

# गुर्दे की बीमारी

“सब कुछ जो आप जानना चाहते थे”

## गुर्दे की पुरानी बिमारी के लिए १० सुत्रीय उपदेश

- १) परस्पर संबंधित बिमारीयो का उचित इलाज करे (मधुमेह उच्च रक्तचाप)
- २) रक्तचाप का कंट्रोल १३०/८० के नीचे तक बनाए रखे अपने डॉक्टर की राय माने।
- ३) ठीक होने लायक बिमारीयो को पहचाने और इलाज करे (उदा. मूत्र में संक्रमण पथरी इत्यादी)
- ४) कोलेस्ट्रॉल और चरबी को नियंत्रित रखे।
- ५) भोजन पर नियंत्रण रखे (नमक पानी पर कंट्रोल, पोटेशियम पर नियंत्रण)
- ६) रक्ताल्पता को (Anaemia) ठीक करे हिमोग्लोबिन लेपल) खून बढ़ाने के इंजेक्शन ले।
- ७) टीके लगवाए (हेपेटाइटिस, निमोनिया, इन्फ्लुएजा)
- ८) विशैनी दवाइयो से बचे
- ९) एवी फिस्टुला तैयार करवाँए या
- १०) पेट का डायलेसिस या किडनी ट्रांसप्लांट के लिए तैयार रहे।



Lancelot Medical Centre,  
111-C, Lancelot, Opp. Shastri Nagar,  
Borivali (West), Mumbai - 400 092.  
Ph. No.: 2801 2783, 2801 6266, 2862 6854

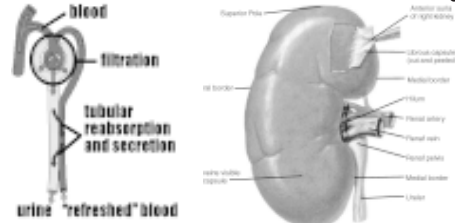
## गुर्दे

“जैसे रातका फैलेगा अंधकार  
मेरा शिकंजा फैलाएगा हाहाकार  
रहो पुरे सावधान  
वरना जीवन मे पड़ेगा व्यवधान”

अज्ञान मे परम सुख है। लेकिन यह भी सच है। कि उसमें फायदा नहीं है। 'अवेयरनेस प्रोग्राम' के द्वारा हम फिरसे एक जोति जगाना चाहते है और स्वस्थ जीवन की खुशी पर प्रकाश डालना चाहते है। शारीरिक मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक कुशलता में ही सच्चा स्वास्थ्य पाया जाता है। हमे यह भी जानना जरूरी है कि स्वास्थ्य पेंडुलम के समान एक शक्तिपूर्ण सत्ता है।

यह दो अंतिम छोरो स्वस्थ और बीमार के बीच झूलता रहता है और हम इन दो छोरो के बीचके रास्ते पर कही रहते है।

ऐसा कहा जाता है कि जब बुढापा आए तो हार मान लेनी चाहिए लेकिन सच्चाई यह है कि जब तुम हार मान लेते हो तभी बुढापा आता है। इसलिए हमेशा व्यस्त रहो और हमेशा रोचकता से भरपूर काम करते रहो।



दोनो गुर्दे पीठ के निचले हिस्से में रीढ की हड्डी के आसपास पाए जाते है। हर गुर्दा १० से १२.५ से.मी. (४-५ इंच) लंबा होता है और उसमे लगभग एक मिलियन (१० लाख) नेक्रॉन होते है। हर नेक्रॉन एक छानने की युनिट होता है ज्योंकि एक फिल्टर जिसे ग्लोमर्युलसका बना होता है और वो एक लंबी-ट्युब से जुडा होता है।

इन्ही नेफ्रॉन के द्वारा गुर्दे में लगातार बह रहे रक्त को छाना जाता है। छानकर निकलने वाला द्रव्य मूत्र कहलाता है। जोकि गुर्दों से होता हुआ मूत्रपनाली (Ureters) के द्वारा मूत्राशय (Bladder) में पहुँच जाता है। जहा यह जमा रहता है। मूत्र त्याग के समय मूत्र मूत्राशय से मूत्रद्वार (Urethra) के द्वारा बाहर आता है। रोजाना दोनो गुर्दे लग-भग एक से दो लीटर मूत्र त्याग उरते है।

### गुर्दों का महत्व :

हड्डीयाँ चटख सकती है, माँसपेशियाँका क्षय हो सकता है। शरीर की ग्रंथियाँ को काम थिमी गती से हो सकता है और मगज भी अमृत झोके नींद ले सकता है और इन सबसे तत्काल मृत्यु का भय भी नहीं है। लेकिन अगर गुर्दे काम बंद कर दे तो हड्डीयाँ माँस पेशियाँ, ग्रंथियाँ या मगज कोई भी काम नहीं कर सकता।

### पेरिटोनियल डायलेसिस :-



इस प्रकार के डायलेसिस में, रक्त की उपरी झिल्ली (पेंट में) सिंगुजरता है और यह झिल्ली (Membrane) एक प्राकृतिक फिल्टर के रूप में काम करती है। सर्जरी के द्वारा एक शुद्ध करने



वाले पदार्थ जिसे (Cleansing Solution डायलाइसेट कहते है।) को एक केथेटर के द्वारा पेट में से गुजरते है, रक्त में मौजूद गंदगी और एक्स्ट्रा फलूईट इस Cleansing Solution मे मिल जाते है। ६ से ८ घंटो बाद इस Solution को निकालकर उसे फिरसे ताजे डायलसेट से भरा जाता है। ताकि फिर से सफाई की जा सके हर Exchange को वीस से तीस मीनट तक का समय लगता है। पेरिटोनियल डायलेसिस घर कामपर स्कूल में या यात्रा के दौरान भी किया जा सकता है।

### गुर्दों प्रतिरोपण (Kidney Transplantation)



किडनी ट्रांसप्लांट एक ऐसा ऑपरेशन है जिसमें एक स्वस्थ व्यक्ति की स्वस्थ किडनी मरीज (recipient) को प्रत्यारोपित की जाती है। यह किडनी किसी भी ऐसे आदमी की हो सकती है जिसकी मृत्यु हुई है



(केडेवर डोनर) या मरीज के किसी जीवित नजदीकी रिश्तेदार की जो की अपनी मर्जी से अपनी किडनी दान करना चाहते है। इस नई किडनी को पेट के निचले हिस्से में प्रत्यारोपित किया जाता है और इसे मूत्राशय और रक्तवाहिनियों से जोड दिया जाता है। फेल किडनी को मरीज के शरीर में ज्यो का त्यो छोड दिया जाता है।

इस ऑपरेशन को लगभग ३ से ४ घंटे लगते है और मरीज ७ सेट दिनो तक अस्पताल में रहने की जरूरत होती है। मरीज के शरीर इस किडनी को अस्वीकार (reject) न करे इससे बचने के लिए उसे इम्यूनोसप्रेसिव दवाइयाँ (Immunosuppressive therapy) दी जाती है। यह दवाइयाँ जीवनभर नहीं होती है।

ट्रांसप्लांट एक बेहतर विकल्प (option) है क्योंकि इससे मरीज कम रेस्ट्रिक्शन्स के साथ एक नोर्मल जिंदगी जी सकता है।

### फिटनेस (स्वास्थ्य) और किडनी

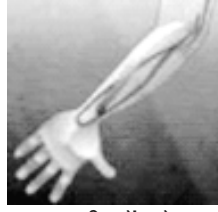
व्यायाम से तन और मन का पूर्ण रूप से सुधार होता है। और मांस पेशियों को ताकत मिलती है। पैदल चलना और योगा अच्छे व्यायाम है। डायलेसिस पर निर्भर रहते हुए या ट्रांसप्लांट के बाद भी काम करना संभव है। काम पर वापस लौटने पर आप अपने बारे में अच्छा अनुभव करते है।

## पूर्ण किडनी फेल्युअर का इलाज (Renal disease का इलाज)

क्रोनिक किडनी डिजीज आखिरकार (End stage Renal disease) तक पहुँचती है। जीन सारे नेफ्रॉन्स (कार्यरत युनिट) पूरी तरह से काम करना बंद कर दे और डेमेल्ड हो एसी स्थिति में किसी भी तरह की (एलोपेंथी, आयुर्वेदिक या होमियोपेथी) दवाइयों का इलाज संभव नहीं है। जान बचाने के लिए पूरी दुनिया में इसके दो ही रासते हैं।

- डायलेसिस : हीमोडायलेसिस और पेरिटोनीयल डायलेसिस
- किडनी प्रत्यारोपण (Kidney Transplantation)

### 9. हेमोडायलेसिस :-



यह एक ऐसा इलाज है, जिसके द्वारा शरीर में बड़े हुए तरल पदार्थ और गंदगी की सफाई होती है। हेमोडायलेसिस के दौरान, रक्त नर्म ट्यूब्स से होता हुआ डायलेसिस मशीन तक पहुँचता है। (देखीए उपर दी गई तस्वीर) जब यह रक्त साफ हो जाता है तो वापस मरीज को शरीर में पहुँचाया जाता है। एक समय पर बहुत थोड़ी मात्रा में रक्त शरीर के बाहर रहता है।

मशीन से कनेक्ट होने के लिए मरीज के शरीर की रक्तवाहीनी में एक प्रवेश द्वार की जरूरत होती है। जोकी नीचे दिए गए ३ तरीको से बनाया जाता है :-

- फिस्टुला ● ग्राफ्ट ● केथीटर

1. **फिस्टुला** :- फिस्टुला में बाँह की एक धमनी को उसके नजदीक की शिरा (Vein) से एक छोटी सर्जरी से जोडा जाता है।

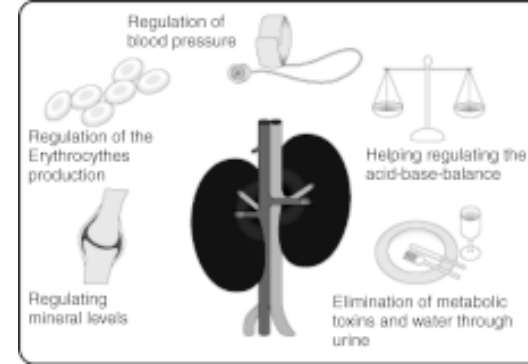
2. **ग्राफ्ट** :- ग्राफ्ट करने के लिए बाँह या पैर में एक धमनी और शिरा को एक टुकडा नर्म ट्यूब के द्वारा जोडा जाता है।

3. **केथीटर** :- इसमें ज्यादातर गले या छाती के उपरी हिस्से की शिरा (Vein) में एक नर्म ट्यूब का प्रवेश कराया जाता है। यह एक अस्थायी (टेम्परेरी) विकल्प होता है। सबसे मुख्य विकल्प फिस्टुला ही होना चाहिए क्योंकि इस यह ज्यादा समय ठिकने के साथ इन्फेक्शन (संक्रमण) और क्लॉटिंग जैसी प्रॉब्लम्स नहीं देता फिस्टुला को डायलेसिस के लिए तैयार होने में कुछ हफते लगते हैं इसलिए फिस्टुला को डायलेसिस के लिए तैयार होने में कुछ हफते लगते हैं इसलिए फिस्टुला को पहले से बनाकर रखना होता है। अगर वेस्कुलर सर्जन यह पाता है कि मरीज की रक्त वाहिनियाँ फिस्टुला झेल नहीं पाएंगी तो वह ग्राफ्ट करने का निर्णय लेता है।

## गुर्दों के कार्य :

आपके गुर्दे आपके शरीर के स्वस्थ रखने के लिए बहोतसे महत्वपूर्ण काम करते हैं। गुर्दे शक्तीसे भरपूर एक केमिकल्स फैक्टरी हैं जोकि निम्नलिखित काम करते हैं।

- रक्तचाप का नियंत्रण रखना।
- ऑसिड बेस समतोल रखना।
- लालरक्त का नियंत्रण रखना।
- मिनरल - लेवल का नियंत्रण रखना।
- चयापचयशिल टॉक्सिन और पानी का मूत्रद्वारा निकास।



मूत्रद्वारा शरीर के निरर्थक पदार्थ जिसे वैज्ञानिक भाषामें युरीया, युरिकएसिड, क्रेटनाइन नाम है। उसे बाहर फेकना। पानी सोडियम ऑसिडस् और दुसरे काफी इलेक्ट्रोलाइटस् (उदा. पोटेशियम, फॉस्फोरस, कैल्शियम) का शरीर में नियंत्रण।

गुर्दे मूत्र की composition को modify करते हैं और इसे ना सिर्फ शरीर की द्रव पदार्थ की मात्रा को नियंत्रित रखते हैं बल्कि उसकी composition को भी नियंत्रित रखते हैं।

शरीरमें इलेक्ट्रोलाइटस् की मात्रा और पानी पिने के अनुसार से रचना शरीर के जरूरत के लिए अपने आपको Adjust करती है।

Hormones बनाने की प्रकीया - सिर्फगुर्दे ही Active Vitamin D. उत्पन्न करते हैं जोकि आंत में कैल्शियम सोखने में मदद करता है जिसमें हड्डियों में मिनरलकी सामान्य मात्रा बनी रहती है। गुर्दे Erythropoetin और Renin भी निर्माण करते हैं। Erythropoetin लाल रक्त कण निर्माण करने में Renin रक्तचाप को नियंत्रित करता है।

### शरीर से दवाइयोंको बाहर करता :

ज्यादातर दवाइयाँ जो हम इलाज के दौरान लेते हैं उनका शरीरपर तदनरूप कार्य होकर जो शेषभाग बचता है उन्हे गुर्दे ही बाहर निकालते हैं।

### क्रोनिक गुर्दे की बीमारी क्या है।

इसका अर्थ यह है, कि यह एसी परिस्थिति है जिसमें आपके गुर्दों की हानि पहुँच रही है। यह किसी लक्षण के रूप में या असामान्य रक्त मूत्र या सोनोग्राफी की रिपोर्ट के रूप में हो सकती है। यह परिस्थिती आपको स्वस्थ रखने की गुर्दे की क्षमता को कम करती जाती है।

किडनी फेल्युअर तब होता है, जब गुर्दे काम करना बंद कर देते हैं। ज्यादातर गुर्दे की बीमारियाँ धीरे धीरे पनपती हैं। आपको वर्षोत्तर "सायलेंट" गुर्दे का रोग हो सकता है। धीमे - धीमे गुर्दे की कार्यक्षमता में कमी आनेको "क्रोनिक रीनल फेल्युअर" या "क्रोनिक किडनी फेल्युअर" कहते हैं जिसके बाद आती है एन्ड स्टेज रीनल डिजीज (End Stage Renal Disease) उस परिस्थिती को जब गुर्दा पूरी तरह और हमेशा के लिए (Permanent) काम करना बंद कर देता है, और जब गुर्दे की कार्यक्षमता १०% से कम हो जाती है तो उसे ESRD कहते हैं। जैसे जैसे गुर्दे की कार्यक्षमता में कमी आती जाती है वैसे वैसे प्रोडक्ट (गंदगी) और एक्सेस तरल पदार्थ (Excess Fluid) शरीर में इकठ्ठा होते जाते हैं।

आपको खुजली हो सकती है। शरीर में तरल पदार्थों के ज्यादा इकठ्ठे होने के कारण कुछ हिस्सों में सुजन आ जाती है। इन तरल पदार्थों के संचयन को इडेमा कहते हैं। जिसकी वजह से वजन बढ़ना उच्च रक्तचाप और साँस संबंधी बीमारीया होती हैं। किडनी फेल्युअर कारण खून में कमी (रक्ताल्पना या अनोमिया) और हाईड्रॉ लचीलापन खत्म हो जाता है और वे सहज में टूट जाती हैं।

एक्स्यूट किडनी फेल्युअर में यह होता है की गुर्दा अचानक काम करना बंद कर देता है और यह कंडीशन टेम्परेरी (अल्पकालीन) होती है। इसका कारण कोई बीमारी चोट बड़ी सर्जरी या टॉक्सिक एजेंट हो सकते हैं। यह ठीक हो सकती है।

**क्या आपको क्रोनिक किडनी डिजीज होने का खतरा है ?**

हाँ यदि आपको है

● उच्च रक्तचाप ● मधुमेह ● पथरी ● मोटापा

इस बीमारी का पारिवारिक इतिहास

अगर आप दर्द निरोधक दवाइयों या आयुर्वेदिक भस्म खा रहे हो।

**गुर्दे की बीमारी के कारण :**

इस बीमारी के मुख्य कारण हैं, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मूत्रनली में पथरी से रुकावट और दर्द निवारक दवाइयों दूसरे बहुत से कारण जैसे की गयोमर्ग्यूलोनेफिटिस (किडनी में सुजन) और पुश्तनी बीमारी जैसे पोलिसिसटिक किडनी डिजीज (किडनी में पानी की गाँठ होना)

**किडनी फेल्युअर के लक्षण :**

१. थकावट और साँस का फूलना
२. स्क्रिन पर रेशेज और खुजली
३. चेहरे और पाँव पर सूजन
४. मूत्र में पस या खून का आना
५. भूख की कमी
६. जी मचलना, उलटी
७. चक्कर आना और एकाग्रता लाने में परेशानी



**किडनी की बीमारी का निदान**

याद रखे की हो सकता है, कि आपको कोई भी लक्षण ना नजर आए फिर भी नियमसे जाँच (खासकर हाई रिस्क वाले मरीजोको) करवाते रहना बहुत जरूरी है।

**निचे दिए गए टेस्ट करवाने चाहिए**

- रूटीन मूत्र परिक्षण
- अल्ब्यूमिन को जाँचने के लिए २४ घंटे का मूत्र
- रक्त परीक्षण युरीया और क्रिएटीनाइन
- सोनोग्राफी
- गुर्दे की साइज जाचने के लिए किडनी का एक्सरे (IVP)
- गुर्दे की पथरी की जाँच
- किडनी बायप्सी गुर्दे के रोग के प्रकार को जाँचने के लिए

**अगर मुझे इस बीमारी का खतरा है तो मुझे क्या करना चाहिए ?**

- मधुमेह/उच्चरक्तचाप के इलाज का निर्देशानुसार पालन करे
- वजन अधिक ना होने दे और स्वास्थ्यवर्धक आहार और नियमित व्यायाम पर ध्यान दे
- धूम्रपान और शराब का सेवन बंद कर दे
- डॉक्टर की सलाह के विना दवाईयों ना ले (उदा. दर्दनिवारक गोलियों)
- अपनी भोजन संबंधी आँदते डॉक्टर की सलाह के अनुसार बदले

**अगर आपको यह बीमारी है, तो आप क्या करेंगे ?**

- उच्च रक्तचाप को नियंत्रित रखे
- मधुमेह को नियंत्रित रखे
- आहार संबंधी सावधानियाँ बरते
- अनेमिया (रक्ताल्पता) के लिए

**एरिथ्रोपोइटिन (एक हारमो) और आयरन सप्लीमेन्टस ले**

- हड्डियो की बीमारी से खुद को बचाए
- नियमपूर्वक व्यायाम करे
- हृदयरोग से बचने के लिए पर्याप्त सावधानी बरते
- शराब और धूम्रपान त्याग दे
- अपने डॉक्टर से नियमित संपर्क रखे