

गुर्दे की बीमारी के साथ अपनी देखभाल करना



किडनी हेल्थ ऑस्ट्रेलिया

पृष्ठ 1/5

भूमिका

गुर्दे की बीमारी को ' निःशब्द बीमारी' कहते हैं क्योंकि प्रायः किसी भी प्रकार के चेतावनी के संकेत उत्पन्न ही नहीं होते। किन्हीं भी लक्षणों का अनुभव करने से पहले लोगों द्वारा उनके गुर्दे की प्रायः 90 प्रतिशत कार्यशक्ति को खो देना असामान्य नहीं है। प्रारंभिक लक्षणों में त्वचा पर खुजली होना, सांस फूलना, मिचिलाई और उल्टी करना, सांस में बदबू और मुंह में धातु जैसा स्वाद शामिल हो सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए ' ऑल अबाउट क्रॉनिक किडनी डिजीज' नामक तथ्य पत्र पढ़ें।

आपके लिए गुर्दे की बीमारी का निदान किए जाने के पश्चात ऐसे कई सारे कार्य हैं जिन्हें अपना कर आप अपने गुर्दे को पहुंचने वाली हानि के दर को धीमा कर सकते हैं और यथासंभव लंबे से लंबे समय तक अपने आप को डायलिसिस (अपोहन) और ट्रांसप्लांट (प्रतिरोपण) जैसे इलाजों से दूर रख सकते हैं।

रक्त चाप

उच्च रक्त चाप से गुर्दे की बीमारी उत्पन्न हो सकती है और क्षतिग्रस्त गुर्दों के कारण भी यह दशा उत्पन्न हो सकती है।



नियमित रूप से अपने स्वास्थ्य के पेशेवर द्वारा अपने रक्त चाप की जाँच करवाने से और कहे अनुसार अपनी औषधियों का सेवन करने से आप अपने रक्त चाप को नियंत्रित रख सकते हैं। आपका डॉक्टर शायद आपसे कहे कि आप नमकीन खाद्य पदार्थ, प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ और खाने पर ऊपर से नमक डालने से परहेज करें एवं अपने नमक के सेवन को कम करें।

अपने रक्त चाप को संभालने से आप न केवल अपने गुर्दे की रक्षा करेंगे पर साथ ही आप अपने हृदय और मस्तिष्क की रक्षा भी करेंगे और दिल के दौरों या स्ट्रोक के खतरे को कम करेंगे।

अधिक जानकारी के लिए ' ब्लड प्रेशर एंड क्रॉनिक किडनी डिजीज' नामक तथ्य पत्र देखें।

डायबिटीज (मधुमेह रोग)

यदि आपको मधुमेह रोग है तो आपके गुर्दे की रक्त वाहिनियों को हानि पहुँच सकती है। नियमित रूप से नजर रखने से और आपके रक्त में शक्कर की मात्राओं को ध्यानपूर्वक नियंत्रित करने से आपके गुर्दों को पहुँचने वाली हानि की गति धीमी हो जाएगी। अधिक जानकारी के लिए ' डायबेटिक किडनी डिजीज' नामक तथ्य पत्र देखें।

आहार

आपके खाने से कई सारे उत्पादों और अपशिष्ट को दूर करना आपके गुर्दे की जिम्मेदारी है। आपके दैनिक आहार में आप जो भी खाते या पीते हैं उससे उत्पन्न अतिरिक्त पानी को आपके शरीर से गुर्दों के द्वारा बाहर निकाला जाता है।

यदि आपका वजन अधिक है तो आपके रक्त चाप या मधुमेह रोग की स्थिति अधिक बिगड़ सकती है एवं अपने शरीर के वजन को स्वस्थ सीमा के भीतर रखने से आपको लाभ पहुँचेगा। एक अधिकृत पेशेवर आहार विशेषज्ञ की सहायता से अपना वजन कम करना आपके लिए जरूरी है क्योंकि बाजार में उपलब्ध विभिन्न आहारिय उत्पाद शायद आपके लिए गुर्दे की बीमारी के साथ उचित न हों।

पोटैशियम एक ऐसा मिनरल है जो कई सारे खाद्य पदार्थों में पाया जाता है। यदि आपके गुर्दे स्वस्थ हों तो वे रक्त से अतिरिक्त पोटैशियम को आसानी से दूर कर सकते हैं। यदि आपके गुर्दे क्षतिग्रस्त हों तो आपके शरीर में पोटैशियम की मात्रा बढ़ सकती है और आपके दिल पर इसका असर पड़ सकता है। अल्प या उच्च पोटैशियम की मात्रा हेतु आपके दिल की धड़कन अनियमित हो सकती है।

The Australian Kidney Foundation
Trading as Kidney Health Australia
ABN: 37 008 464 426

1800 4 KIDNEY
5 4 3 6 3 9

www.kidney.org.au

आपके नियमित रक्त जाँच बताएंगे कि आपको कब अल्प पोटेसीयम खाना चाहिए। मांस, मछली, फली और दूध से बने उत्पादों में प्रोटीन पाया जाता है। जैसे जैसे आपके गुर्दे विफल होने लगते हैं जैसे जैसे यूरिया एक ऐसा अपशिष्ट है जिसे आपका शरीर अपने से बाहर नहीं निकाल पाता है और यह शरीर में प्रोटीन के भंग होने से उत्पन्न होने वाला एक अपशिष्ट है। आपको शायद अपने प्रोटीन के स्तर को भी कम करने की आवश्यकता हो परंतु आपका आहार विशेषज्ञ आपको सलाह देगा।

अधिक जानकारी के लिए ' न्यूट्रिशन एंड किडनी फेलीयर' नामक तथ्य पत्र देखें।

फ्लूइड (तरल पदार्थ)/ड्रिक्स

कमरे के सामान्य तापमान पर तरल अवस्था में रहने वाली वस्तु को फ्लूइड कहते हैं। जैसे जैसे आपके गुर्दे की बीमारी विकसित होती जाती है जैसे जैसे डॉक्टर शायद आपको डायूरिटिक नामक एक गोली का सेवन करने को कहे जिससे कि आपके गुर्दों को अधिक पानी बाहर निकालने में सहायता मिले। जब आपके गुर्दे पूरी तरह से विफल हो जाएं तो आपको अपने द्वारा प्रति दिन पीए जाने वाले तरल पदार्थों को और आपके खाने में शामिल तरल के परिमाण को सीमित करना पड़ सकता है। आपके टिशू (ऊतकों) में पानी भर सकता है और यह सूजी हुई एडियों, हाथ, पेट और सांस के फूलने के रूप में नजर आते हैं। एक अधिकृत पेशेवर आहार विशेषज्ञ आपको बता पाएगा कि आपको तरल पदार्थों के सेवन के परिमाण को कम करने की आवश्यकता है या नहीं।

शराब से केवल तब ही गुर्दों को हानि पहुँचती है जब आप अत्यधिक परिमाण में शराब पीएं या प्रति दिन 2 मानक ड्रिंक से अधिक पीते हैं। यद्यपि जैसे जैसे आपके गुर्दों को पहुँचने वाली हानि की मात्रा बढ़ती जाती है और आपके द्वारा तरल पदार्थों के सेवन को सीमित कर दिया जाता है जैसे जैसे शराब पीने से परहेज करने की सिफारिश की जाती है।

नियमित रूप से सॉफ्ट ड्रिक्स और ' एनर्जी ड्रिक्स' के पीने की सिफारिश नहीं की जाती है क्योंकि उनमें चीनी की मात्रा अत्यधिक होती है। विशेष रूप से अत्यधिक कोला पीने से परहेज करना चाहिए क्योंकि प्रारंभिक प्रमाणिक तथ्य यह बताते हैं कि इससे गुर्दे की बीमारी के उत्पन्न होने की संभावना बढ़ सकती है।

व्यायाम

अपनी सुविधानुसार और शरीर पर अधिक दबाव डाले बिना सभी व्यक्तियों के लिए व्यायाम करना बहुत ही जरूरी है। दिन में 30 मिनट के लिए चलना, तैरना और घर के काम करना सभी ऐसी सरल क्रियाएँ हैं जिससे आपका दिल स्वस्थ रह सकता है। व्यायाम से आपके शरीर के वजन को नियंत्रित करने में भी सहायता मिलती है। व्यायाम के कार्यक्रम को धीरे धीरे आरंभ करना चाहिए और यदि आपने बहुत समय से व्यायाम नहीं किया है या आप देखते हैं कि विशेष रूप से आपकी सांस फूल रही है तो आपको पेशेवर सलाह लेनी चाहिए। यदि आपकी छाती में दर्द हो तो आपको व्यायाम बंद कर के चिकित्सीय सलाह लेनी चाहिए।



औषधियाँ

आप शायद अपने रक्त चाप या अपने मधुमेह रोग के लिए औषधियाँ ले रहे हैं। इनका सेवन जारी रखें।

जैसे जैसे आपके गुर्दे विफल होने लगेंगे जैसे जैसे दो और औषधियाँ है जिनका सेवन आप आरंभ कर सकते हैं:

- **फॉस्फेट बाइंडर्स** – यह गोलियाँ आपके खाने में से फॉस्फेट को सोखती हैं जिससे आपके गुर्दों के लिए आपके फॉस्फेट के स्तर को सामान्य रखना आसान हो जाता है। विभिन्न प्रकार के फॉस्फेट बाइंडर्स उपलब्ध हैं और उनमें से अधिकांश में कैल्शियम या मैग्नीशियम मुख्य ' बाइंडर' होता है।
- **एरिथ्रोपोएटिन (ईपीओ)** – साधारणतः आपके गुर्दे ईपीओ बनाते हैं परंतु उनके विफल होने पर यह प्रक्रिया धीमी हो जाती है। ईपीओ आपके शरीर को लाल रक्त कोशिकाएं बनाने को कहता है। यह कोशिकाएं आपके शरीर के चारों ओर

ऑक्सीजन पहुँचाती हैं जो आपको सक्रिय बने रहने की अनुमति देता है। साधारणतः इंजेक्शन द्वारा ईपीओ दिया जाता है और आपको इसे स्वयं करने की प्रक्रिया सिखाई जाती है।

धूम्रपान

धूम्रपान के कारण आपकी रक्त वाहिनियों को हानि पहुँचती है और इसमें आपके गुर्दे, दिल और मस्तिष्क की वाहिनियाँ शामिल हैं। यदि आप धूम्रपान करते हैं तो धूम्रपान छोड़ने के विषय पर या कम से कम प्रति दिन पीए जाने वाले सिगरेटों की संख्या को कम करने के विषय पर गौर करना जरूरी है। इससे आपके शरीर को पहुँचने वाली हानि की गति धीमी होगी। आपके जनरल प्रैक्टिशनर या औषधि विक्रेता के पास सलाह और उत्पाद होंगे जिनसे आपको धूम्रपान छोड़ने में सहायता मिलेगी। चाहे आपने पहले धूम्रपान छोड़ने का प्रयास किया हो फिर भी दोबारा प्रयास किया जाना चाहिए।



सामान्य स्वास्थ्य

सामान्य स्वास्थ्य और आपकी मनोदशा एक साथ जुड़े हुए हैं। गुर्दे की बीमारी द्वारा पीड़ित बहुत सारे लोग इस बीमारी के साथ अपने सफर के अलग अलग पड़ावों पर विभिन्न भावनाओं का अनुभव करते हैं। अविश्वास से लेकर मातम, निराशा, हताश होना, भय, नियंत्रण की कमी और अवसाद बहुत ही आम हैं। ऐसी भावनाओं का अनुभव करना सामान्य है परंतु यह दीर्घकालिक नहीं होनी चाहिए।



अपनी सहायता करने के लिए आपको शायद किसी दोस्त, रिश्तेदार या स्वास्थ्य के पेशेवर से बात करने की आवश्यकता हो। आपको परेशान करने वाली समस्याओं का समाधान ढूँढने के लिए समाज सेवियों और मनोवैज्ञानिकों को विशेष रूप से प्रशिक्षित किया गया है।

यदि आपको चिंता है कि आप अवसाद का अनुभव कर रहे हैं तो अपने आप से पूछें:

- क्या प्रति दिन मुझे बिस्तर से निकल कर दैनिक कार्यों को करने में कठिनाई होती है?
- क्या मुझे ऐसा लगता है कि मैं चारों ओर एक काले बादल से घिरा हुआ/घिरी हुई हूँ?
- क्या मैं प्रति दिन रोता/रोती हूँ?
- क्या मुझे आसानी से बिना किसी कारण के गुस्सा आता है?
- मैं कैसा दिखता/दिखती हूँ, क्या उस पर मैंने ध्यान देना बंद कर दिया है?
- क्या मैं केवल अपने आप को दिलासा देने के लिए खा रहा/रही हूँ या पूरी तरह से खाना खाने से परहेज कर रहा/रही हूँ?
- क्या मैं अपने आप को हानि पहुँचाने के बारे में सोच रहा/रही हूँ?

यदि आपने इनमें से किन्हीं भी प्रश्नों के उत्तर में हाँ कहा है तो अपने जनरल प्रैक्टिशनर या स्वास्थ्य के पेशेवर से बात करें जो आपको एक काउंसिलर (परामर्शदाता) के पास भेज सकते हैं जो आपकी मदद कर सकेंगे और निर्धारित कर पाएंगे कि औषधियों से आपको मदद मिलेगी या नहीं। अवसाद एक बीमारी है जो दीर्घकालिक गुर्दे की बीमारी द्वारा पीड़ित 5 लोगों में से 1 और अपोहन (डायलिसिस) लेने वाले 3 लोगों में से 1 को प्रभावित करती है।

मदद के लिए, आप तुरंत 1300 224 636 पर [Beyond Blue Infoline](#) (नैशनल) से संपर्क कर सकते हैं।

संक्रमण

आपके गुर्दों के विफल होने के कारण आपके संक्रमण का शिकार होने की संभावना शायद थोड़ी सी बढ़ जाती है। संक्रमणों का सामना करने पर आपका शरीर पहले की तरह प्रतिक्रिया नहीं दिखा पाता है। यदि आपको मधुमेह रोग है तो आपके लिए जोखिम थोड़ा सा अधिक है परंतु जल्दी इलाज करने से गंभीर बीमारी रोकी जा सकती है। बुखार, दर्द, पीड़ा और सामान्य रूप से बीमार अनुभव करने जैसे संक्रमण के लक्षणों का अनुभव करने पर तुरंत चिकित्सीय सलाह लेना जरूरी है।

फ्लूवैक्स

साधारणतः गुर्दे की बीमारी से पीड़ित लोगों के लिए फ्लूवैक्स की सिफारिश की जाती है। यद्यपि, कुछ अपोहन (डायलिसिस) और प्रतिरोपण (ट्रांसप्लांट) की औषधियाँ फ्लूवैक की क्रिया में बाधा डाल सकती हैं और उसकी प्रभाविता को कम कर सकती हैं। अपना टीका लगवाने के बारे में अपने गुर्दे के विशेषज्ञ या जनरल प्रैक्टिशनर से बात करना जरूरी है।

यदि आपके गुर्दे पूरी तरह से विफल हो जाएं तो इलाज के बारे में शिक्षित होना

कुछ लोगों को अपने गुर्दे की बीमारी के लिए कभी भी विशेष इलाज की आवश्यकता नहीं होती है। यद्यपि जिन्हें आवश्यकता होती है उनके लिए इस विषय पर शिक्षित होना सहायक होगा जिससे कि आप निर्णय ले सकें कि कौनसा इलाज लंबे समय तक आपके लिए अच्छा रहेगा। विकल्पों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- ट्रांसप्लांटेशन (प्रतिरोपण)
- घर पर अपोहन (डायलिसिस): पेरिटोनीयल डायलिसिस या घर पर हेमोडायलिसिस
- यूनिट में स्थापित हेमोडायलिसिस
- कनजरवेटिव देखभाल (पुरातन चिकित्सा)

साधारणतः आपके रेनल यूनिट की नर्स द्वारा ही इस विषय पर शिक्षा आयोजित की जाती है। साधारणतः वे आपसे और आपके परिवार से मिल कर आपकी जीवनशैली के अनुसार आपके लिए सबसे अच्छा इलाज निर्धारित करेंगे। आपको शायद सामूहिक शिक्षा के सत्रों में आमंत्रित किया जाए जहाँ आप अन्य डायलिसिस के मरीज और विशेषज्ञ नर्स, समाज सेवी और आहार विशेषज्ञों से मिल सकते हैं। स्वास्थ्य के पेशेवर आपका समर्थन और पथ प्रदर्शन करेंगे परंतु अंततः यह आपका निर्णय है।

जब यह प्रत्याशा की जाती है कि अगले 6 महीनों से लेकर एक वर्ष के भीतर आपके गुर्दे पूरी तरह से विफल हो जाएंगे तो इस विषय पर शिक्षित होना सबसे अच्छा होगा। इससे आपको सभी विकल्पों के बारे में सोचने और पता लगाने एवं अपने द्वारा चुने गए इलाज के लिए तैयार होने का अवसर मिलेगा।

अधिक जानकारी के लिए, ' लाइव डोनेशन' , ' डिसाइडिंग अबाउट लाइव डोनेशन' , ' होम हेमोडायलिसिस' , ' पेरिटोनीयल डायलिसिस' , ' हेमोडायलिसिस' और ' कनजरवेटिव केयर' नामक तथ्य पत्र देखें।

नियमित गुर्दे की जाँच

आपके जनरल प्रैक्टिशनर और गुर्दे के विशेषज्ञ आपके गुर्दों की जाँच कर सकते हैं। पेशाब और रक्त के नमूने निर्धारित करेंगे कि आपके गुर्दे की विफलता अधिक बिगड़ रही है या नहीं। जाँच के दौरान औषधियों में कोई भी आवश्यक बदलाव किए जा सकते हैं। अपनी जाँच हेतु किस प्रकार तैयार होना चाहिए इसके बारे में सुझाव देखने के लिए ' मेक दी मोस्ट ऑफ यॉर विजिट टू दी डॉक्टर' नामक तथ्य पत्र देखें।

अपने स्वास्थ्य की देखभाल किस प्रकार करें

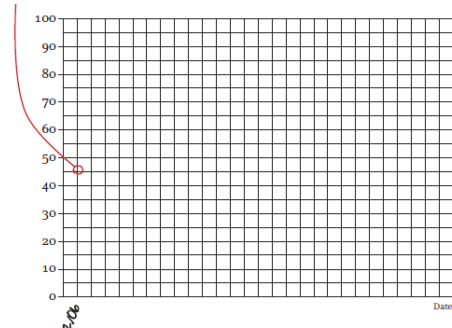
दीर्घकालिक बीमारी द्वारा पीड़ित बहुत सारे लोग ' विशेषज्ञ' बन जाते हैं क्योंकि अपने जीवन के साथ जूझने और उसे संभालने के लिए उन्हें जीवन जीने के नए कौशल सीखने पड़ते हैं। अपने स्वास्थ्य को संभालने से आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की गुणवत्ता सुधर जाएगी और दूसरों पर आपकी निर्भरता कम होगी।

अपने स्वास्थ्य को संभालने के लिए अपनी दशा को स्वयं संभालने का कौशल बहुत जरूरी है। एक हेल्थ ऐक्शन प्लान रखना अच्छी बात है जिससे आप अपने अच्छे स्वास्थ्य को सुनिश्चित कर सकते हैं और अपनी जीवनशैली के लक्ष्यों को पूरा कर सकते हैं।

एक फोल्डर खरीदें और उसमें अपने स्वास्थ्य अपॉइंटमेंट, जाँच के परिणाम और औषधियों का रिकार्ड रखें। ऐसा करने से आप अपने रक्त चाप, रक्त परीक्षण और पेशाब के परीक्षण में होने वाले

उदाहरण
ईजीएफआर 45

मेरे ईसीएफआर परिणाम (MY
eGFR Results)



परिवर्तनों को देख सकेंगे। आप अपने परीक्षणों के परिणाम को प्लॉट करने के लिए ग्राफ पेपर का प्रयोग कर सकते हैं (उदाहरण देखें)।

एक जरनल या एक्सरसाइज कापी खरीद कर अपनी निजी स्वास्थ्य डायरी रखना आरंभ करें। अपने स्वास्थ्य के लक्ष्यों को लिखें और प्रति दिन दो से तीन मिनट निकाल कर सोचें कि आप किस प्रकार से इन लक्ष्यों को पूरा करेंगे।

यह मैं हूँ आज		भविष्य में मैं वहाँ पहुँचना चाहूँगा हूँ	
हाँ	नहीं	हाँ	नहीं
रक्त चाप	-----	-----	-----
बलन	-----	-----	-----
कमर का माप	-----	-----	-----
धूम्रपान	-----	सिगरेट/दिन	-----
शारीरिक व्यायाम	-----	प्रति सप्ताह	-----
	-----	मिनट/दिन	-----
	-----	मिनट/दिन	-----

अपने स्वास्थ्य के पेशेवर से मिलने के समय अपने स्वास्थ्य की डायरी अपने साथ लेकर जाएं जिससे कि आप जानकारी प्राप्त करते ही उसे लिख सकें।

यदि आपको गुर्दे की बीमारी है तो कुछ औषधियों और चिकित्सीय कार्यविधियों की सिफारिश नहीं की जाती है। अपने स्वास्थ्य के पेशेवरों को बताना जरूरी है कि आपको गुर्दे की बीमारी है – यह मान कर न चलें कि उनको पता होगा।

यह तथ्य पत्र संक्षिप्त रूप से बताता है कि गुर्दे की बीमारी का निदान किए जाने के पश्चात आपको किन चीजों पर गौर करना चाहिए। अधिक जानकारी के लिए किडनी हेल्थ ऑस्ट्रेलिया द्वारा प्रकाशित 'लिविंग विथ किडनी फेलियर' खरीदने के बारे में सोचें।

किडनीज हेल्थ या इस विषय के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए, कृपया किडनी हेल्थ ऑस्ट्रेलिया से संपर्क करें: 1800 4 किडनी (1800 4 543 639) पर किडनी इनफोरमेशन लाइन (फ्रीकॉल) या www.kidney.org.au या www.homedialysis.org.au की वेबसाइट देखें।
प्रस्तुत: मई 2012

यह तथ्य केवल मात्र इस विषय के लिए एक सामान्य जानकारी के रूप में प्रयोग किए जाने के लिए नियत है और यह आपके डॉक्टर या स्वास्थ्य के पेशेवर द्वारा दी गई सलाह के बदले प्रयोग किए जाने के लिए निर्दिष्ट नहीं है। पाठक के लिए जानकारी को प्रासंगिक बनाने के लिए और ऑस्ट्रेलिया के प्रत्येक राष्ट्र पर लागू होने के लिए पूरी सावधानी बरती गई है। यह बात ध्यान में रखनी चाहिए कि किडनी हेल्थ यह स्वीकार करता है कि प्रत्येक व्यक्ति की अभिन्नता व्यक्तिगत होती है और व्यक्तिगत परिस्थितियों, स्वास्थ्य के पेशेवर और व्यक्ति जिस राष्ट्र में रहता है उस सब पर निर्भर करते हुए भिन्नताएं उत्पन्न हो सकती हैं। यदि आपको अधिक जानकारी की आवश्यकता हो तो हमेशा अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य के पेशेवर से बात करें।

यदि आप बधिर हैं या आपको सुनने की अक्षमता है या बोलने की अक्षमता है तो नैशनल रीले सर्विस से संपर्क करें www.relayservice.com.au:

- टीटीवाय प्रयोक्ता 1800 555 677 पर फोन करें फिर 1800 454 363 का अनुरोध करें।
- स्पीक ऐंड लिसन प्रयोक्ता 1800 555 727 पर फोन करें फिर 1800 454 363 का अनुरोध करें।
- इंटरनेट रीले प्रयोक्ता - www.relayservice.com.au - " मेक ऐन इंटरनेट रीले कॉल नाओ" फिर 1800 454 363 का अनुरोध करें।