

તમારી કિડનીનું રક્ષણ કરો.

રોજની નાની કાળજી. વધુ સ્વસ્થ વર્ષો.

ક્રોનિક કિડની ડિસીઝ (CKD) એટલે કિડનીને લાંબા સમયથી થયેલું નુકસાન.
શરૂઆતમાં સામાન્ય રીતે કોઈ લક્ષણો હોતાં નથી. બીમાર પડવાની રાહ ન જુઓ.

દર ૭માંથી ૧થી વધુ

અમેરિકન પુખ્ત વ્યક્તિને CKD છે. મોટાભાગનાને તેની જાણ નથી. [1]

માત્ર લોહી ગાળવાનું જ નહીં

CKDથી શરીરની શક્તિ, હાડકાં અને હૃદયના સ્વાસ્થ્ય પર અસર થઈ શકે છે. [1]

વહેલી સારવાર મદદરૂપ છે

સારવારથી CKD ધીમું પડી શકે છે. દરેકને ડાયાલિસિસની જરૂર પડતી નથી. [1]

તમારા બ્લડ પ્રેશર અને શુગરના આંકડા જાણો

બ્લડ પ્રેશર: હાઈ BP હોય તો ઘરે માપો અને નોંધ રાખો.

બ્લડ શુગર: ડાયાબિટીસની તપાસ વિશે પૂછો. ડાયાબિટીસ હોય તો સૂચના મુજબ શુગર માપો.

BP અને A1c (છેલ્લા ૩ મહિનાની સરેરાશ શુગર)ના લક્ષ્યાંક ડોક્ટર સાથે નક્કી કરો. દવા નિયમિત લો.

કિડનીની બંને તપાસ કરાવો: લોહીમાં ક્રિએટિનિન/eGFR (ગાળવાની ક્ષમતા) ઉપરાંત (PLUS)

પેશાબમાં આલ્બ્યુમિન-ક્રિએટિનિન રેશિયો, એટલે uACR (પ્રોટીનનું લીકેજ).

ડાયાબિટીસ હોય તો દર વર્ષે તપાસ કરાવો. હાઈ BP કે પરિવારમાં કિડનીની બીમારી હોય તો આ લોહી અને પેશાબની તપાસ કેટલી વાર કરાવવી તે ડોક્ટરને પૂછો. [2]

ભારતીય ભોજન સાથે સ્વસ્થ આહાર

ટાળો / ઓછું ખાઓ	વધુ પસંદ કરો
અથાણું, નમકીન અને પેકેટનાં ઝટપટ ભોજન	તાજું શાક; મીઠાને બદલે લીંબુ, જીરું, આદુ, લસણ અને લીલા મસાલા
મીઠાઈ, ખાંડવાળી ચા, જ્યૂસ અને કોલા	સફરજન, બેરી અથવા દ્રાક્ષ; પાણી અથવા ખાંડ વગરની ચા
તળેલા સમોસા, ભજિયાં અને વધુ પડતું ઘી	બાફેલો, બેક કરેલો કે શેકેલો ખોરાક; થોડું ઓલિવ અથવા કેનોલા તેલ
જરૂર કરતાં વધુ ખાવું; મોટા ભાગ અથવા વારંવાર પીરસી લેવું	ભાત, રોટલી અને ઓછી ચરબીવાળું માંસ સંતુલિત ભોજનનો ભાગ બની શકે છે. પ્રમાણસર ખાઓ.

મીઠું ઓછું: રોજ ૨,૩૦૦ મિ.ગ્રા.થી ઓછું સોડિયમ લો. CKD ધરાવતા લોકોને સામાન્ય રીતે **રોજ ૨,૦૦૦ મિ.ગ્રા.થી ઓછું સોડિયમ** લેવાની જરૂર હોય છે. [3; CKD Diet Guide]

કિડનીની પથરી: કમર/પડખામાં કે જાંઘના મૂળમાં તીવ્ર દુખાવો અથવા પેશાબમાં લોહી આવે તો જલદી તપાસ કરાવો; તાવ/ઠંડી કે પેશાબ બંધ થાય તો તાત્કાલિક સારવાર લો. બચાવ માટે નિયમિત પાણી પીવો (પ્રવાહીની મર્યાદા આપી હોય તો પાળો), મીઠું ઓછું લો અને ખોરાકમાંથી સામાન્ય માત્રામાં કેલ્શિયમ લેતા રહો. [4]

વધેલું પ્રોસ્ટેટ / પેશાબ અટકવો: પેશાબની નબળી ધાર, શરૂ કરવામાં તકલીફ, ટીપાં પડવાં કે મૂત્રાશય પૂરું ખાલી ન થાય એવું લાગે તો ડોક્ટર અથવા યુરોલોજિસ્ટને જણાવો. પેશાબ થતો હોય છતાં લાંબા સમય સુધી અંદર પેશાબ ભરાઈ રહેવાથી કિડનીને ચુપચાપ નુકસાન થઈ શકે છે. **પેશાબ બિલકુલ ન થાય કે પેટના નીચેના ભાગમાં તીવ્ર દુખાવો થાય તો ઇમરજન્સીમાં જાઓ.** [6]

ડોક્ટરને ક્યારે જણાવવું?

પેશાબમાં સતત ફીણ, પગ કે આંખોની આસપાસ સોજો, પેશાબમાં નવો ફેરફાર કે કારણ વગર થાક લાગે તો તમારા નિયમિત ડોક્ટર અથવા કિડનીના નિષ્ણાતને મળો. આનાં અન્ય કારણો પણ હોઈ શકે છે. **શ્વાસ લેવામાં ખૂબ તકલીફ થાય તો તાત્કાલિક સારવાર લો.** [5]

આહારની માહિતી: CKD_Diet_Guide.pdf અને Healthy Kidney Cooking (Archie) પરથી અનુકૂલિત.

[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