

আমাদের কিডনিগুলি অসাধারণ!

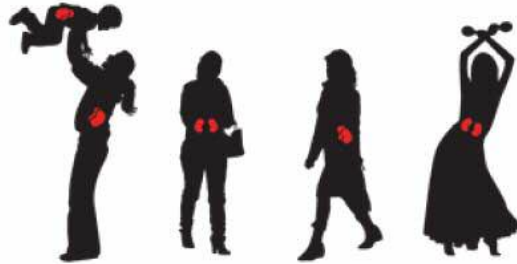
তাদের প্রধান কাজ হল আমাদের রক্ত থেকে বিষাক্ত পদার্থ ও অতিরিক্ত জল অপসারিত করা। এছাড়াও কিডনি আমাদের রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে, লোহিত রক্তকণিকা উৎপাদনে এবং আমাদের হাড়গুলিকে সবল রাখতে সহায়তা করে।

কিডনির অসুখ পরিচিত, ক্ষতিকর ও চিকিৎসাযোগ্য

নীচে আপনার কিডনি সুস্থ রাখার কিছু উপায় দেওয়া হল :

- “রক্তচাপ কমান” আপনার রক্তচাপ জানুন। উচ্চ রক্তচাপ কিডনির ক্ষতিকে ত্বরান্বিত করে। কিডনির অসুখ হওয়া থেকে নিজেকে রক্ষা করতে আপনার যা করা উচিত : নিয়মিতভাবে আপনার রক্তচাপের উপর নজর রাখুন; কম লবণ ও স্যাচুরেটেড ফ্যাট যুক্ত খাদ্যাভ্যাস বজায় রাখুন; শরীরের ওজন স্বাস্থ্যসম্মত রাখুন এবং ধূমপান করবেন না।
- সুস্থ ও সক্রিয় থাকুন - এটি আপনার রক্তচাপ কমাতে এবং সেজন্য কিডনির অসুখ হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে সহায়তা করে।
- ধূমপান করবেন না - সিগারেট খাওয়া কিডনিতে রক্তপ্রবাহকে মন্থর করে, তাদের যথাযথ কার্যকারিতার সামর্থ্যকে কমায়। ধূমপান বন্ধ করলে তা কিডনির অসুখ হওয়ার গতিকে মন্থর করে।
- আপনার ওজন নজরে রাখুন - এটি ডায়াবেটিস, হৃদরোগ এবং কিডনির অসুখের সংশ্লিষ্ট অন্যান্য উপসর্গগুলিকে প্রতিরোধ করতে সহায়তা করে।
- ডায়াবেটিস আছে এমন লোকদের প্রায় অর্ধেকের ক্ষেত্রে কিডনির ক্ষতির প্রারম্ভিক লক্ষণগুলি দেখা যায়। আপনার যদি ডায়াবেটিস থাকে সেক্ষেত্রে নিয়মিতভাবে আপনার জিপি (GP) কে দিয়ে কিডনির কার্যকারিতা পরীক্ষা করুন।
- আপনার কিডনির কার্যকারিতা সম্পর্কে জানুন - আপনার পরিবারের কেউ যদি কিডনির অসুখে ভোগেন, বা আপনি যদি এশিয়ান বা আফ্রিকান মূলের হন, সেক্ষেত্রে আপনার জিপি (GP)-কে দিয়ে আপনার কিডনির কার্যকারিতা যাচাই করে নেওয়া বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

এই বিশ্ব কিডনি দিবসে কিছুটা সময় নিয়ে আপনার অসাধারণ কিডনি সম্পর্কে আরো জেনে নিন।
আপনার কিডনি সঠিকভাবে যত্ন করার কথা মনে রাখবেন এবং সেগুলি আপনারই দেখা উচিত!



প্রতি বছর মার্চের দ্বিতীয় বৃহস্পতিবার সারা বিশ্বজুড়ে প্রায় 100টিরও বেশি দেশে বিশ্ব কিডনি দিবস পালিত হয়। এর লক্ষ্য হল সুস্থ কিডনি সম্পর্কে সচেতনতা গড়ে তোলা।

আরো তথ্যের জন্য : www.worldkidneyday.co.uk -সাইটে যান বা টেলিফোন করুন : 01483 724472 নম্বরে