

# जुनाट मूत्रपिंड विकार

## जुनाट मूत्रपिंड विकारासंबंधी दहा सूचना :

- १) मधुमेह, उच्चरक्तदाब मूत्रपिंड विकारात मूळ घटक असलेले त्यावर उपचार करावेत.
- २) रक्तदाब १३०/८० याहून कमी असावा यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.
- ३) लघवीतील संसर्ग, मूतखडा यावर सुधारणा लायक गोष्टींचा औषधोपचार करावा.
- ४) आहार नियंत्रित व पौष्टिक असावा. (मीठ, प्रमाणित पाणी, पोटॅशियम नियंत्रित ठेवावे)
- ५) कोलेस्टेरॉल व ट्रायग्लिसाइड नियंत्रित असावे.
- ६) कॅल्शियम व फॉस्फरस यांचे योग्यप्रमाण ठेवून फॉस्फेट बाईंडर व जीवनसत्व 'ड' चा उपयोग करावा.
- ७) पंडुरोगावर (अॅनिमिया) योग्य उपचार करावा यासाठी हिमोग्लोबिनचे प्रमाण योग्य ठेवण्यासाठी इरिथ्रोपोईटिन व लोहाच्या (Iron) इंजेक्शनचा उपयोग करावा.
- ८) लसीकरण करावे. (काविल न्यूमोनिया, इन्फ्लुएंझा)
- ९) वेदनाशामक गोळ्या टाळाव्यात.
- १०) AV फिस्तुला किंवा CAPD किंवा मूत्रपिंड प्रत्योरपणाची तयारी असावी.

“जुनाट मूत्रपिंडाच्या विकाराची  
तुम्हांला हवीच माहिती”



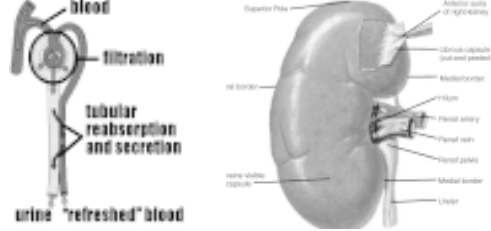
Lancelot Medical Centre,  
111-C, Lancelot, Opp. Shastri Nagar,  
Borivali (West), Mumbai - 400 092.  
Ph. No.: 2801 2783, 2801 6266, 2862 6854

## जुनाट मूत्रपिंड रोग (Chronic)

मनुष्य जेव्हा वृद्ध होतो तेव्हा तो आशा सोडतो.

खरे पहाता जेव्हा तो आशा सोडतो तो वृद्ध होतो.

अज्ञानातील सुख खचित फायदेशीर नाही. जागृत व आरोग्य पूर्ण कार्यक्रमातून स्फूर्ती घेऊन आरोग्यपूर्ण कार्यक्रमातून स्फूर्ती घेऊन आरोग्यपूर्ण जीवनाचा आनंद लुटता येतो खरे आरोग्य शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आत्मिक सौंदर्यात असते. आपल्याला हे ठाऊक असणे आवश्यक आहे की आरोग्य हे लोलकाप्रमाणे अस्थिर असते. ते आरोग्य व अनारोग्य या दोन ठिकाणी हेलकावे घेत असते. यापैकी माणसाला एकावर स्थिर व्हावे लागते. माणसाने आयुष्यात आपल्या आवडीच्या गोष्टी करत सतत कार्यरत रहावे.

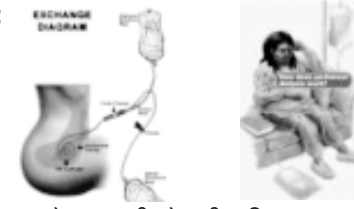


दोन्ही मूत्रपिंडे आपल्या शरिराच्या पाठीला कण्याच्या वर बरगड्यांच्या खाली असते. प्रत्येक मूत्रपिंड १०-१२.५ सेंमी. (४ ते ५ इंच) लांब असते. त्यामध्ये १० लाखापर्यंत (Nephrons) असतात. प्रत्येक नेफ्रॉन एक गळीत घटक असतो (Filtering Unit) त्यालाच ग्लोमेरुलस असे म्हणतात त्यालाच जोडून एक लांब नलिका असते. मूत्रपिंडाकडून सतत वहाणारा रक्तप्रवाह नेफ्रॉन्सकडून गाळला जातो. या गाळल्या गेलेल्या द्रव्याला मूत्र किंवा लघवी म्हणतात. हे मूत्र मूत्रवाहिन्यांमार्फत जेथे साठविले जाते त्याला मूत्राशय (Bladder) म्हणतात. ते मूत्र मूत्रमार्गाद्वारे बाहेर फेकले जाते. प्रत्येक दिवशी १ ते २ लिटर लघवीचे विसर्जन होते.

### मूत्रपिंडाचे महत्व :

हाडे, स्नायू, ग्रंथी, मेंदू यांच्यात बदल झाला तर जीवीताला तत्काळ धोका पोचत नाही, पण मूत्रपिंड निकामी झाले तर हाडे, स्नायू, ग्रंथी, मेंदू आपले कार्य करू शकत नाहीत. आपले शरीर आरोग्यपूर्ण रहाण्यासाठी मूत्रपिंड महत्वाचे काम करतात.

### पेरिटोनियल डायलिसिस :



पेरिटोनियल डायलिसिसमध्ये रक्त मशीनऐवजी शरिरातच शुद्ध केले जाते. छोटी शस्त्रक्रिया करून कॅथेटर पोटात घालून त्यावाटे डायलोझटस् नावाचे द्रव घातले जाते. टाकाऊ व जास्त प्रमाणात असलेले द्रव रक्तातून निघून ते शुद्ध करणाऱ्या द्रव पदार्थात जाते. ६ ते ८ तासानंतर तो द्रव पदार्थ बाहेर टाकला जातो. परत नवीन डायलेटस् घालून शुद्धिकरणाची प्रक्रिया परत केली जाते. हा बदल होण्यास साधारण २० ते ३० मिनिटे लागतात. पेरिटोनियल डायलिसिस घरी, कामाच्या ठिकाणी, शाळेत व प्रवासातही करू शकतो.

### मूत्रपिंड प्रत्यारोपण :



मूत्रपिंड प्रत्यारोपणात दान केलेल्या निरोगी मूत्रपिंडाचे रोपण केले जाते. हे मूत्रपिंड मृत व्यक्तीचे किंवा जिवंत जवळच्या नातेवाईकांनी त्याच्या इच्छेप्रमाणे दान केल्याने मिळू शकते. नवीन मूत्रपिंड पोटात खालच्या भागात बसवून मूत्राशय व रक्तवाहिन्यांना जोडले जाते. निकामी झालेले मूत्रपिंड रुग्णाच्या शरितात तसेच ठेवले जाते. मूत्रपिंड प्रत्यारोपणाला ३ ते ४ तास लागतात. रुग्णाला ७ ते ८ दिवस रुग्णालयात रहावे लागते. मूत्रपिंडाचा स्विकार करण्यासाठी प्रतिकार शक्ती कमी करणारी औषधे घ्यावी. आयुष्यभर ही उपाययोजना करावी लागतात.

मूत्रपिंड प्रत्यारोपणाला पसंती अधिक दिली जाते कारण त्यामुळे रुग्ण कमी बंधनासह सामान्यरित्या जीवन जगू शकतो.

### व्यायाम व मूत्रपिंड

प्रकृती सुधारण्यासाठी व स्नायूस बळकटी येण्यासाठी व्यायामाची मदत होते. चाळणे योगा सारखा व्यायाम उपयुक्त.

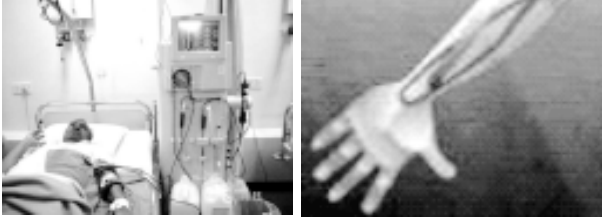
डायलिसिस व मूत्रपिंड प्रत्यारोपणानंतरही रुग्ण काम करू शकतो. कामाला सुरवात केल्यानंतर अधिक बरे वाटू लागते.

## अंतिम अवस्थेतील रिनल विकारामध्ये करावयाचे औषधोपचार

कायमचा मूत्रपिंड विकार हळुहळू वाढून त्याचे रुपांतर ESRD मध्ये होते तेव्हा नेफ्रॉन्स पूर्णपणे निकामी होतात. या अवस्थेत अॅलोपथी, होमिओपथी, आयुर्वेद यात कोणत्याही प्रकारचे औषधोपचार नाहीत. या वेळी आपले जीवन वाचवण्यासाठी जगात दोनच उपाय आहेत. ते असे डायलिसिस

### १) हिमोडायलिसिस

### २) पेरिटोनीयल डायलिसिस



● **मूत्रपिंड प्रत्यारोपण** : हिमोडायलिसिसमध्ये रक्त शुद्ध करण्यासाठी एका कृत्रिम मूत्रपिंड मशिनमधून पाठविण्यात येते व तेथे रक्त शुद्ध होऊन परत रुग्णाच्या रक्तप्रवाहात जाते. कोणत्याही क्षणाला शरिराबाहेर थोड्याच प्रमाणात रक्त रहाते. मशिन व रुग्णातील रक्तप्रवाह यांचा संबंध येण्यासाठी पुढील तीन गोष्टी पैकी कोणतीही एक केळी जाते.

#### १. फिस्तुला

#### २. ग्राफ्ट

#### ३. कॅथेटर

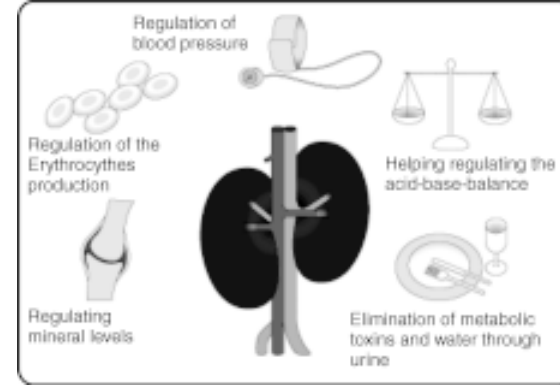
● **फिस्तुला** : मध्ये दंडात रोहिणी न नीला यांच्यावर छोटी शस्त्रक्रिया करून त्यांच्यात जोडणी केली जाते.

● **ग्राफ्ट**: करताना छोट्या मऊनळीचा उपयोग करून ती कधी हातातील तर कधी पायातील रोहिणी व नीला यांना जोडली जाते.

● **कॅथेटर** : करताना मऊनळी नेहमी मान किंवा छातीवरील निलेमध्ये घातली जाते. कॅथेटर हा तात्पुरता उपाय आहे. फिस्तुला हा सर्वात चांगला उपाय आहे. तो पुष्कळ दिवस टिकतो. त्याच्यात अगदी थोडेच जंतुसंसर्ग व रक्त साकळणे यासारखे प्रश्न उद्भवतात. फिस्तुला मोठा होण्यास काटी आठवडे लागत असल्यामुळे फिस्तुला अगोदर करावा लागतो. रक्ताच्या शिरा तर मजबूत नसतील तर सर्जन फिस्तुला ऐवजी ग्राफ्टची योजना करतात.

## मूत्रपिंडाचे कार्य :

मूत्रपिंड खालील कामे करणारी रासायनिक कारखानेच आहेत.



मूत्रपिंडातून लघवीच्या रूपाने नको असलेली द्रव्य शरिराबाहेर टाकली जातात. उदा. युरिया, युरिक अॅसिड, क्रिएटिनिन् शरिरात पाणी, सोडियम अम्लत्व व इतर इलेक्ट्रोलाईट्स (पोटॅशियम फॉस्फोरस व कॅल्शियम) हे प्रमाणित पाहिजेत हे मूत्राच्या घटकामध्ये केवळ सुधारणा करित नाहीत तर शरिरातील इतर द्रव्याच्या मिश्रणावरही सुधारणा घडवातात यांचे तंत्र पाण्याची गरज घेतलेले पाणी आणि इलेक्ट्रोलाईटस् यांच्याशी जुळते असावे.

## हार्मन्सची उत्पत्ती व विघटन

मूत्रपिंडामध्ये जीवनसत्व D ची निर्मिती होत असल्यामुळे कॅल्शियम शोषणाची क्षमता वाढवते व शरिरातील हाडांना ते योग्य प्रमाणात पुरवले जाते मूत्रपिंडात इरिथ्रोपॉइटिन व रेनिनचे उत्पादन होत असते. मूत्रपिंडात इरिथ्रोपॉइटिन (लाल रक्तपेशी निर्माण करणारी) बोन मॅरोबरोबर कार्य करून रक्तातील लाल पेशींचे उत्पादन वाढवतो. रेनिन या ग्रंथीने रक्तदाब नियंत्रित होतो.

## शरिरातून औषधे बाहेर टाकणे :

निरनिराळ्या आजारात घेतलेली औषधे मूत्रपिंडातून बाहेर टाकली जातात.

## जुनाट मूत्रपिंड विकार कशास म्हणतात ?

मूत्रपिंड निकामी झाल्याची स्थिती यात लघवी, रक्त व सोनोग्राफी याची चाचणी केली असता ती सर्वसाधारण येत नाही. त्यामुळे तुमचे आरोग्य चांगले ठेवण्याची मूत्रपिंडाची कार्यक्षमता कमी दिसण्यात मूत्रपिंडाचे विकार अनेक वर्षे न कळत हळुहळू होत असतात. त्यामुळे मूत्रपिंडाचे कार्य कमी होत जाते. त्यालाच (Chronic)

जुनाट मूत्रपिंड विकार म्हणतात. मूत्रपिंडाचे कार्य जेव्हा थांबते तेव्हा मूत्रपिंड निकामी होतात. मूत्रपिंडाचे कार्य थांबून १०% कमी होते त्याला ESRD म्हणतात. मूत्रपिंडाचे कार्य बिघडत जाते तेव्हा टाकाऊ घटक व अतिरिक्त द्रव पदार्थ शरिरातच रहातात. शरिरात द्रव पदार्थ साठल्यामुळे वजनात वाढ होते त्याला ओडेमा किंवा उर्तीची सूज म्हणतात. त्यामुळे उच्च रक्तदाब व श्वसनविषयक समस्या निर्माण होतात. मूत्रपिंड निकामी झाल्यामुळे रक्ताची कमतरता किंवा पंडुरोग (अॅनिमिया) होतो. हाडे ठिसूळ होतात. अंगाला खाज येते. याउलट जुनाट मूत्रपिंड विकारातील बदलामुळे अकस्मात मूत्रपिंडाचे काम थांबते. पण ही परिस्थिती तात्पुरती असते. याचे कारण एखादा आजार जखम, मोठे ऑपरेशन व मादक घटक हे असू शकते. हे पूर्णपणे सुधारू शकते.

**तुमच्यातील जुनाट मूत्रपिंड विकाराचा धोका असू शकतो का ?**

'होय' जर तुम्हांला पुढील प्रश्नाची उत्तरे होकारार्थी आली तर

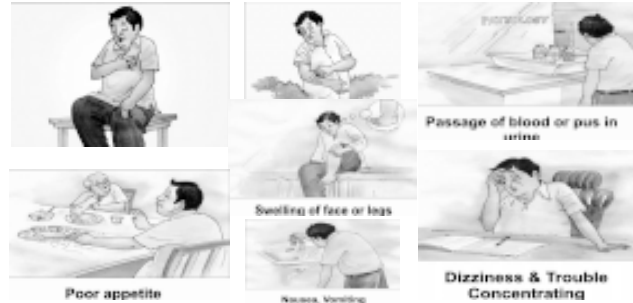
- उच्च रक्तदाब
- मधुमेह
- मूतखडा
- लड्डपणा
- कुटुंबात मूत्रपिंडविकार कुणाला असल्यास
- तुम्ही वेदनाशामक औषधे व आयुर्वेदिक भस्म घेत असाल तर

**मूत्रपिंड निकामी होण्याची कारणे :**

उच्च रक्तदाब, मधुमेह, मूतखड्यामुळे लघवीत येणारा अडथळा, वेदनाशामक औषध व किरणोत्सर्जन.

दुसऱ्याही काही कारणामुळे मूत्रपिंडास धोका संभवतो. ती अशी ग्लोमेरुलोनेफ्रायटीस (मूत्रपिंडाचा दाह) रक्तवाहिन्यातील अडथळा, जुनाट, जंतुसंसर्ग, अनुवंशिकता, अपघात व औषधोपचार वीष, मूत्रपिंडात पाण्याच्या गाठी

**मूत्रपिंड निकामी झाल्याची लक्षणे**



- श्वसनास अडथळा व थकवा
- त्वचेवर रॅश व खाज येणे
- चेहऱ्यावर किंवा पायावर सूज

**मूत्रविकाराचे निदान**

खुप वेळा मूत्रपिंड विकाराची लक्षणे दिसत नाहीत पण ज्यांना मूत्रपिंड विकाराचा धोका असतो अशा व्यक्तींनी उदा. मधुमेह व उच्च रक्तदाब असलेल्या लोकांनी नियमितपणे आपली तपासणी करून घ्यावी.

**खालील चाचण्याची शिफारस करण्यात येते.**

- नित्याची लघवीतील चाचणी
- अॅलब्युमिन बघण्यासाठी २४ तासांची लघवीची परीक्षा
- रक्ताची चाचणी (BUN & Creatinine)
- मूत्रपिंडाचा आकार निश्चित करण्यासाठी Ultra Sound चाचणी
- मूतखड्याच्या पहाण्यासाठी IVP चाचणी
- मूत्रपिंडाचा विकार कळण्यासाठी मूत्रपिंडाची बायॉप्सी

**जुनाट मूत्रपिंड विकार वाढण्याचा धोका असता मी काय करावे ?**

- मधुमेह व उच्च रक्तदाबावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी सुचवलेला औषधोपचार नियमितपणे घेणे.
- नियमित व आरोग्यपूर्ण आहार व नियमित व्यायाम करून वाढलेले वजन कमी करणे.
- धूम्रपान व मद्यपान सोडून देणे.
- वेदनाशामक औषधे टाळावीत.
- डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार आहारात योग्य तो बदल करावा.

**जुनाट मूत्रपिंड विकार असतांना तुम्ही कोणती उपाययोजना कराल ?**

- उच्च रक्तदाबावर नियंत्रण
- रक्तातील साखरेवर नियंत्रण
- ठराविक प्रमाणात आहार.
- पंडुरोग (अॅनिमिया) बरा करण्यासाठी इरिथ्रोपोइटिन व पूरक लोह घ्यावे.
- हाडांच्या विकारापासून संरक्षण.
- व्यायाम करणे.
- हृदयविकार न होण्यासाठी योग्य ती उपाययोजना करणे.
- मद्यपान व धूम्रपान सोडणे.
- नियमितपणे डॉक्टरचा सल्ला घेणे.