



দীর্ঘস্থায়ী কিডনির রোগ (CKD) শনাক্ত হওয়ার পর তা রোগী, তার পরিবার ও বন্ধুবান্ধবসহ সংশ্লিষ্ট সকলের জন্য অত্যন্ত কষ্টকর ও কঠিন একটি সময় হতে পারে। কিন্তু পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আনতে তথ্য অনেকখানি সাহায্য করতে পারে। একজন রোগী যদি জানেন যে ভবিষ্যতে কী হতে চলেছে, কী কী বিষয়ে সতর্ক থাকতে হবে এবং কিডনি বিকল হয়ে গেলে কী কী চিকিৎসার বিকল্প রয়েছে, তাহলে তিনি নিজের স্বাস্থ্যসেবার বিষয়ে অত্যাধিকার সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন।



প্রথমে, আপনার চিকিৎসার পরিকল্পনায় সহায়তা করার জন্য কিডনির কার্যকারিতা মূল্যায়ন করতে এবং রোগ নির্ণয় সঠিকভাবে নিশ্চিত করার বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। কিডনির রোগের পর্যায় ও ধরন, কিডনির আকার এবং ইতিমধ্যে হয়ে যাওয়া ক্ষতি নির্ণয় করার জন্য পরীক্ষা করা হয়। এই ফলাফলগুলো পাওয়ার পর, আপনার ডাক্তারকে এবং আপনাকে একসাথে বসে একটি কর্মপরিকল্পনা তৈরি করতে হবে।



যাদের কিডনির রোগ আছে, তাদের হার্টের সমস্যা দেখা দেওয়ার ঝুঁকিও বেড়ে যায়। CKD নির্ণয় হওয়ার পর প্রথম কাজগুলোর মধ্যে একটি হলো আপনার বিদ্যমান অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা, যেমন ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ এবং রক্তাল্পতা নিয়ন্ত্রণে আনা।



আপনার যদি ডায়াবেটিস থাকে, তাহলে আপনাকে আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা পর্যবেক্ষণ করতে হবে, একটি নির্দিষ্ট খাদ্যতালিকা মেনে চলতে হবে এবং ডাক্তারের নির্দেশ অনুযায়ী ওষুধ সেবন করতে হবে।



আপনার যদি উচ্চ রক্তচাপ থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তার আপনাকে ওজন কমাতে, আপনার খাদ্যতালিকায় লবণের পরিমাণ কমাতে এবং ওষুধ সেবন করার পরামর্শ দিতে পারেন। অ্যানিমিয়া (রক্তে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ কম থাকা) হার্টের ক্ষতির কারণ হতে পারে এবং এটি ইপিও (EPO) নামক একটি হরমোন ও আয়রন সাপ্লিমেন্ট গ্রহণের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ করা যেতে পারে। আপনার কোলেস্টেরলের মাত্রাও স্বাস্থ্যকর থাকা উচিত এবং ধূমপান করা উচিত নয়।



আপনার কিডনির রোগ এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ন্ত্রণে আসার পর, আপনার অগ্রগতির ওপর নজর রাখা অত্যন্ত জরুরি। আপনার কিডনির রোগের অবস্থা স্পষ্ট করার জন্য আপনার গ্লোমেরুলার ফিল্ট্রেশন রেট (GFR) নিয়মিত পরীক্ষা করানো উচিত। এছাড়াও, আপনার কিডনিগুলি ভালভাবে কাজ করছে কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য সময়ে সময়ে আপনার প্রস্রাবে প্রোটিনের পরিমাণ পরীক্ষা করা হবে।



সবশেষে, আপনার সার্বিক স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য আপনি পর্যাপ্ত পরিমাণে প্রোটিন ও ক্যালোরি খাচ্ছেন কিনা, তা নিশ্চিত করতে পুষ্টিগত পরীক্ষা করা হতে পারে। আপনার ডাক্তার আপনাকে একজন নিবন্ধিত কিডনি ডায়েটিশিয়ানের কাছে পাঠাতে পারেন, যিনি আপনাকে আপনার খাবারের পরিকল্পনা করতে সাহায্য করবেন, যাতে আপনি সঠিক পরিমাণে সঠিক খাবার খেতে পারেন।

আরও তথ্যের জন্য ন্যাশনাল কিডনি ফাউন্ডেশনের সাথে যোগাযোগ করুন

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