

လူအများစုတွင် နံရိုးအိမ်အောက်တည့်တည့်ရှိ ကျောရိုး၏ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်၌ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ လက်သီးအရွယ်ခန့်ရှိသော ကျောက်ကပ်နှစ်ခုရှိသည်။ သင့်ကျောက်ကပ်များသည် သေးငယ်သော်လည်း ၎င်းတို့က ခန္ဓာကိုယ်၏ ကျန်အစိတ်အပိုင်းများကို ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းသိမ်းပေးသည့် ရှုပ်ထွေးပြီး မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော လုပ်ငန်းဆောင်တာများစွာကို လုပ်ဆောင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျောက်ကပ်သည်-



အညစ်အကြေးနှင့် ပိုလျှံအရည်များကို စွန့်ထုတ်ရန် ကူညီပေးသည်



အခြားအရာများကို ဖယ်ရှားစဉ်တွင် ခြပ်ပေါင်းအချို့ကို ဆက်ထား၍ သွေးကို စစ်ထုတ်သည်



သွေးနီဥဆဲလ်များ ထုတ်လုပ်မှုကို ထိန်းချုပ်သည်



ကြီးထွားမှုကို ထိန်းချုပ်ပေးသော ဗီတာမင်များကို ဖန်တီးပြုလုပ်သည်



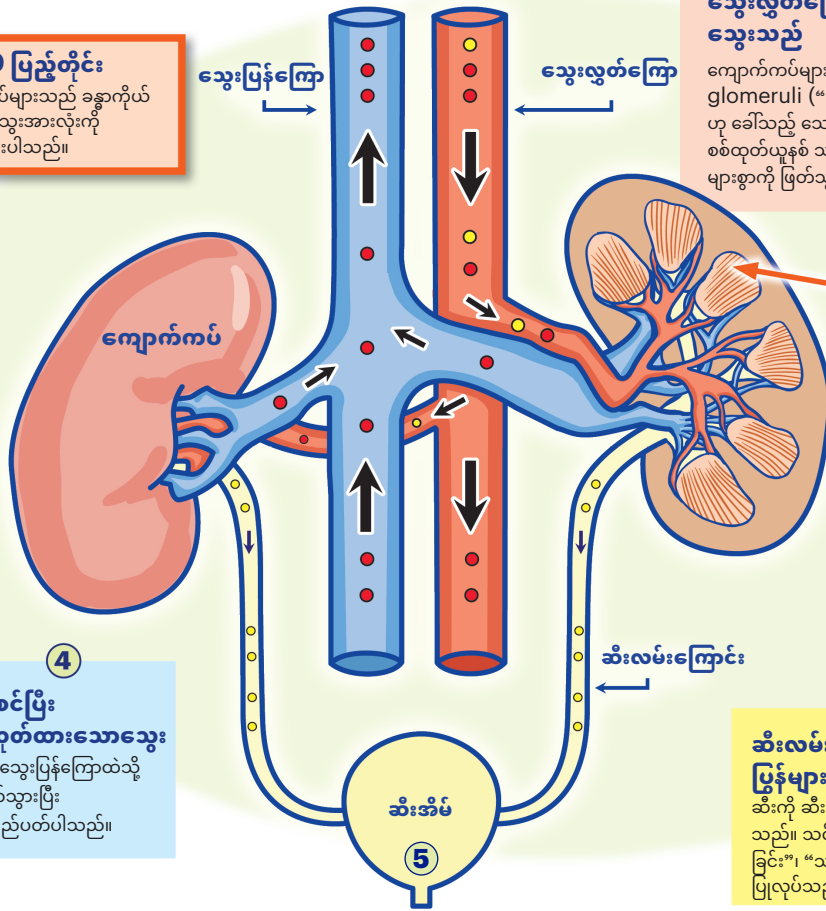
သွေးပေါင်ချိန်ကို ထိန်းညှိပေးသော ဟော်မုန်းများကို ထုတ်ပေးသည်



သွေးပေါင်ချိန်၊ သွေးနီဥများနှင့် ကယ်လ်စီယမ်နှင့် ပိုတက်စီယမ်ကဲ့သို့သော ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အချို့သောအာဟာရဓာတ်များ၏ ပမာဏကို ထိန်းညှိပေးသည်

ကျန်းမာသော ကျောက်ကပ်များ

မိနစ် 30 ပြည့်တိုင်း
ကျောက်ကပ်များသည် ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းရှိ သွေးအားလုံးကို စစ်ထုတ်ပေးပါသည်။



1
သွေးလွှတ်ကြောမှတစ်ဆင့် သွေးသည်
ကျောက်ကပ်များထဲသို့ စီးဝင်ပြီး glomeruli (“ဂလိုမူးရူးလပ်စ်”) ဟု ခေါ်သည့် သေးငယ်သော စစ်ထုတ်ယူနှစ် သန်းပေါင်း များစွာကို ဖြတ်သွားသည်။

● သွေးဆဲလ်များ
● အညစ်အကြေး

ဂလိုမူးရူးလပ်စ် ကြီးလာခြင်း

2
ဂလိုမူးရူးလပ်စ်သည်
သင်လိုအပ်သော အရာနှင့် သင်မလိုအပ်သော အရာကြား ခြားနားချက်ကို ပြောပြနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် ဆီးထုတ်ရန်အတွက် သွေးမှ အညစ်အကြေးများနှင့် အပိုအရည်များကို စစ်ထုတ်သည်။

4
သန်းစင်ပြီး စစ်ထုတ်ထားသော သွေး
သည် သွေးပြန်ကြောထဲသို့ ရောက်သွားပြီး ပြန်လည်ပတ်ပါသည်။

3
ဆီးလမ်းကြောင်းဟုခေါ်သော ဖြန့်များသည်
ဆီးကို ဆီးအိမ်သို့ သယ်ဆောင်သွားသည်။ သင်ဆီးသွားခြင်း (“ရေအိမ်သွားခြင်း”၊ “သန်းစင်ခန်းသွားခြင်း”) တို့ ပြုလုပ်သည့်အခါ ဆီးကို စွန့်ထုတ်သည်။

ဤသည်မှာ ကျောက်ကပ်များက ၎င်းတို့၏ အရေးကြီးသော လုပ်ငန်းဆောင်တာကို လုပ်ဆောင်ပုံဖြစ်သည်-

1. သွေးသည် နှလုံးမှသွေးလွှတ်ကြောကိုဖြတ်ပြီး ကျောက်ကပ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သည်
2. သွေးသည် သေးငယ်သော သွေးစစ်ထုတ်မှု သန်းပေါင်းများစွာကို ဖြတ်သန်းပြီး သန်းစင်အောင်လုပ်သည်
3. စွန့်ပစ်စွန့်ပစ်များသည် ဆီးလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ဖြတ်သွားပြီး ဆီးအိမ်ထဲတွင် ဆီးအဖြစ် သိုလှောင်သည်
4. အသစ်သန်းစင်ထားသော သွေးသည် သွေးပြန်ကြောများမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း လည်ပတ်နေသော သွေးသို့ ပြန်ရောက်သည်
5. ဆီးအိမ် ပြည့်လာပြီး ဆီးသည် ဆီးလမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အပြင်သို့ ထွက်သွားသည်

ကျောက်ကပ်များသည် 24 နာရီပြည့်တိုင်း အရည်ပေါင်း 200 ကွတ်ခန့်ကို စစ်ထုတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်း လည်ပတ်နေသော သွေးသို့ ပြန်ပို့ခြင်းဖြင့် အသက်ရှင်သန်ရေးအတွက် အရေးကြီးသည့် ၎င်းတို့၏ အလုပ်တာဝန်ကို ဆောင်ရွက်သည်။ ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် နှစ်ကွတ်ကို ဆီးပုံစံဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ စွန့်ထုတ်ပြီး ကျန်ရှိသော 198 ကွတ်ခန့်ကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် သိမ်းဆည်းထားသည်။ စွန့်ထုတ်လိုက်သော ဆီးကို ဆီးအိမ်ထဲတွင် တစ်နာရီမှ ရှစ်နာရီခန့်ကြာ သိုလှောင်ထားသည်။

အချက်အလက်များကို ပိုမိုသိရှိလိုပါက အမျိုးသား ကျောက်ကပ်အဖွဲ့အစည်း (National Kidney Foundation) သို့ ဆက်သွယ်ပါ
ခေါ်ဆိုခ အခမဲ့ အကူအညီဖုန်းလိုင်း- **855.NKF.CARES** သို့မဟုတ် အီးမေးလ်- **nkfcares@kidney.org**