



आप यह कैसे जानेंगे?

आपके डॉक्टर या क्लिनिक को यह जांचना चाहिए कि क्या आपके पास गुर्दे की लंबी बीमारी के कोई जोखिम कारक हैं। इनमें शामिल हैं:

- मधुमेह
- हाई ब्लड प्रेशर
- मोटापा
- गुर्दे के फेल होने का पारिवारिक इतिहास
- पारिवारिक और सामुदायिक कारक

आपको क्या करना चाहिए?

आपको अपने चिकित्सक या क्लिनिक से संपर्क चाहिए और परीक्षण कराना चाहिए। आपकी जांच में निम्नलिखित चीज़ें शामिल होनी चाहिए:

- अपने ब्लड प्रेशर की जाँच करना
- आपके मूत्र में प्रोटीन के लिए एक सरल परीक्षण करना प्रोटीन आपके शरीर में एक ज़रूरी बिल्डिंग ब्लॉक है। कोई भी फिल्टर किया गया प्रोटीन आम तौर पर रीएब्जॉर्ब हो जाता है और आपके शरीर में बना रहता है। लेकिन, जब आपका गुर्दा खराब हो जाता है, तब प्रोटीन आपके मूत्र में लौक हो जाता है। आपके यूरिन में प्रोटीन का पता लगाने के लिए अलग-अलग परीक्षण होते हैं। अगर कई सप्ताहों में आपके दो परीक्षण सकारात्मक निकले, तो कहा जाता है कि आपके मूत्र में स्थायी प्रोटीन है। यह किडनी की लंबी बीमारी का संकेत है।
- क्रिएटिनिन के लिए एक सरल रक्त परीक्षण कराना ज़रूरी है, यह एक अपशिष्ट उत्पाद है जो मांसपेशियों की गतिविधि से आता है। आपकी गुर्दे सामान्यतः आपके रक्त से क्रिएटिनिन निकालते हैं। जब आपके गुर्दे क्षतिग्रस्त होते हैं, तो आपके खून में क्रिएटिनिन का स्तर उच्च हो सकता है। आपके ब्लड क्रिएटिनिन टेस्ट के परिणाम का इस्तेमाल आपके ग्लोमेरुलर फिल्ट्रेशन रेट या eGFR का अंदाज़ा लगाने के लिए किया जाना चाहिए। आपका eGFR बताता है कि आपके गुर्दे की कार्यक्षमता कितनी है।

इसके लक्षण क्या हैं?

अधिकांश लोगों में गुर्दे की बीमारी के गंभीर लक्षण तब तक नहीं दिखते, जब तक कि बीमारी बढ़ न जाए। हालाँकि, आप ये लक्षण महसूस कर सकते हैं:

- कम ऊर्जा या थकान महसूस करना
- स्पष्ट रूप से सोचने में परेशानी
- भूख कम लगना
- नौद आने में परेशानी
- सूखी, खुजलीदार त्वचा
- मौसपेशियों में ऐंठन, विशेष रूप से रात में
- पैरों और टखनों में सूजन
- सुबह, खासकर आपकी आँखों के आसपास सूजन
- ज़्यादा बार पेशाब आना, खासकर रात में

अगर मेरे परीक्षण परिणाम दिखाएँ कि मुझे दीर्घकालिक किडनी रोग हो सकता है, तो क्या होगा?

आपका डॉक्टर आपके निदान का सटीक तौर पर पता लगाएगा और आपकी किडनी की कार्यप्रणाली की जांच करके आपके इलाज की योजना बनाने में मदद करेगा। डॉक्टर निम्नलिखित काम कर सकते हैं:

- अपनी ग्लोमेरुलर फिल्ट्रेशन रेट (eGFR) का पता लगाना; यह जानने का सबसे अच्छा तरीका है कि आपकी किडनी कितना अच्छा काम कर रही है। अपना GFR जानने के लिए आपको कोई और टेस्ट करवाने की ज़रूरत नहीं है आपका डॉक्टर आपके रक्त क्रिएटिनिन स्तर और अन्य कारकों से इसकी गणना कर सकता है। आपका eGFR आपके डॉक्टर को किडनी रोग का स्टेज बताता है और यह आपके इलाज की योजना बनाने में डॉक्टर की मदद करता है। (अगले पेज पर चार्ट देखें)
- एक अल्ट्रासाउंड या CT स्कैन कराएँ ताकि आपके गुर्दे और मूत्र मार्ग की तस्वीर मिल सके इससे आपके डॉक्टर को पता चलता है कि:
 - » आपके गुर्दे बहुत बड़े या बहुत छोटे हैं
 - » आपकी किडनी में पत्थर या ट्यूमर तो नहीं हैं
 - » आपके गुर्दों और मूत्र तंत्र की संरचना में कोई समस्या तो नहीं है
- किडनी की बायोप्सी करें, जो कुछ मामलों में किसी विशिष्ट प्रकार की किडनी बीमारी की जाँच के लिए की जाती है, यह देखने के लिए कि किडनी को कितना नुकसान पहुंचा है और इससे उपचार की योजना बनाने में मदद मिलती है। बायोप्सी करने के लिए, डॉक्टर किडनी के छोटे-छोटे ऊतक के टुकड़े निकालते हैं और उन्हें माइक्रोस्कोप के नीचे देखते हैं। आपका डॉक्टर आपको किसी किडनी विशेषज्ञ से मिलने की सलाह भी दे सकता है जो आपकी किडनी की देखभाल करने में आपकी मदद कर सकता है।

किडनी की लंबी बीमारी के 5 चरण

	विवरण	ग्लोमेरुलर फिल्ट्रेशन रेट (GFR)	गुर्दे की कार्यप्रणाली
बढ़े हुए जोखिम पर	जोखिम कारक किडनी की बीमारी (उदाहरण के लिए, मधुमेह, हाई ब्लड प्रेशर, परिवार में किडनी की बीमारी का इतिहास, ज्यादा आयु, जातीय समूह)	90 से अधिक	90-100%
1	किडनी को हानि (मूत्र में प्रोटीन) और सामान्य GFR	90 से अधिक	90-100%
2	किडनी को नुकसान और GFR में हल्की कमी	60 से 89	60-89%
3	GFR में मध्यम कमी	30 से 59	45-59%
4	GFR में गंभीर कमी	15 से 29	15-29%
5	किडनी फेल होना (डायलिसिस या किडनी प्रत्यारोपण आवश्यक)	15 से कम	Less than 15%

क्या CKD की प्रगति को रोका जा सकता है?

जल्दी पता लगने और उपचार से अक्सर किडनी रोग की लंबी बीमारी की प्रगति धीमी हो सकती है या रुक सकती है। यह निर्भर करता है कि आपका उपचार यह लक्ष्य कितनी अच्छी तरह प्राप्त कर सकता है:

- जब आप उपचार शुरू करते हैं, उस समय आपकी किडनी की पुरानी बीमारी किस चरण में थी। जितनी जल्दी आप शुरू करेंगे, उतना ही बेहतर परिणाम मिलने की संभावना है।
- आप अपनी उपचार योजना का कितना सावधानीपूर्वक पालन करते हैं। किडनी की दीर्घकालिक बीमारी और उसके उपचार के बारे में जितना हो सके उतना जानें, और अपने उपचार के सभी चरणों का ईमानदारी से पालन करना सुनिश्चित करें।
- आपके गुर्दे की बीमारी का कारण। कुछ गुर्दे की बीमारियों का प्रबंधन करना अधिक कठिन होता है।

अधिक जानकारी के लिए, नेशनल किडनी फाउंडेशन से संपर्क करें

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