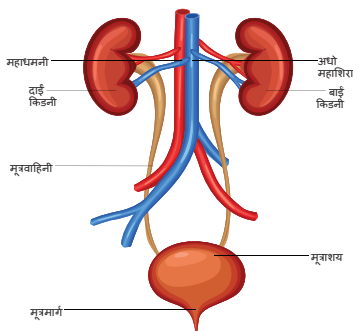




आपकी किडनी जो भी काम करती है, उसका असर शरीर के हर हिस्से पर पड़ता है। कई अन्य अंग काम करने के लिए सामान्यतौर पर किडनी पर निर्भर रहते हैं। किडनी मुश्किल काम करती है और शरीर के बाकी हिस्से को संतुलित रखती है। जब किडनी क्षतिग्रस्त होती हैं, तब आपके शरीर के अन्य अंग भी प्रभावित होते हैं।

आपकी किडनी कई समस्याओं से प्रभावित हो सकती हैं, जिनमें, यूरिलन तंत्र से संक्रमण, किडनी में पथरी और लंबे समय तक चलने वाली किडनी की बीमारी शामिल हैं। चिकित्सा क्षेत्र में हुई प्रगति ने इन समस्याओं का निदान और उपचार करने की हमारी क्षमता में सुधार किया है। यहां तक कि जब किडनी काम करना बंद कर देती हैं, तब डायलिसिस और प्रत्यारोपण जैसे उपचारों ने लोगों को नई ज़िन्दगी दी है।

किडनी इतनी महत्वपूर्ण क्यों हैं?



किडनी का मुख्य काम शरीर से मूत्र के रूप में अपशिष्ट पदार्थों और अतिरिक्त तरल पदार्थों को निकालना है। मूत्र का बनना एक जटिल प्रक्रिया है, जो आपके शरीर में रासायनिक संतुलन बनाए रखती है।

हालांकि ये छोटी होते हैं,

आपकी किडनियां कई जटिल और ज़रूरी काम काम करती हैं, शरीर को संतुलित रखती हैं। उदाहरण के लिए, किडनियां:

- इन कामों में मदद करती हैं: अपशिष्ट और अतिरिक्त तरल पदार्थ निकालने में
- रक्त को फ़िल्टर करने, कुछ यौगिकों का उपयोग करते हुए और दूसरों को हटाने में
- लाल रक्त कणिकाओं का उत्पादन नियंत्रित रखने में
- विकास को नियंत्रित करने वाले विटामिन बनाने में
- रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करने वाले हार्मोन जारी करने में
- रक्त का दबाव कम करने में और शरीर में कुछ निश्चित पोषक तत्वों जैसे कैल्शियम और पोटेशियम की मात्रा नियंत्रित करने में

किडनी कहाँ स्थित होती हैं और वे कैसे कार्य करती हैं?

अधिकांश लोग दो किडनियों के साथ जन्म लेते हैं, जो लगभग एक मूट्री के आकार की होती हैं और आपकी रीढ़ की हड्डी के दोनों ओर आपके पसली पिंजरे के नीचे स्थित होती हैं। खून हृदय से एक धमनी के माध्यम से किडनी में प्रवेश करता है।

1. खून को लाखों छोटे रक्त फिल्टरों से होकर साफ किया जाता है
2. अपशिष्ट पदार्थ मूत्रवाहिनी से होकर गुजरता है और मूत्र के रूप में मूत्राशय में संग्रहीत होता है
3. साफ किया हुआ खून नसों के माध्यम से रक्त-प्रवाह में लौटता है
4. मूत्राशय भर जाता है और मूत्र शरीर से मूत्रमार्ग के माध्यम से बाहर निकलता है

किडनी अपना जीवन-रक्षक काम करती हैं: वे लगभग 24 घंटों में लगभग 200 क्वार्टर तरल पदार्थ को छानकर रक्तप्रवाह में लौटाती हैं। लगभग दो क्वार्टर मूत्र के रूप में शरीर से निकलता है, जबकि शेष लगभग 198 क्वार्टर शरीर में बना रहता है। हम जो मूत्र उत्सर्जित करते हैं, वह लगभग एक से आठ घंटे तक मूत्राशय में संग्रहीत रहता है।

क्रॉनिक किडनी रोग क्या है?

क्रॉनिक किडनी रोग (CKD) एक ऐसी स्थिति है, जिसमें किडनी क्षतिग्रस्त हो जाती हैं और रक्त को उस तरह से फिल्टर नहीं कर पाती हैं, जैसा उन्हें करना चाहिए। इसके कारण, खून में मौजूद अतिरिक्त तरल और अपशिष्ट शरीर में ही रहते हैं और अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का कारण बन सकते हैं, जैसे दिल की बीमारी और स्ट्रोक।

क्रॉनिक किडनी रोग (CKD) से हो सकने वाली कुछ अन्य स्वास्थ्य समस्याओं में शामिल हैं:

- एनीमिया या लाल रक्त कोशिकाओं की कम संख्या
- बढ़े हुए संक्रमण
- खून में कैल्शियम का कम स्तर, पोटेशियम और फॉस्फोरस का उच्च स्तर
- भूख का कम लगना या कम खाना
- डिप्रेशन या जीवन की खराब गुणवत्ता

लक्षण

CKD वाले लोगों को शायद बीमारी महसूस न हो या कोई लक्षण दिखाई न दे। आपको CKD है या नहीं, यह पता लगाने का एकमात्र तरीका ब्लड और यूरिन टेस्ट है। इस टेस्ट में रक्त में क्रिएटिनिन और यूरिन में प्रोटीन, दोनों के लेवल की माप शामिल है।

किडनी के लिए फ़ायदेमंद टिप्स

- अपना ब्लड प्रेशर 140/90 mm Hg (या आपके डॉक्टर द्वारा बताए गए टारगेट) से नीचे रखें।
- अगर आपको डायबिटीज़ है, तो अपने ब्लड शुगर को जितना हो सके टारगेट रेंज में बनाए रखें।
- सक्रिय रहें—शारीरिक गतिविधि ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर के लेवल को कंट्रोल करने में मदद करती है।
- अगर आपका वजन ज्यादा है, तो उसे कम करें।
- अगर आपको CKD का खतरा है, तो नियमित रूप से इसकी जांच करवाएं।
- अगर आपको CKD है, तो किडनी डायटीशियन से मिलें, ताकि आपके किडनी के अनुकूल संतुलित भोजन का प्लान बनाया जा सके। जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ती है या आपकी स्वास्थ्य स्थिति बदलती है, प्लान में बदलाव की आवश्यकता हो सकती है।
- बताई गई दवाएं लें और अपने डॉक्टर से एंजियोटेंसिन-कन्वर्टिंग एंजाइम (ACE) इनहिबिटर और एंजियोटेंसिन II रिसेप्टर ब्लॉकर (ARBs) नाम की ब्लड प्रेशर की दवाओं के बारे में पढ़ें, जो ब्लड प्रेशर कम करने के साथ-साथ आपकी किडनी को भी बचा सकती हैं।
- अगर आप धूम्रपान करते हैं, तो छोड़ दें धूम्रपान किडनी की बीमारी को बिगाड़ सकता है और उन दवाइयों में हस्तक्षेप कर सकता है, जो ब्लड प्रेशर कम करती हैं।
- अपने स्वास्थ्य के देखभाल की टीम में एक किडनी डॉक्टर (नेफ्रोलॉजिस्ट) को शामिल करें।

मुख्य तथ्य: CKD स्कैनशॉट

- किडनी रोग यूनाइटेड स्टेट में मौत का नौवां सबसे बड़ा कारण है।
- शुरुआत में CKD के कोई लक्षण या संकेत नहीं होते हैं।
- CKD की जाँच के लिए, रक्त और यूरिन के खास टेस्ट की ज़रूरत होती है।
- CKD समय के साथ और बिगड़ता जाता है।
- CKD का इलाज किया जा सकता है (जितनी जल्दी उपचार शुरू होगा उतना बेहतर है)।
- CKD से किडनी फेल हो सकती है।

CKD नंबर के अनुसार

- लगभग **37 मिलियन** अमेरिकी वयस्कों को CKD है और ज्यादातर लोगों का इलाज नहीं किया गया है।
- किडनी रोग यूनाइटेड स्टेट में मौत का नौवां सबसे बड़ा **कारण है।**
- जिन लोगों की किडनी की कार्यक्षमता बहुत कम हो गई है और जो डायलिसिस पर नहीं हैं, उनमें से **48%** लोगों को यह पता ही नहीं है कि उन्हें CKD है।
- हर 24 घंटे में, किडनी फेल होने के कारण लगभग **340 लोग** डायलिसिस का इलाज शुरू करते हैं।
- यूनाइटेड स्टेट्स में, डायबिटीज़ और हाई ब्लड प्रेशर किडनी फेल होने का मुख्य कारण हैं, **जो 4 में से लगभग 3 नए मामलों में होता है।**
- 2017 में, CKD वाले मेडिकेयर लाभार्थियों के इलाज पर **84 बिलियन** डॉलर से ज्यादा की लागत आई और ISRD वाले लोगों के इलाज पर अतिरिक्त **36 बिलियन** डॉलर की लागत आई।

अधिक जानकारी के लिए, नेशनल किडनी फाउंडेशन से संपर्क करें

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