কনভার্টিং এনজাইম ব্লকার (ARB) নামক রক্তচাপের ওষুধ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন, যেগুলো রক্তচাপ কমানোর পাশাপাশি আপনার কিডনিকেও সুরক্ষিত রাখে।
- আপনি যদি ধূমপান করেন, তাহলে তা ছেড়ে দিন। ধূমপান কিডনির রোগকে আরও খারাপ করে তুলতে পারে এবং রক্তচাপ কমানোর ওষুধের কার্যকারিতায় বাধা সৃষ্টি করতে পারে।
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলে একজন কিডনির ডাক্তারকে (নেফ্রোলজিস্ট) অন্তর্ভুক্ত করুন।

দ্রুত তথ্য: CKD-এর স্ল্যাপশট

- মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে মৃত্যুর নবম প্রধান কারণ হলো কিডনির রোগ।
- প্রাথমিক পর্যায়ের CKD-র কোনো লক্ষণ বা উপসর্গ থাকে না।
- CKD রোগ নির্ণয় করার জন্য নির্দিষ্ট রক্ত ও মূত্র পরীক্ষা প্রয়োজন।
- সময়ের সাথে সাথে CKD আরও খারাপ হতে থাকে।
- CKD-এর চিকিৎসা করা যায় (যত তাড়াতাড়ি চিকিৎসা শুরু করা যায়, ততই ভালো)।
- CKD ক্রমশ কিডনি বিকল হওয়ার পর্যায়ে অগ্রসর হতে পারে।

সংখ্যায় CKD

- আনুমানিক **3.7 কোটি মার্কিন** প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের CKD আছে বলে অনুমান করা হয় এবং তাদের বেশিরভাগেরই রোগটি ধরা পড়েনি।
- মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে **মৃত্যুর নবম প্রধান কারণ** হলো কিডনির রোগ।
- যাদের কিডনির কার্যক্ষমতা মারাত্মকভাবে কমে গেছে এবং যারা ডায়ালাইসিস করাচ্ছেন না, তাদের মধ্যে **48%** শতাংশই জানেন না যে তাদের CKD আছে।
- প্রতি 24 ঘণ্টায় **প্রায় 340** জন কিডনির বিকলতার জন্য ডায়ালাইসিস চিকিৎসা শুরু করেন।
- মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে কিডনি বিকল হওয়ার প্রধান কারণ হলো ডায়াবেটিস এবং উচ্চ রক্তচাপ, যা **প্রতি 4টি নতুন ঘটনার মধ্যে প্রায় 3টির** জন্য দায়ী।
- 2017 সালে, Medicare সুবিধাভোগীদের মধ্যে CKD-র চিকিৎসার জন্য **\$ 84 বিলিয়ন** ডলারেরও বেশি খরচ হয়েছিল এবং শেষ পর্যায়ের কিডনির রোগে (ESRD) আক্রান্ত ব্যক্তিদের চিকিৎসার জন্য অতিরিক্ত **36 বিলিয়ন** ডলার খরচ হয়।

আরও তথ্যের জন্য ন্যাশনাল কিডনি ফাউন্ডেশনের সাথে যোগাযোগ করুন

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