



क्रॉनिक किडनी डिजीज (CKD) का निदान होना रोगी, उसके परिवार और दोस्तों सहित सभी संबंधित लोगों के लिए बहुत ही कठिन और चुनौतीपूर्ण समय हो सकता है। लेकिन जानकारी स्थिति पर काबू पाने में काफी मदद कर सकती है। जो मरीज यह जानता है कि आगे क्या होने वाला है, किन लक्षणों से सावधान रहना है और गुर्दे खराब होने की स्थिति में कौन-कौन से उपचार विकल्प उपलब्ध हैं, वह अपने स्वास्थ्य देखभाल के बारे में सोच-समझकर निर्णय ले सकता है।



सबसे पहले, अपने डॉक्टर से अपनी बीमारी का सटीक निदान करने के बारे में बात करें ताकि आपके गुर्दे की कार्यप्रणाली का आकलन किया जा सके और आपके उपचार की योजना बनाने में मदद मिल सके। किडनी की बीमारी के चरण और प्रकार, किडनी के आकार और पहले से हुए नुकसान का पता लगाने के लिए परीक्षण किए जाते हैं। ये परिणाम प्राप्त होने के बाद, आपको और आपके डॉक्टर को बैठकर आगे की कार्ययोजना बनानी होगी।



जिन लोगों को गुर्दे की बीमारी होती है, उनमें हृदय संबंधी समस्याएं होने की संभावना भी बढ़ जाती है। क्रोनिक किडनी रोग (CKD) का निदान होने पर सबसे पहले जो काम करना चाहिए, वह है मधुमेह, हाई ब्लड प्रेशर और एनीमिया सहित अन्य स्वास्थ्य समस्याओं को नियंत्रित करना।



यदि आपको मधुमेह है, तो आपको अपने ब्लड शुगर लेवल की निगरानी करनी होगी, एक विशेष आहार का पालन करना होगा और अपने डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाइयाँ लेनी होंगी।



यदि आपको हाई ब्लड प्रेशर है, तो आपका डॉक्टर आपको वजन कम करने, अपने आहार में नमक की मात्रा कम करने और अपनी दवा लेने की सलाह दे सकता है। एनीमिया (खून की कमी) से भी हृदय को नुकसान पहुंच सकता है और इसे EPO नामक हार्मोन और आयरन सप्लीमेंट लेकर नियंत्रित किया जा सकता है। आपका कोलेस्ट्रॉल स्तर भी स्वस्थ होना चाहिए और आपको धूम्रपान नहीं करना चाहिए।



एक बार जब आपकी किडनी की बीमारी और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं नियंत्रण में आ जाएं, तो आपने स्वास्थ्य पर नजर रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है। आपकी किडनी की बीमारी की स्थिति स्पष्ट करने के लिए आपके ग्लोमेरुलर फिल्ट्रेशन रेट (GFR) की नियमित रूप से जांच की जानी चाहिए। साथ ही, आपके गुर्दे ठीक से काम कर रहे हैं या नहीं, यह सुनिश्चित करने के लिए समय-समय पर आपके मूत्र में प्रोटीन की मात्रा की जांच की जाएगी।



अंत में, यह सुनिश्चित करने के लिए पोषण संबंधी परीक्षण किए जा सकते हैं कि आपकी सेहत को बनाए रखने के लिए आपको काफ़ी प्रोटीन और कैलोरी मिल रही है। आपके डॉक्टर आपको एक पंजीकृत किडनी आहार विशेषज्ञ के पास भेज सकते हैं जो आपके भोजन की योजना बनाने में आपकी मदद करेंगे ताकि आप सही मात्रा में सही खाद्य पदार्थ का सेवन कर सकें।

अधिक जानकारी के लिए, नेशनल किडनी फाउंडेशन से संपर्क करें

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