



तपाईंका मृगौलाले विषाक्त पदार्थहरू र अतिरिक्त तरल पदार्थ फिल्टर र रक्तचाप नियमित गराउने काम गरी तपाईंको शरीर 24/7 स्वस्थ राख्छ। यी महत्वपूर्ण अंगहरू स्थिर बनाइ क्षति पुर्याउन सक्छ र धेरै मान्छेलाई यसको हानीका बारेमा थाहा हुँदैन। तपाईंका मृगौलामा हानी पुर्याउन सक्रे पाँचवटा अचम्मका माध्यम निम्नानुसार रहेका छन्:

गैर-स्टेरोइडल एन्टी इन्फ्लेमेटरी औषधी (ओभर-द-काउन्टर दखाइ कम गर्ने औषधीहरू, NSAIDs भनेर चिनिन्छ) को प्रयोग लामो समयसम्म गर्नाले

- प्रत्येक वर्ष आउने धेरैजसो 3% देखि 5% नयाँ केशमा मृगौलाले काम नगर्नुको कारण दुखाइ कम गर्ने औषधीहरूको अत्याधिक प्रयोगले गर्दा हुन सक्छ।
- विशेष गरी बढी डोज भएका औषधीको प्रयोग लामो समयसम्म गर्नाले, मृगौलाको तन्तु र संरचनाहरूमा असर पार्छ।
- यी औषधीहरूले मृगौलामा हुने रक्तप्रवाह पनि घटाउन सक्छ



चुरोट सेवन गर्ने

धूम्रपान गर्ने व्यक्तिलाई निम्न कुराहरू बढी हुन सक्छ:

- » पिसाबबाट प्रोटीन आउने, जुन मृगौला खराबीको सङ्केत हो
- » मिर्गौलाको डायलाइसिस वा प्रत्यारोपण आवश्यक छ।



साधारणतया कन्ट्रास्ट डाईका लागि एक्सपोजर एक्स-रेको प्रयोग एन्जियोग्राम र सीटी स्क्यानहरूको प्रक्रियामा गरिन्छ

कहिलेकाहीं डाईका कारणले मिर्गौलामा हुने कन्ट्रास्ट इन्ड्युस्ड नेफ्रोप्याथी (CIN) भनिने गम्भीर समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।

- » CIN कम पाइने र रोक सकिने हुन सक्छ
- » तपाईंको प्रक्रिया हुनुअघि आफ्नो डाक्टरसँग आफ्ना कुनै पनि समस्याहरूका बारेमा छलफल गर्नुहोस्



धेरै मात्रामा नुन खाँदा

सोडियम धेरै पाइने खानेकुराले रक्तचाप बढाउने
भएकाले, जसले:

- » मृगौलाको समयक्रमसँगै खराब हुनु
- » मृगौलाले काम नगर्नुको प्रमुख कारण हो



कोला-हाली बनाइएका हलुका पेय पदार्थहरू धेरै मात्रामा पिउनु

अध्यानले दिनदिनै—कहिलेकाहीं वा सधैं दुई वा सोभन्दा
बढी कोला पिउनाले मृगौलासम्बन्धि पुरानो रोगको जोखिम
उच्च हुने कुरासँग सम्बन्धित छ।



थप जानकारीका लागि राष्ट्रिय मृगौला फाउन्डेसनमा सम्पर्क गर्नुहोस्

टोल फ्री हेल्प लाइन: **855.NKF.CARES** वा ईमेल: **nkfcare@kidney.org**