



আপনি কীভাবে জানতে পারবেন?

আপনার ডাক্তার বা ক্লিনিকের উচিত পরীক্ষা করে দেখা যে আপনার দীর্ঘস্থায়ী কিডনির রোগের কোনো ঝুঁকি আছে কিনা। এর মধ্যে রয়েছে:

- ডায়াবেটিস
- উচ্চ রক্তচাপ
- স্থূলতা
- পরিবারে কিডনির বিকলতার ইতিহাস
- পারিবারিক এবং সামাজিক কারণগুলি

আপনার কী করা উচিত?

আপনার ডাক্তার বা ক্লিনিকে গিয়ে পরীক্ষা করানো উচিত। আপনার স্বাস্থ্য পরীক্ষার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকা উচিত:

- আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করা
- আপনার প্রস্রাবে প্রোটিন শনাক্ত করার জন্য একটি সহজ পরীক্ষা করানো। প্রোটিন আপনার শরীর গঠনের একটি একক। যেকোনো পরিস্ফুট প্রোটিন সাধারণত পুনরায় শোষিত হয়ে আপনার শরীরেই থেকে যায়। তবে, আপনার কিডনি ক্ষতিগ্রস্ত হলে প্রোটিন আপনার প্রস্রাবে চলে আসে। আপনার প্রস্রাবে প্রোটিন শনাক্ত করার জন্য বিভিন্ন পরীক্ষা রয়েছে। যদি কয়েক সপ্তাহ ধরে আপনার দুটি পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ আসে, তাহলে বলা হয় আপনার প্রস্রাবে দীর্ঘস্থায়ী প্রোটিন রয়েছে। এটি দীর্ঘস্থায়ী কিডনি রোগের একটি লক্ষণ।
- পেশীর কার্যকলাপ থেকে উৎপন্ন বর্জ্য পদার্থ ক্রিয়েটিনিনের জন্য একটি সাধারণ রক্ত পরীক্ষা করানো। আপনার কিডনি সাধারণত আপনার রক্ত থেকে ক্রিয়েটিনিন অপসারণ করে। আপনার কিডনি ক্ষতিগ্রস্ত হলে, আপনার রক্তে ক্রিয়েটিনিনের মাত্রা বেড়ে যেতে পারে। আপনার গ্লোমেরুলার পরিস্রাবণ হার বা eGFR অনুমান করার জন্য আপনার রক্তের ক্রিয়েটিনিন পরীক্ষার ফলাফল ব্যবহার করা উচিত। আপনার eGFR থেকে জানা যায় আপনার কিডনির কার্যক্ষমতা কতটা।

লক্ষণগুলো কী কী?

কিডনির রোগের অবনতি না হওয়া পর্যন্ত বেশিরভাগ মানুষের কোনো তীব্র লক্ষণ দেখা যায় না। তবে আপনার মনে হতে পারে যে আপনার এগুলি হয়:

- শক্তি কমে যাওয়া বা ক্লান্ত বোধ করা
- স্পষ্টভাবে চিন্তা করতে সমস্যা
- ক্ষুধা কম
- ঘুমের সমস্যা
- শুষ্ক, চুলকানিযুক্ত ত্বক
- পেশিতে খিঁচুনি, বিশেষ করে রাতে
- ফোলা পা এবং গোড়ালি
- চোখের চারপাশে ফোলাভাব, বিশেষ করে সকালে
- ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া, বিশেষ করে রাতে

আমার পরীক্ষার ফলাফলে যদি দীর্ঘস্থায়ী কিডনির রোগ থাকার সম্ভাবনা দেখা যায়, তাহলে কী হবে?

ডাক্তার আপনার চিকিৎসার পরিকল্পনা করার জন্য আপনার রোগ নির্ণয় নিশ্চিত করতে এবং আপনার কিডনির কার্যকারিতা পরীক্ষা করতে চাইবেন। ডাক্তার নিম্নলিখিত কাজগুলো করতে পারেন:

- আপনার গ্লোমেরুলার পরিস্রাবণ হার (eGFR) গণনা করা, যা আপনার কিডনির কার্যকারিতা কতটা তা জানার সর্বোত্তম উপায়। আপনার GFR জানার জন্য অন্য কোনো পরীক্ষার প্রয়োজন নেই। আপনার ডাক্তার আপনার রক্তের ক্রিয়েটিনিনের মাত্রা এবং অন্যান্য উপাদানের ভিত্তিতে এটি গণনা করতে পারেন। আপনার eGFR আপনার ডাক্তারকে আপনার কিডনির রোগের পর্যায় সম্পর্কে জানায় এবং আপনার চিকিৎসার পরিকল্পনা করতে সাহায্য করে। (পরবর্তী পৃষ্ঠার চার্টটি দেখুন)
- আপনার কিডনি ও মূত্রনালীর চিত্র পেতে আলট্রাসাউন্ড বা সিটি স্ক্যান করান। এর মাধ্যমে আপনার ডাক্তার জানতে পারেন যে:
 - » আপনার কিডনিগুলো হয় খুব বড় অথবা খুব ছোট
 - » আপনার কিডনিতে পাথর বা টিউমার আছে
 - » আপনার কিডনি ও মূত্রনালীর গঠনে কোনো সমস্যা আছে কি?
- কিডনির বায়োপসি করুন, যা কিছু ক্ষেত্রে এক বিশেষ ধরনের কিডনির রোগ পরীক্ষা করতে, কিডনির ক্ষতির পরিমাণ দেখতে এবং চিকিৎসার পরিকল্পনা করতে করা হয়ে থাকে। বায়োপসি করার জন্য ডাক্তার কিডনির টিস্যুর ছোট ছোট অংশ কেটে নিয়ে মাইক্রোস্কোপের নিচে পরীক্ষা করেন।

আপনার ডাক্তার আপনাকে একজন কিডনি বিশেষজ্ঞের সাথে দেখা করার পরামর্শও দিতে পারেন, যিনি আপনার চিকিৎসার ব্যবস্থাপনায় সাহায্য করতে পারবেন।

দীর্ঘস্থায়ী কিডনির রোগের 5টি পর্যায়

	বর্ণনা	গ্লোমেরুলার পরিপ্রাণ হার (GFR)	কিডনির কার্যকারিতা
বর্ধিত ঝুঁকিতে	কিডনির রোগের ঝুঁকির কারণসমূহ (যেমন, ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, পারিবারিক ইতিহাস, অধিক বয়স, জাতিগোষ্ঠী)	90 এর বেশি	90-100%
1	কিডনির ক্ষতি (প্রস্রাবে প্রোটিন) এবং স্বাভাবিক GFR	90 এর বেশি	90-100%
2	কিডনির ক্ষতি এবং GFR-এর সামান্য হ্রাস	60 থেকে 89	60-89%
3	GFR-এর মাঝারি হ্রাস	30 থেকে 59	45-59%
4	GFR-এর তীব্র হ্রাস	15 থেকে 29	15-29%
5	কিডনির বিকলতা (ডায়ালিসিস বা কিডনি প্রতিস্থাপন প্রয়োজন)	15 এর কম	15% এর কম

CKD-এর অগ্রগতি কি প্রতিরোধ করা সম্ভব?

প্রাথমিক পর্যায়ে শনাক্তকরণ ও চিকিৎসার মাধ্যমে প্রায়শই দীর্ঘস্থায়ী কিডনি রোগের অগ্রগতি ধীর করা বা থামিয়ে দেওয়া সম্ভব। আপনার চিকিৎসা এই লক্ষ্যটি কতটা ভালোভাবে অর্জন করতে পারবে তা নিম্নোক্ত বিষয়গুলির উপর নির্ভর করে:

- চিকিৎসা শুরুর সময় আপনার দীর্ঘস্থায়ী কিডনি রোগের পর্যায়। আপনি যত আগে শুরু করবেন, আপনার উন্নতির সম্ভাবনা তত বেশি থাকবে।
- আপনি কতটা যত্ন সহকারে আপনার চিকিৎসা পরিকল্পনা অনুসরণ করেন। দীর্ঘস্থায়ী কিডনির রোগ এবং এর চিকিৎসা সম্পর্কে যতটা সম্ভব জেনে নিন এবং আপনার চিকিৎসার সমস্ত ধাপ অনুগতভাবে অনুসরণ করুন।
- আপনার কিডনির রোগের কারণ। কিছু কিডনির রোগ নিয়ন্ত্রণ করা বেশি কঠিন।

আরও তথ্যের জন্য ন্যাশনাল কিডনি ফাউন্ডেশনের সাথে যোগাযোগ করুন

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