

આપણી કિડનીઓ (મૂત્રપિંડો) આશ્ચર્યચકિત કરી દે તેવી હોય છે!

કિડનીઓનું મુખ્ય કામ ઝેરીલાં તત્ત્વો અને આપણાં લોહીમાંથી વધારાનું પાણી કાઢવાનું છે. કિડનીઓ આપણાં શરીરમાં લોહીનું દબાણ નિયંત્રિત કરવામાં, લાલ રક્તકણોનું નિર્માણ કરવામાં અને આપણાં હાડકાઓને તંદુરસ્ત રાખવામાં પણ મદદરૂપ થાય છે.

કિડનીનો રોગ સામાન્ય રીતે જોવા મળતો, નુકસાનકારક અને સારવાર યોગ્ય છે.

તમારી કિડનીઓને તંદુરસ્ત રાખવાની કેટલીક રીતો અહીં જણાવેલી છે:

- “દબાણ નીચું રાખો” તમારું લોહીનું દબાણ જાણો. લોહીનું ઊંચું દબાણ કિડનીને ઝડપથી હાનિ પહોંચાડે છે. તમારા શરીરને કિડનીના રોગથી રક્ષણ આપવા, તમારે: તમારા લોહીના દબાણની દેખરેખ નિયમિત રીતે રાખવી જોઈએ; ઓછું મીઠું અને ઓછી ચરબીવાળું ભોજન લેવું જોઈએ; શરીરનું વજન તંદુરસ્ત રાખવું જોઈએ અને ધૂમ્રપાન ન કરવું જોઈએ.
- તંદુરસ્તી જાળવો અને સક્રિય રહો – તે તમારું લોહીનું દબાણ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે અને તેથી કિડની રોગનું જોખમ ઘટાડે છે.
- ધૂમ્રપાન કરશો નહીં – સિગારેટનું ધૂમ્રપાન કિડનીઓને રક્તપ્રવાહ ધીમો પાડી દે છે, કિડનીની યોગ્ય પ્રમાણમાં કાર્ય કરવાની શક્તિ ઘટાડે છે. કિડની રોગની પ્રગતિશીલતા ધીમી પાડવા ધૂમ્રપાન છોડી દો.
- તમારું વજન તપાસતા રહો – તેનાથી ડાયાબિટિસ (મધુપ્રમેહ), હૃદય રોગ અને તમારા કિડનીના રોગ સાથે જોડાયેલી અન્ય પરિસ્થિતિઓ અટકાવવામાં મદદ મળી શકે છે.
- ડાયાબિટિસ ધરાવતાં આશરે અડધાં ભાગના લોકોમાં કિડનીને હાનિ પહોંચવાના શરૂઆતના ચિહ્નો વિકસે છે, તેથી જો તમે ડાયાબિટિસના દર્દી હો તો તમારે તમારા જીપી દ્વારા તમારી કિડનીની તપાસ નિયમિત રીતે કરાવવી જોઈએ.
- તમારી કિડનીની કામગીરી જાણો – જો તમારા કુટુંબમાંથી કોઈ પણ વ્યક્તિ કિડની રોગથી પીડાઈ હોય, અથવા જો તમે એશિયન કે આફ્રિકન વંશના હો, તો તે ખાસ કરીને મહત્વનું છે કે તમે તમારા જીપી દ્વારા તમારી કિડનીની કામગીરીની તપાસ કરાવો.

તમારી આશ્ચર્ય પમાડતી કિડનીઓ વિશે વધુ માહિતી જાણવા આજે વિશ્વ કિડની દિવસે એક ક્ષણ કાઢો.

તમારી કિડનીઓની યોગ્ય સારવાર કરવાનું યાદ રાખો અને કિડનીઓ તમારી સંભાળ રાખશે!



દર વર્ષે માર્ચ મહિનાના બીજા ગુરુવારે દુનિયાભરના લગભગ 100 દેશોમાં વિશ્વ કિડની દિવસ ઉજવવામાં આવે છે. તેનો હેતુ તંદુરસ્ત કિડનીઓની મહત્વતા માટે જાગૃકતા વધારવાનો છે.

વધુ માહિતી માટે: વેબસાઇટ www.worldkidneyday.co.uk ની મુલાકાત લો અથવા ફોન કરો: 01483 724472