



जीवन परिचय

डॉ. ओमप्रकाश राठी ने हमारे देश के प्रतिष्ठित संस्था ऑल इंडिया इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस (AIIMS), नई दिल्ली से नेफ्रोलॉजी में डाक्टरेट (DM) की उपाधि सन् 2009 में प्राप्त की। इस दौरान उन्होंने गुर्दा प्रत्यारोपण (Renal Transplant) एवं डायलिसिस से संबंधित विषयों का बारीकी से अध्ययन किया है। डॉ. राठी ने अपने नेतृत्व में अखिल भारतीय आर्युविज्ञान संस्थान (AIIMS), नई दिल्ली में 50 से भी ज्यादा रोगियों का गुर्दा प्रत्यारोपण करवाया है। जिसमें Live (जीवित) एवं (Cadaveric) (मरणोपरांत) दोनों Transplant सम्मिलित है। डॉ. राठी के कई लेख, अंतरराष्ट्रीय जर्नल (Journal) में प्रकाशित हो चुके हैं। इसके अलावा इन्होंने नेफ्रोलॉजी से संबंधित किताब में एक अध्याय भी लिखा है।

डॉ. राठी ने MBBS, जवाहरलाल नेहरू मेडिकल कॉलेज, रायपुर एवं MD की उपाधि महात्मा गांधी मेडिकल कॉलेज भोपाल से प्राप्त की। इसके पश्चात् डॉ. राठी ने क्रिटिकल केअर (इमेरजेंसी मेडिसिन) में Clinical Registrarship, AIIMS में रहकर प्राप्त की। डॉ. राठी मरीजों की सेवा के लिये बॉम्बे हॉस्पिटल, इन्दौर में उपलब्ध रहते हैं।

कृपया अधिक जानकारी के लिए पूर्व में समय लेकर संपर्क करें

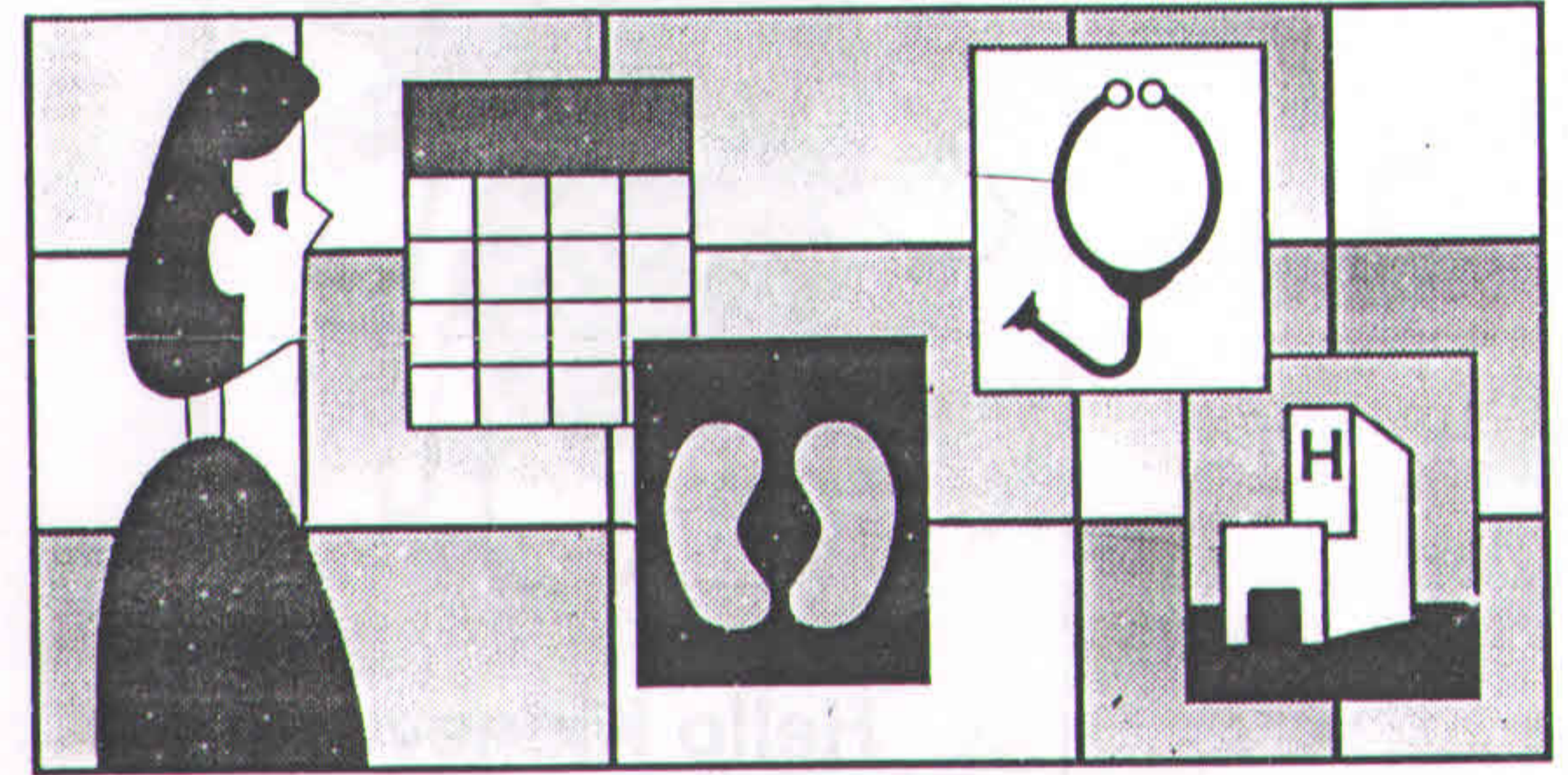
डॉ. ओमप्रकाश राठी

एम.डी.(मेडिसिन), डी.एम. (नेफ्रोलॉजी, एम्स, नई दिल्ली)
गुर्दा रोग एवं किडनी ट्रांसप्लान्ट विशेषज्ञ

बॉम्बे हॉस्पिटल, इन्दौर • फोन : 0731-4077000

मोबाइल : 097550-19567 • ईमेल : droprathi@gmail.com

Finding
All about
Kidneys,

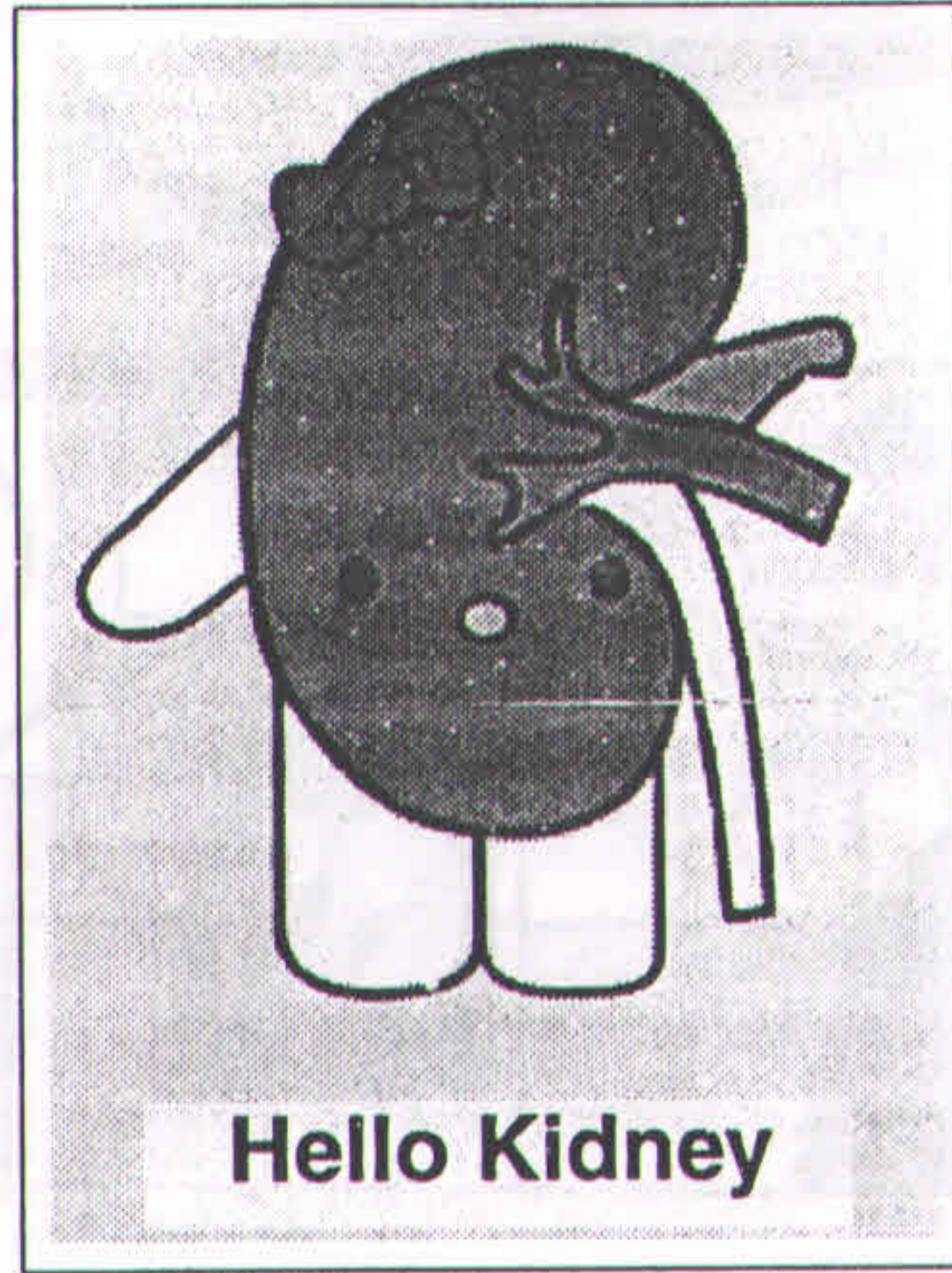


Dr. Omprakash Rathi

MD (Medicine), DM (Nephrology, AIIMS, New Delhi)
Consultant Nephrologist and Renal Transplant Physician

Bombay Hospital, Indore • Ph.: 0731-4077000
Mob.: 97550-19567 # E-mail : droprathi@gmail.com

OPD Timings - 9am to 6pm

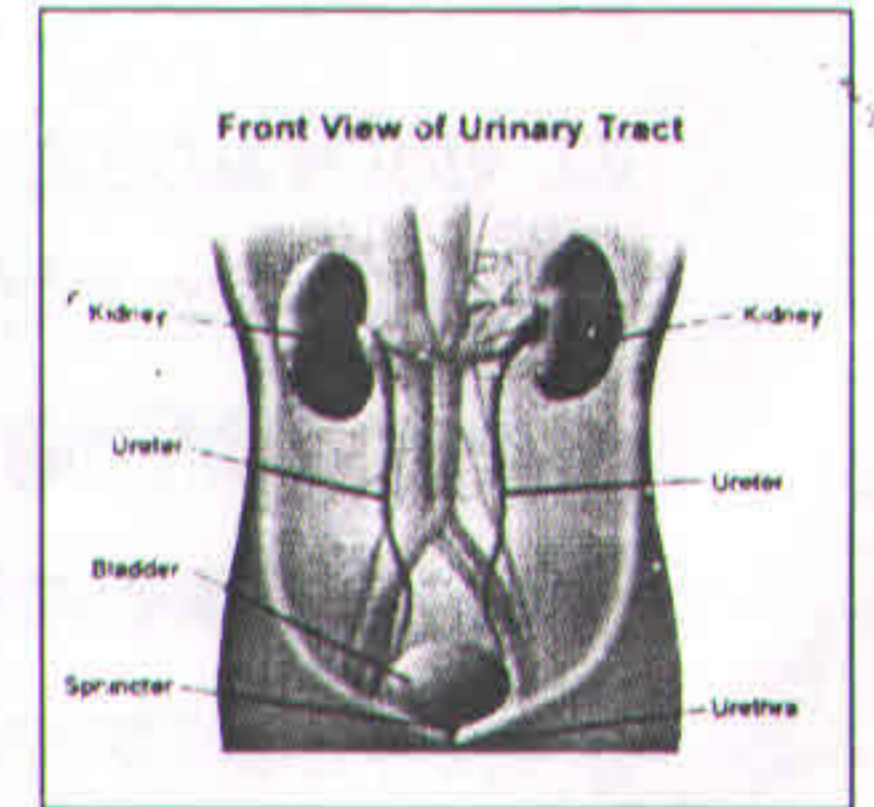


गुर्दे की संरचना

प्रत्येक व्यक्ति के शरीर में प्रायः दो गुर्दे होते हैं। ये दोनों गुर्दे अधिकांश लोगों में लगभग बराबर कार्य करते हैं। दोनों शरीर के पिछले हिस्से में कमर के ठीक ऊपर रीढ़ की हड्डी के आसपास होते हैं। आसपास की जगह अन्य महत्वपूर्ण अंगों से घिरी होती है। हर गुर्दे से तीन प्रकार की नली आकार रचना जुड़ी होती है। एक जो खून गुर्दे में ले जाती है उसे गुर्दे की धमनी (Renal artery) कहते हैं तथा एक वह जो खून गुर्दे से वापस ले जाती है उसे गुर्दे की शिरा (Renal vein) कहते हैं। अंतिम नली वह है जो गुर्दे से बना हुआ मूत्र bladder तक ले जाती है उसे मूत्र वाहिनी नलिका (ureter) कहते हैं।

सामान्य से दिखने वाले गुर्दे की आंतरिक संरचना उतनी ही जटिल व पेचीदा है। गुर्दे की आंतरिक बनावट को दो हिस्सों में बांटा गया है। बाहरी हिस्से को कॉर्टेक्स (Cortex) तथा अंदर वाले भाग को मेड्युला (Medulla) कहते हैं।

प्रत्येक गुर्दा लगभग 10 लाख सूक्ष्म इकाइयों का बना होता है जिन्हें हम नेफ्रोन (nephron) कहते हैं। इसे 'जादुई छन्ना' भी कहा जाता है। ये इकाइयाँ मूत्र (Urine) बनाने के काम आती हैं। ये आपस में एक जगह पर जाकर जुड़ती है उसे Renal Pelvis कहते हैं जो Ureter में खुलती है ये इकाइयाँ आसपास के कुछ अन्य उत्तकों से घिरी रहती हैं जिसे mesangium कहते हैं। यह एक प्रकार से नेफ्रोन के लिये सहारे का काम करता है। इस सम्पूर्ण तंत्र को मूत्र तंत्र (Urinary System) कहा जाता है।



* क्या आप जानते हैं कि हमारी गुर्दे में 28 प्रकार की अलग-अलग कोशिकाएँ होती हैं यह शरीर में किसी एक अंग में सबसे ज्यादा है।

गुर्दे की कार्यप्रणाली

* लोगों की यह धारणा है कि गुर्दे का काम सिर्फ मूत्र बनाना है जो कि पूरी तरह से सही नहीं है।

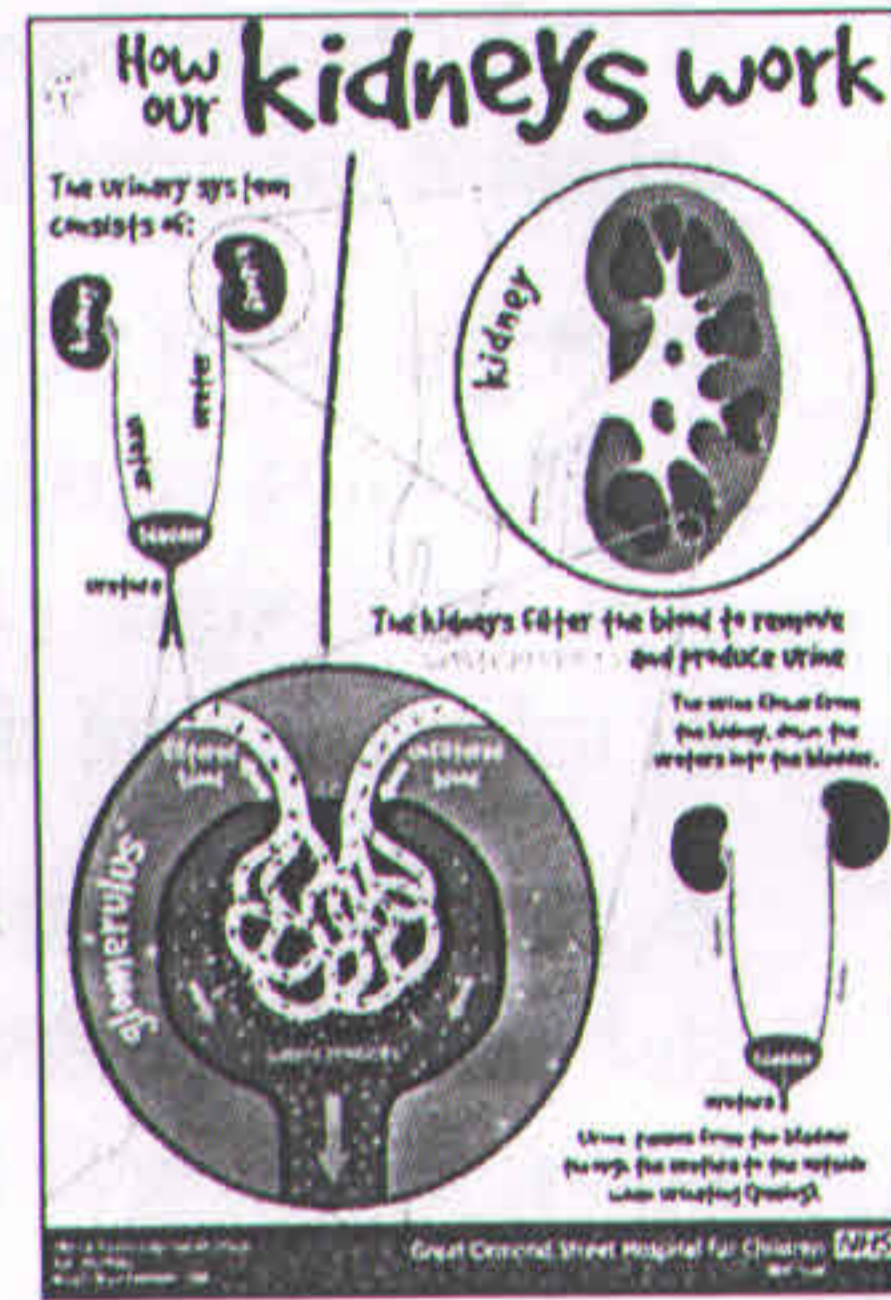
गुर्दे का मुख्य कार्य शरीर में दैनिक चया-पचन की क्रिया के दौरान बने हुए पदार्थों को मूत्र में परिवर्तित करके शरीर के बाहर निकालना है। इसके साथ साथ गुर्दों की भूमिका शरीर में खून बनाना (हिमोग्लोबिन), हड्डियों की मजबूती बरकरार रखना, ब्लड प्रेशर कन्ट्रोल करना तथा शारीरिक पानी व नमक का बेलेन्स बनाए रखना भी अत्यंत महत्वपूर्ण कार्य है।

गुर्दे की लम्बे समय की खराबी मानसिक परेशानी, हृदय का बड़ा होना, दिल का दौरा और अन्य चर्म रोग संबंधी बीमारियों का कारण बन सकता है।

जब प्रेशर से रक्त गुर्दे में आता है तो वह nephron द्वारा छनने के बाद वापस शरीर में प्रवाहित हो जाता है। जो भी भाग फिल्टर होता है वह nephron की नलियों में से होकर जाता है इस दौरान लगभग 99 प्रतिशत जरूरी तत्व वापस संचित (Absorb) कर लिए जाते हैं और 1 प्रतिशत हिस्सा ही मूत्र बनकर बाहर विसर्जित होता है।

* शरीर में 120 लीटर रक्त रोज छाना जाता है। अर्थात् पूरे शरीर का रक्त लगभग 30 बार छाना जाता है।

गुर्दे की संरचना एवं कार्यप्रणाली को शरीर में इस प्रकार से ढाला गया है कि शारीरिक परिवर्तन के अनुसार गुर्दों का कार्य भी परिवर्तित होता रहे।



रक्तचाप (Blood Pressure) का नियंत्रण करना भी गुर्दों का अन्य मुख्य कार्य है। शरीर में बढ़ने या घटने वाले नमक एवं पानी की मात्रा रक्तचाप (B.P.) बढ़ने या कम होने का मुख्य कारण है। गुर्दे इनकी मात्रा को संतुलित करके रक्तचाप (B.P.) नियंत्रण में अपना योगदान देते हैं।

लाल रक्त कणिका निर्माण में सहयोग :

गुर्दे शरीर में हीमोग्लोबिन के निर्माण में सहयोग देने वाले हार्मोन इरिथ्रोपोईटीन का मुख्य स्रोत है। यह हार्मोन nephron को सहारा देने वाले ऊतकों द्वारा बनाया जाता है। ये हार्मोन बोन मैरो (Bone - Marrow) में जाकर हीमोग्लोबिन के निर्माण को नियंत्रित करते हैं जिससे हमारे शरीर में खून की मात्रा बरकरार रहती है।

* जन्म से पहले गुर्दे खून बनाने का काम स्वयं करते हैं। जन्म के कुछ समय बाद यह कार्य बोनमैरो में होता है।

शरीर की हड्डियों की मजबूती बनाए रखना गुर्दों का एक महत्वपूर्ण कार्य है। शारीरिक हड्डियों में जमा कैल्शियम एवं फोस्फोरस का नियंत्रण भी गुर्दों द्वारा किया जाता है। इसके अलावा गुर्दों में विटामिन - डी जो कि रक्त में निष्क्रिय अवस्था में रहता है को सक्रिय कर उसके प्रभाव को नियंत्रण करने का कार्य भी करते हैं। हड्डियों के निर्माण में प्रयुक्त अन्य अति सूक्ष्म तत्वों की मात्रा नियंत्रित करना भी गुर्दों का कार्य है।

इन सभी कार्यों के अलावा गुर्दे हमारे शरीर के अन्य महत्वपूर्ण कार्यों में भी सहायक होते हैं। इनमें मस्तिष्क संतुलन, स्मरण क्षमता, मस्तिष्क की एकाग्रता, हृदय से संबंधित बीमारियाँ जैसे दिल का दौरा, दिल बड़ा हो जाना (Cardiomyopathy) चमड़ी की बीमारियों से सुरक्षा करने का कार्य करते हैं। गुर्दे अप्रत्यक्ष रूप से मासिक धर्म, प्रजनन क्षमता तथा पुरुष-स्त्री के संबंधों को भी प्रभावित करते हैं।

गुर्दे की बीमारियाँ एवं कारण

गुर्दे की खराबी को हम दो तरह से जान सकते हैं।

1. जन्म से होने वाली बीमारियाँ -

कुछ गुर्दे की खराबियाँ जन्म से ही होती हैं। इनमें कुछ जन्म से पहले या तुरन्त बाद ही पता चल जाती है और समय रहते इनका निदान भी तुरन्त ही करना होता है।

कुछ जन्म से होने वाली बीमारियाँ उम्र बढ़ने के साथ पता चलती हैं और समय-समय पर इनका ध्यान रखना होता है। ध्यान न रखने पर गुर्दे खराब होने का कारण बन सकते हैं।

2. जन्म के पश्चात होने वाली बीमारियाँ -

अधिकांश गुर्दे की बीमारियाँ जन्म के बाद होती हैं। सरलता से समझने के लिए हम इसे मुख्यतः 2 भागों में बांट सकते हैं।

नेफ्रोटीक सिंड्रोम (Nephrotic Syndrome) : यह एक प्रकार की गुर्दे की बीमारी है जिसे आमतौर पर 'protein leaking syndrome' भी कहा जाता है। इसमें गुर्दे से जरूरत से ज्यादा प्रोटीन पेशाब द्वारा निकल जाता है। लगातार लम्बे समय तक बने रहने पर यह गुर्दे खराब होने का कारण बनती है।

नेफ्राइटिक सिंड्रोम (Nephritic Syndrome) : गुर्दे की इस प्रकार की खराबी में पेशाब में RBC (लाल रक्त कणिकाएं) पायी जाती है तथा साथ में प्रोटीन भी निकलता है। अगर समय पर उपचार नहीं किया जाए तो कुछ हफ्तों में गुर्दे खराब हो सकते हैं।

किडनी फेल्यर (Renal Failure)

किसी भी परिस्थिति में गुर्दे की कार्यक्षमता में कमी आने को गुर्दे की खराबी कहा जाता है यह खराबी दो प्रकार से हो सकती है।

1) Acute Renal Failure (आकस्मिक गुर्दों की खराबी) :

असामान्य रूप से कुछ ही घंटों या हफ्तों में किसी भी कारण से गुर्दे में आई खराबी को acute renal failure कहा जाता है। यह आमतौर पर अन्य शारीरिक बीमारियों से जुड़ी होती है। इनमें मलेरिया, हैजा, टायफाईड (मोतीझरा), डेंगु अत्याधिक खून या शरीर के पानी का रिसना, अन्य शारीरिक बीमारियाँ जैसे SLE (Lupus), Vasculitis, इत्यादि प्रमुख हैं। इनके अलावा दर्द निवारक दवाओं का अत्याधिक सेवन, जहरीले पदार्थों का सेवन (Poisoning) से भी इस प्रकार की खराबी आ सकती है। सही समय पर किए हुए उपचार से इस प्रकार की तकलीफ से पूर्णतः स्वस्थ हुआ जा सकता है अन्यथा गुर्दे खराब होने की वजह बन सकती है।

2. Chronic Renal Failure : (लम्बे समय की गुर्दों की खराबी)

जब गुर्दे असामान्य रूप से 3 महीने से ज्यादा लम्बे समय तक खराब रहते हैं तो उन्हें Chronic Renal Failure कहते हैं हमारे देश में लगभग 3 प्रतिशत व्यक्तियों में इस प्रकार की खराबी है।

पिछले कुछ वर्षों में मधुमेह (डायबिटीज) एवं रक्तचाप (Blood Pressure) की बीमारियों में बढ़ोत्तरी की वजह से इस में काफी बढ़ोत्तरी हो गयी है। आज हमारे देश में मधुमेह (डायबिटीज) गुर्दों की खराबी का सबसे प्रमुख कारण है। कई मरीजों में गुर्दे की खराबी का कारण अज्ञात होता है।

* हमारे देश में सूचनाओं के अभाव में गुर्दे की बीमारियाँ प्रारंभिक स्तर पर सिर्फ नाम मात्र के लोगों में ही पता लग पाती है। अधिकांश लोग गुर्दा रोग विशेषज्ञ के पास काफी देर बाद पहुंच पाते हैं।

गुर्दे खराब होने के प्रमुख लक्षण

जैसा हम अब तक समझ चुके हैं कि गुर्दे शरीर में मूत्र बनाने के अलावा भी अन्य कई महत्वपूर्ण कार्य करते हैं। इनकी खराबी की वजह से लगभग सभी शरीरिक तंत्र प्रभावित होते हैं।

सामान्य तौर पर गुर्दे के खराब होने के कारण प्रमुख रूप से जी-मचलना, असामान्य थकान, भूख नहीं लगना, उल्टियां होना, असामान्य रूप से खून की कमी होना, मुँह से यूरिया की स्मेल आना, चमड़ी का सफेद होना, पेशाब की मात्रा कम होना, बार-बार पेशाब आना (मुख्य रूप से रात में), किसी काम में मन नहीं लगना, अत्यधिक नींद आना, बेहोशी छा जाना प्रमुख लक्षण है। इनके अलावा ज्यादा सांस फूलना, हृदय से संबंधित तकलीफें, अत्यधिक ब्लड प्रेशर, पेट में दर्द, पेशाब में खून आना, पेशाब में जलन इत्यादि भी गुर्दे खराब होने के संकेत हैं।

आधे से अधिक व्यक्तियों में, आकस्मिक रूप से खराब होने वाले गुर्दों की बीमारियाँ समय पर उपचार से ठीक हो जाती हैं तथा उन्हें उम्र भर गुर्दे की कोई परेशानी नहीं होती है कुछ व्यक्तियों में यह बीमारी आंशिक रूप से ठीक होती है तथा समय के अनुसार यह स्थिर भी रह सकती है या फिर Kidney Failure की तरफ बढ़ती जाती है। समयानुसार तथा नियमित उपचार से इसे कुछ हद तक नियंत्रित किया जा सकता है।

* नेफ्रोटीक सिंड्रोम का समय पर किया हुआ उपचार बीमारी से पूर्ण रूप से मुक्ति दिला सकता है।

कुछ बीमारियाँ, जिसमें मूत्र के रास्ते में अवरोध होता है जिसका समय पर उपचार गुर्दों को खराबी से बचा जा सकता है या उसे नियंत्रित किया जा सकता है।

नेशनल किडनी फाउंडेशन (NKF) ने GFR के स्तर अनुसार क्रोनिक रिनल फेल्यर (CRF) को पांच स्टेज (I to V) में क्रमित किया है। यह स्टेज क्रमानुसार I से V की ओर बढ़ती रहती है। किसी भी स्टेज में किया उपचार आगे वाली स्टेज के आने को रोकने में मददगार होता है या इसके आगे बढ़ने की रफ्तार को कम कर देता है।

स्टेज V CKD अगर 3 महीने से ज्यादा लगातार बनी रहती है तो उसे ESRD(End Stage Renal Disease) या (गुर्दे फेल हो जाना) कहते हैं। आम भाषा में स्टेज I से स्टेज IV तक की बीमारियाँ तथा प्रारम्भिक स्टेज V के मरीजों को उपर्युक्त दवाइयों से नियंत्रित किया जाता है या जरूरत होने पर डायलिसिस भी किया जा सकता है। ESRD के मरीजों के लिए डायलिसिस या ट्रांसप्लांटेशन की आवश्यकता रहती है।

डायलिसिस

मानव शरीर में गुर्दे का कार्य खून में मौजूद कई प्रकार के अनावश्यक व हानिकारक पदार्थ जो कि दैनिक चया-पचन क्रिया में बनते हैं को उन्हें उत्सर्जित करना होता है।

गुर्दे खराबी की वजह से हमारे रक्त में हानिकारक, पदार्थों की मात्रा बढ़ने लगती है और शरीर को नुकसान पहुंचाती है। इसे डायलिसिस या गुर्दा प्रत्यारोपण से ठीक किया जा सकता है।

Vascular Access (नाड़ी प्रवेश मार्ग) :

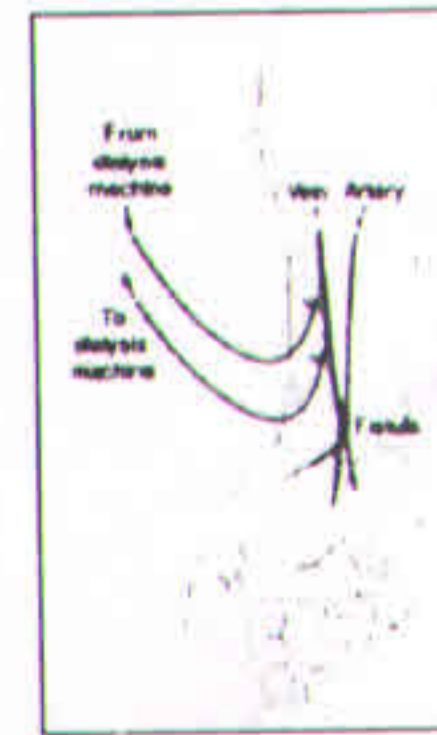
Vascular Access को किडनी फेल्यर मरीजों की जीवन रेखा (Life-Line) माना जाता है। यह CKD के मरीजों की देख-रेख का अत्यंत महत्वपूर्ण हिस्सा है। उचित समय पर इसका निर्माण डायलिसिस को सुचारु रूप से इस्तेमाल करने में सहायक होता है। नाड़ी प्रवेश मार्ग मुख्यतः दो प्रकार के होते हैं :

1) अस्थायी नाड़ी प्रवेश मार्ग (Temporary vascular access) :

जैसे Juglar Catheter, Femoral Catheter, Subclavian Catheter etc. इनके द्वारा मरीज की डायलिसिस की जाती है। यह कुछ ही समय के लिए रखी जाती है तथा स्थायी प्रवेश मार्ग के तैयार होने पश्चात निकाल दी जाती है।

2) स्थायी नाड़ी प्रवेश द्वार (Permanent vascular access) :

ए.वी. फिस्चुला, ए.वी. शन्ट, A.V. ग्राफ्ट इनके द्वारा लंबे समय तक डायलिसिस की जा सकती है। लगातार गुर्दा रोग



विशेषज्ञ के सम्पर्क में रहने से समय से पहले इनका निर्माण होने से डायलिसिस में आसानी होती है और मरीज को अन्य परेशानियाँ भी कम होती है।

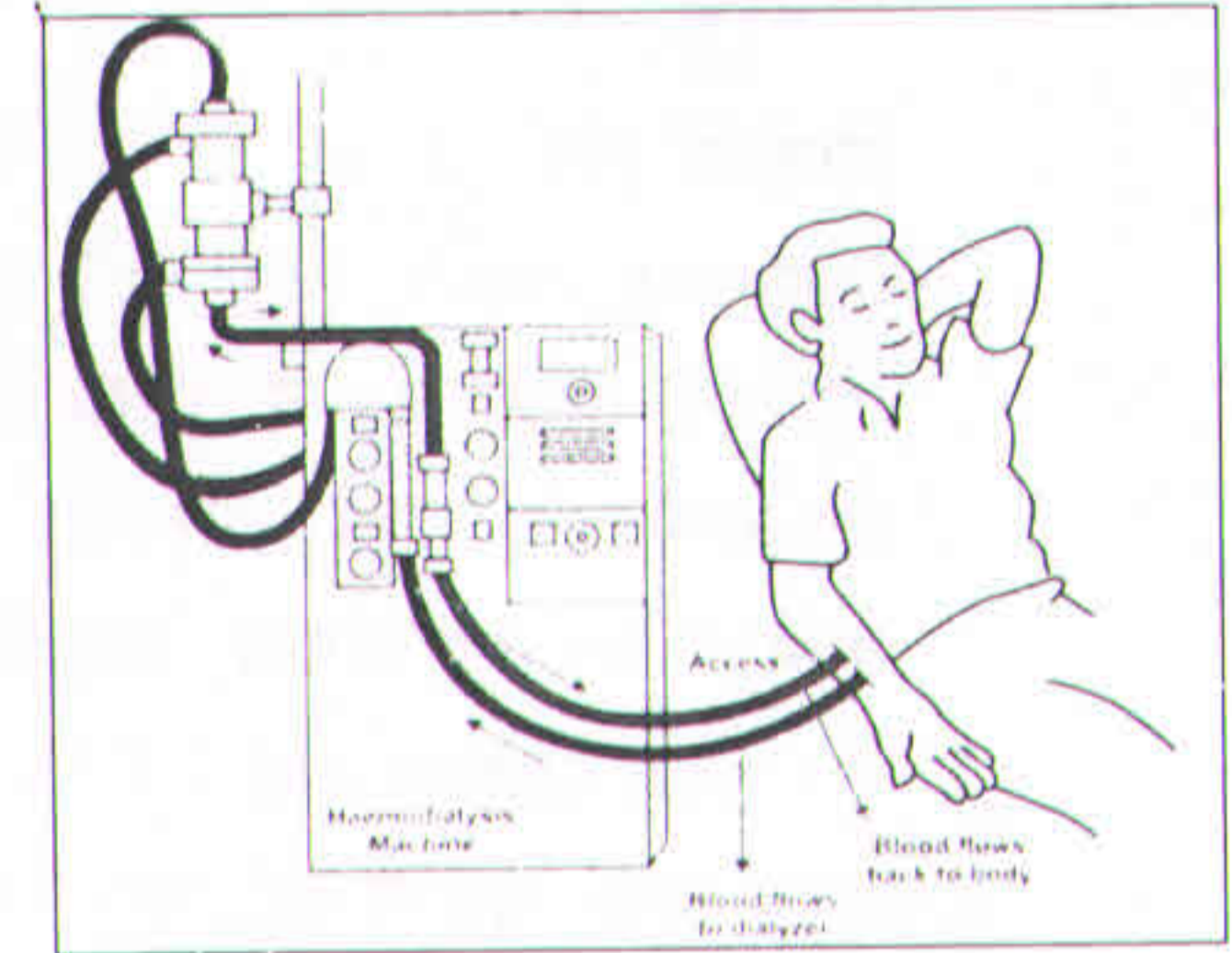
हिमोडायलिसिस

* यह धारणा सही नहीं है कि एक बार डायलिसिस होने पर लगातार डायलिसिस होती रहती है। यह मरीज की बीमारी के ऊपर निर्भर करता है।

डायलिसिस एक प्रकार से कृत्रिम रूप से बनायी गयी खून शुद्धिकरण की प्रक्रिया है जो इन

हानिकारक पदार्थों को निकालने तथा शरीर को सुचारु रूप से चलाने में मदद करती है। यह विधि एक प्रकार की वैकल्पिक प्रक्रिया है। इसमें शरीर से आने वाले रक्त को एक विशेष कृत्रिम छलनी (Dilyzer) से गुजारना होता है और यही Dialyzer खून की सफाई में मदद करता है। शुद्ध किया रक्त पुनः शरीर में पहुंचा दिया जाता है। एक बार की प्रक्रिया में लगभग 4 घंटे का समय लगता है। सामान्यतः इसे हफ्ते में दो या तीन बार करना पड़ता है।

* एक मरीज को स्वस्थ रहने के लिए सप्ताह में लगभग 12 घंटे की डायलिसिस की आवश्यकता होती है।



पेरीटोनीयल डायलिसिस

आमतौर पर इसे होम डायलिसिस (Home Dialysis) भी कहते हैं। इस विधि में पेट में होने वाली झिल्ली (जिसे पेरीटोनीयम कहते हैं) Dialyzer का कार्य करती है। एक बहुत ही सूक्ष्म शल्यक्रिया द्वारा एक लचीली नली पेट में उचित स्थान पर लगा दी जाती है तदपश्चात् उसे इस्तेमाल किया जाता है पेरीटोनियल डायलिसिस एक बहुत ही सरल प्रक्रिया है जिसमें पेट की नली के द्वारा एक विशेष पानी पेट में डाला जाता है। यह पानी पेट में कुछ समय के लिए रहता है तथा इसे वापस निकाल लिया जाता है। ऐसा जरूरत के अनुसार 24 घंटे में 3 या 4 बार करना होता है।

* पेरीटोनियल डायलिसिस में साफ-सफाई का विशेष ख्याल रखना होता है।

यह अत्यंत ही सरल प्रक्रिया है जिसे घर में महिला या पुरुष, बच्चों से लेकर बड़े, तथा मरीज खुद भी कर सकते हैं ! इस प्रकार की विधि में मरीज के खाने-पीने का परहेज भी बहुत कम होता है! आमतौर पर यह प्रक्रिया घर पर ही की जाती है।



गुर्दा प्रत्यारोपण (Kidney Transplantation)

Kidney Transplantation, ESRD के मरीजों के लिए अभी तक सर्वश्रेष्ठ ईलाज माना गया है। इसमें किसी अन्य स्वस्थ व्यक्ति (Donor) की किडनी को एक ऑपरेशन द्वारा मरीज के अंदर प्रत्यारोपित किया जाता है और यह प्रत्यारोपित गुर्दा मरीज के अंदर सुचारु रूप से कार्य करता है।

* गुर्दा प्रत्यारोपण के लिए डोनर रिस्क एक आम सड़क पर चलते आदमी के दुर्घटना से भी कई गुना कम है।

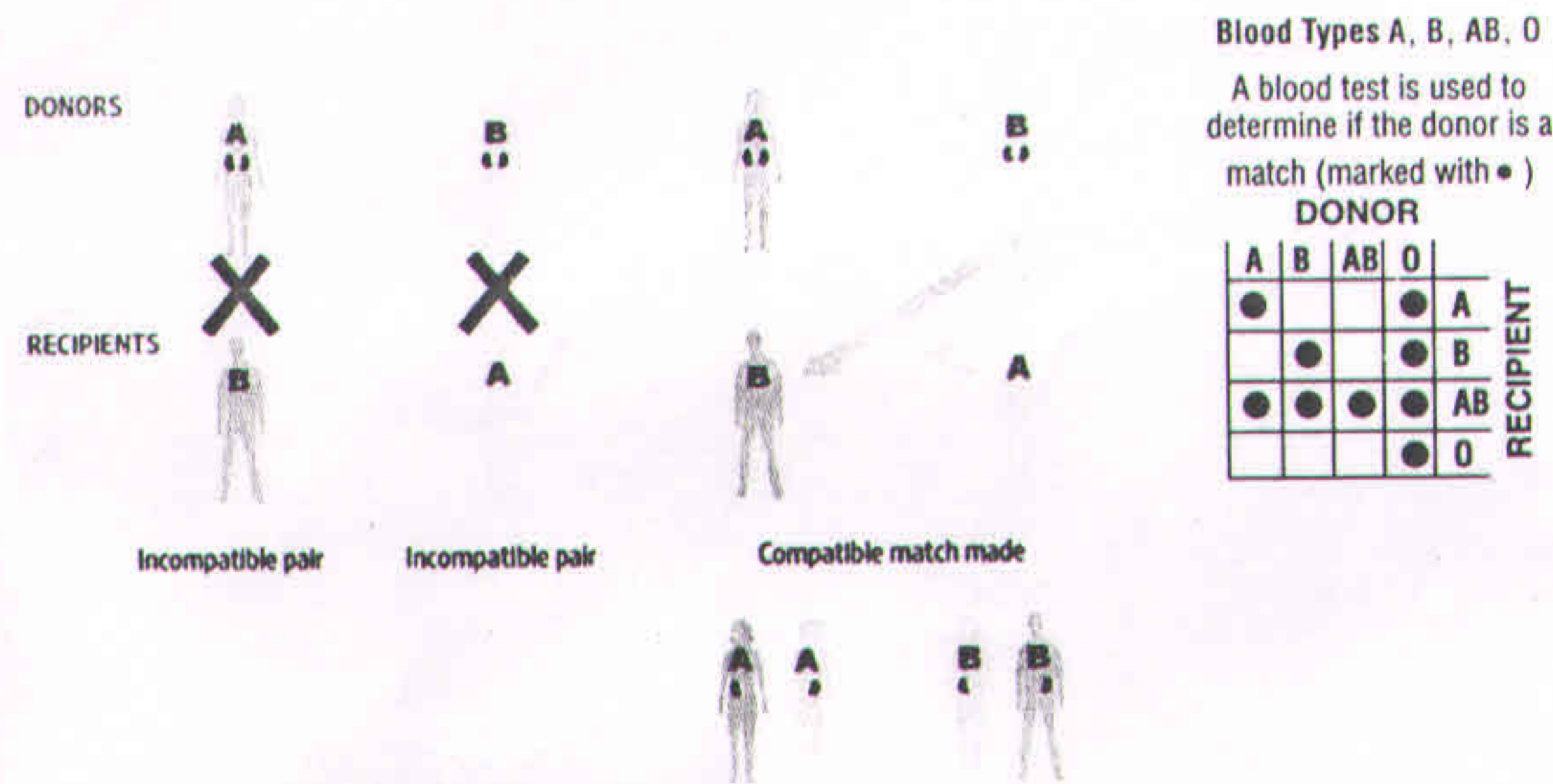
किडनी ट्रान्सप्लान्टेशन के लिए एक डोनर की आवश्यकता होती है यह डोनर दो प्रकार के हो सकते हैं। यदि स्वस्थ व्यक्ति अपनी स्वेच्छा से अपनी एक किडनी दान करता है तों उसे Living Donor कहा जाता है। यदि किडनी किसी व्यक्ति विशेष के परिवार द्वारा उसके मरने के बाद दान की जाती है तो उसे Cadavear Donor कहा जाता है।

योग्य दानकर्ता (Who can donate a kidney)

कोई भी स्वस्थ व्यक्ति विशेष अपनी स्वेच्छा से अपनी एक किडनी दान कर सकता है। दानकर्ता के लिए निम्नलिखित शर्तों का होना जरूरी है।

1. लिखित रूप से दानकर्ता की स्वेच्छा होनी चाहिए।
2. उम्र 18 वर्ष से 60 वर्ष के बीच होनी चाहिए।
3. ब्लड ग्रुप (Blood Group) मैच होना चाहिए।
4. लम्बित बीमारी जैसे मधुमेह (डायबिटीज), रक्तचाप, क्षयरोग (Tuberculosis) अन्य इन्फेक्शन इत्यादि नहीं होना चाहिए।
5. किसी भी प्रकार की हृदय कि तकलीफ नहीं होनी चाहिए।
6. दानकर्ता किसी भी प्रकार की मानसिक परेशानी से ग्रस्त नहीं होना चाहिए।
7. कैंसर के मरीज किडनी दान नहीं कर सकते हैं।

नीचे दिए गये चार्ट से आप समझ सकते हैं कि कौन किसे किडनी दान कर सकता है।



किसी भी प्रकार के डोनर की सम्पूर्ण जांच तथा मरीज की सम्पूर्ण जांचों के बाद किडनी रोग विशेषज्ञ डाक्टरों की सहमति एवं देखरेख में गुर्दा प्रत्यारोपण का कार्य किया जाता है। इसके लिए विशिष्ट दवाएं जिसे Immunosuppression कहा जाता है, जरूरत के अनुसार गुर्दारोग विशेषज्ञों द्वारा शुरू की जाती है। यह मरीज के शरीर की आवश्यकतानुसार तथा लगने वाले गुर्दे की स्थिति अनुसार परिवर्तित की जाती है। यह अत्यंत ही जटिल प्रक्रिया होती है। इन दवाओं के कारण रोगी की प्रतिरोधन क्षमता को लगने वाले गुर्दे की जरूरत के अनुसार परिवर्तित किया जाता है, जो कि गुर्दे के सामान्य कार्य के लिए अत्यंत ही महत्वपूर्ण है।

* विज्ञान के इस युग में अंग प्रत्यारोपण में काफी अच्छे परिवर्तन लगातार हो रहे हैं।

सामान्यतः गुर्दे के प्रत्यारोपण पश्चात् डोनर को 3-5 दिनों में तथा मरीज को 2 से 3 हफ्ते में अस्पताल से छुट्टी दे दी जाती है। तदपश्चात् मरीज को शुरू के एक महीने तक सप्ताह में एक बार गुर्दा रोग विशेषज्ञ की सलाह की आवश्यकता होती है। इसके बाद हर 2 से 3 महीने में एक बार परामर्श आवश्यक होता है।

सुचारु रूप से कार्य करने वाले गुर्दे के कारण मरीज का सामान्य जीवन फिर आ सकता है। वह प्रत्यारोपण के कुछ ही महीनों बाद अपने सामान्य कार्य करने योग्य हो जाता है। इसमें मरीज की कुछ प्रमुख परेशानियां मुख्य रूप से ब्लड प्रेशर का नियंत्रण, डायलिसिस की आवश्यकता नहीं होना, काम करने की क्षमता में वृद्धि, परिवार के बीच अपनी जगह पर जीवन व्यापन, प्रजनन क्षमता एवं अन्य मेडिकल से संबंधित तकलीफों में सुधार जैसे हृदय की क्षमता, याददाश्त एवं कार्य में मन लगाना, न्यूरोपेथी इत्यादि होना अत्यंत महत्वपूर्ण है।

गुर्दे को सुचारु रूप से कार्य करने के लिए दी जाने वाली दवाइयों को Immuno Suppressant कहते हैं। ये दवाइयां गुर्दे रोग विशेषज्ञ द्वारा लिखी एवं समझायी जाती है तथा इसके लेने के नियम का विशेष ख्याल रखा जाता है।

*किडनी ट्रांसप्लान्ट होने के पश्चात् गुर्दा रोग विशेषज्ञ की सलाह अत्यंत महत्वपूर्ण है।

**A Donated Kidney
Saves a Life**

कुछ अतिविशिष्ट ध्यान देने योग्य बातें

1. कृपया 40 वर्षों के बाद अगर किसी व्यक्ति को शुगर, ब्लड प्रेशर या कोई ऐसी बीमारी जो गुर्दों की खराबी का कारण बन सकती है हर 3 से 6 माह में अपनी जांच अवश्य कराये तथा अपने पारिवारिक डॉक्टर की सलाह लें।
2. किसी प्रकार के लक्षण जैसे शरीर में सूजन, लगातार खून की कमी, पेशाब कम होना, पेशाब की धार में कमी, सुबह के समय उल्टियाँ होने, भूख नहीं लगना इत्यादि या खून व / पेशाब की जाँच में किसी भी प्रकार की खराबी के लिए गुर्दा रोग विशेषज्ञ की सलाह अवश्य लें।
3. यदि आपके गुर्दों में कोई भी नुस्क पाया जाता है तो कृपया डॉक्टरी सलाह का कड़ाई से पालन करें। इसमें अत्यधिक शुगर का नियंत्रण, ब्लड प्रेशर नियंत्रण, विशिष्ट प्रकार की दवाएं आदि महत्वपूर्ण है।
4. कृपया विशेषज्ञ की सलाह में देर न लगाएं। गुर्दे की कई बीमारियाँ समय पर किए उपचार से पूर्ण रूप से ठीक हो जाती है और कुछ के खराबी की ओर जाने पर नियंत्रण किया जा सकता है।
5. कृपया सही समय पर AV Fistula बनवायें, यह प्रक्रिया आपको कई अन्य परेशानियों से बचा सकती है। इस प्रक्रिया से गुर्दा रोग विशेषज्ञ को समय पर, डायलिसिस की प्लानिंग में भी मदद मिलती है एवं इमरजेंसी के दौरान इसे इस्तेमाल भी किया जा सकता है।
6. डायलिसिस डॉक्टरी सलाह के अनुसार तथा नियमित रूप से करवाएं डायलिसिस के दौरान खाने-पीने का विशेष ध्यान रखें, ताकि आपकी तन्दुरुस्ती बराबर बनी रहे।

7. पेरिटोनियल डायलिसिस के मरीज के रहने वाली जगह पर तथा प्रक्रिया (Exchange) के दौरान साफ सफाई का विशेष तौर पर ध्यान रखें।
8. डायलिसिस के दौरान अपनी जाँचें नियमित रूप से कराएं। हम सलाह देते हैं कि मरीज को अपनी सारी जाँचें जैसे Hemoglobin, Blood Urea, Creat. Na/K+, Ca/PO4/UA/AST/ALT/S.Prot./Alb/SAP प्रत्येक महीने के पहले सप्ताह में डायलिसिस के ठीक पहले करवाएं तथा Hep B, Hep C तथा HIV जैसी महत्वपूर्ण जाँचे हर 3-6 महीने या डायलिसिस की जगह परिवर्तन पर या डॉक्टरी सलाह से नियमित करवाएं।
9. कृपया गुर्दा प्रत्यारोपण के पहले रोगी एवं डोनर की जाँच में डॉक्टरों को विशेष सहयोग दें। यह आपके मरीज तथा डोनर की भलाई में है।
10. गुर्दा प्रत्यारोपण के पश्चात् उपर्युक्त डॉक्टरी सलाह एवं नियमित परामर्श अत्यंत आवश्यक है।
11. गुर्दा प्रत्यारोपित व्यक्ति अपने घर की तथा आसपास की जगह की साफ-सफाई पर ध्यान दें। अत्याधिक भीड़-भाड़ वाली जगह से दूर रहें।

TOP 10 WAYS TO KEEP YOUR KIDNEYS HEALTHY

Begin with monitoring blood pressure and controlling weight and then move on to the rest of our kidney-healthy tips -

1. Monitor blood pressure and cholesterol.
2. Control weight.
3. Don't overuse over-the-counter painkillers.
4. Monitor blood glucose.
5. Get an annual physical examination.
6. Know if chronic kidney disease (CKD), diabetes or heart disease runs in your family. If so, you may be at risk.
7. Don't smoke.
8. Exercise regularly.
9. Follow a healthful diet.
10. Talk to your doctor about being tested for CKD if you're at risk.

Source : National Kidney Foundation (NKF), USA.