

अपनी किडनी की रक्षा करें।

रोज़ की छोटी सावधानियाँ। सेहत के अधिक साल।

क्रॉनिक किडनी डिज़ीज़ (CKD) यानी किडनी को लंबे समय से हुआ नुकसान।
शुरुआत में आमतौर पर कोई लक्षण नहीं होते। बीमार महसूस होने का इंतज़ार न करें।

हर ७ में से १ से अधिक

अमेरिकी वयस्क को CKD है। ज़्यादातर को इसकी जानकारी नहीं होती। [1]

सिर्फ़ खून छानना ही नहीं

CKD से शरीर की ऊर्जा, हड्डियों और दिल की सेहत पर असर पड़ सकता है। [1]

जल्दी इलाज मदद करता है

इलाज से CKD की गति धीमी हो सकती है। हर किसी को डायलिसिस की ज़रूरत नहीं पड़ती। [1]

अपना ब्लड प्रेशर और शुगर जानें

ब्लड प्रेशर: हाई BP हो तो घर पर मापें और रिकॉर्ड रखें।

ब्लड शुगर: डायबिटीज़ की जाँच के बारे में पूछें। डायबिटीज़ हो तो निर्देश के अनुसार शुगर मापें।

BP और A1c (लगभग पिछले ३ महीनों की औसत शुगर) के लक्ष्य डॉक्टर से तय करें। दवाएँ निर्देश के अनुसार लें।

किडनी की दोनों जाँच कराएँ: खून में क्रिएटिनिन/eGFR (छानने की क्षमता) और साथ में (PLUS) पेशाब में एल्ब्यूमिन-क्रिएटिनिन अनुपात, यानी uACR (प्रोटीन का रिसाव)।

डायबिटीज़ हो तो हर साल जाँच कराएँ। हाई BP या परिवार में किडनी की बीमारी हो तो डॉक्टर से पूछें कि खून और पेशाब की ये जाँच कितनी बार करानी चाहिए। [2]

भारतीय भोजन के साथ सेहतमंद आहार

बचें / कम खाएँ

अचार, नमकीन और पैकेट वाले झटपट भोजन

मिठाई, चीनी वाली चाय, जूस और कोला

तले हुए समोसे, पकौड़े और ज़्यादा घी

ज़रूरत से ज़्यादा खाना;
बड़ी मात्रा या बार-बार परोसकर लेना

ज़्यादा चुनें

ताज़ी सब्ज़ियाँ; नमक की जगह नींबू, जीरा, अदरक, लहसुन और हरी जड़ी-बूटियाँ

सेब, बेरी या अंगूर;
पानी या बिना चीनी की चाय

भाप में पका, बेक किया या भुना भोजन;
थोड़ा ऑलिव या कैनोला तेल

चावल, रोटी और कम चर्बी वाला मांस संतुलित भोजन का हिस्सा हो सकते हैं। उचित मात्रा में खाएँ।

नमक कम: रोज़ २,३०० मि.ग्रा. से कम सोडियम लें। CKD वाले लोगों को आमतौर पर रोज़ २,००० मि.ग्रा. से कम सोडियम लेने की ज़रूरत होती है। [3; CKD Diet Guide]

किडनी की पथरी: कमर, बगल या जाँघ के जोड़ में तेज़ दर्द या पेशाब में खून आए तो जल्द जाँच कराएँ; बुखार/ठंड लगना या पेशाब बंद होना तुरंत इलाज की ज़रूरत है। बचाव के लिए नियमित पानी पीएँ (तरल की सीमा बताई गई हो तो मानें), नमक कम लें और भोजन से सामान्य मात्रा में कैल्शियम लेते रहें। [4]

बढ़ा हुआ प्रोस्टेट / पेशाब रुकना: पेशाब की कमज़ोर धार, शुरू करने में परेशानी, बूँदें टपकना या मूत्राशय पूरा खाली न लगना हो तो डॉक्टर या यूरोलॉजिस्ट को बताएँ। पेशाब आता रहे तब भी लंबे समय तक अंदर पेशाब जमा रहने से किडनी को चुपचाप नुकसान हो सकता है। **पेशाब बिल्कुल न आए या पेट के निचले हिस्से में तेज़ दर्द हो तो इमरजेंसी में जाएँ।** [6]

डॉक्टर को कब बताएँ?

पेशाब में लगातार झाग, पैंस या आँखों के आसपास सूजन, पेशाब में नया बदलाव या बिना वजह थकान हो तो अपने नियमित डॉक्टर या किडनी विशेषज्ञ से मिलें। इनके दूसरे कारण भी हो सकते हैं। **साँस लेने में बहुत तकलीफ़ हो तो तुरंत इलाज लें।** [5]

Food information: CKD_Diet_Guide.pdf; Healthy Kidney Cooking (Archie).

[1] CDC: CKD Basics · [2] NIDDK: Tests & Diagnosis · [3] NIDDK: Preventing CKD

[4] NIDDK: Kidney Stones · [5] NKF: CKD Signs & Symptoms · [6] NIDDK: Urinary Retention

Drs. Bhajan and Ameesh Dara

Metro St. Louis Renal Services, Inc.

Office Phone: 314-869-0370

www.metrorenal.com