



**गुर्दे को स्वस्थ रखने के उपाय**  
विश्व गुर्दा दिवस, 12 मार्च 2009 के सहयोग से

गुर्दे का मुख्य कार्य हमारे रक्त से विषैले पदार्थों और अतिरिक्त पानी को बाहर निकालना होता है। गुर्दे रक्तचाप को नियन्त्रित करने, लाल कणिकाओं को बनाने एवं हमारी हड्डियों को स्वस्थ बनाये रखने में सहायक होते हैं।

1— स्वस्थ एवं सक्रिय रहना : भले ही सुनने में यह आम कहावत की तरह लगती हो, लेकिन यह महत्वपूर्ण है। स्वस्थ रहना रक्तचाप को घटाने में मदद करता है और इस प्रकार गुर्दे की पुरानी बीमारी के खतरे को कम करता है। स्वस्थ गुर्दा अभियान की अवधारणा को विश्वव्यापी स्तर पर आम लोगों, नामचीन हस्तियों तथा पेशेवर लोगों द्वारा पदचालन, दौड़ तथा साईक्लिंग के माध्यम से प्रचारित किया जा रहा है। आइये ! हम भी इसमें शामिल हों। अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट का सहारा ले।

2— यद्यपि बहुत से लोग इसके प्रति सचेत हैं कि उच्च रक्तचाप उन्हें दिल का दौरा या पक्षाघात की ओर उन्मुख करता है तथापि कुछ ही जानते हैं कि यह गुर्दे की क्षति का कारण भी हो सकता है। विश्व गुर्दा दिवस— 2009 का मुख्य उद्देश्य है 'रक्तचाप कम रखना'। चूंकि यह गुर्दे की पुरानी बीमारी का मुख्य लक्षण और कारण हो सकता है। यदि आप पहले से ही उच्च रक्तचाप की समस्या से पीड़ित हैं तो अपने रक्तचाप की नियमित जाँच कराएं, शरीर में वसा का निम्न स्तर बनाये रखें, कम नमक वाला भोजन करें, शरीर का आदर्श वजन बनाये रखें और धूम्रपानी से बचे।

3— धूम्रपान न करें : सिगरेट पीने से गुर्दे में रक्त प्रवाह धीमा रहता है तो इसकी ठीक ढंग से कार्य करने की योग्यता क्षीण हो जाती है। धूम्रपान गुर्दे के कैंसर के खतरे को लगभग 50 फीसदी तक बढ़ा देता है।

4— अपना वजन नियन्त्रण में रखें : यह गुर्दे की बीमारी के साथ-साथ मधुमेह, हृदय रोगों तथा सम्बन्धित अन्य रोगों को रोकने में सहायक होता है।

5— मधुमेह से पीड़ित आधे लोगों में गुर्दे की क्षति जल्दी नजर आती है। ऐसे लोगों को अपने गुर्दे की कार्य प्रणाली की नियमित जाँच करना आवश्यक है। साथ ही यह भी जरूरी है कि डॉक्टरों तथा फार्मैसिस्टों की मदद से खून में शुगर की मात्रा नियंत्रित रखें।

6— ऐसे व्यक्तियों को जिन्हें गुर्दा रोग का खतरा ज्यादा हो, अपने गुर्दे की कार्यप्रणाली की जाँच को सर्वोच्च प्राथमिकता देनी चाहिए ताकि गुर्दे की क्षति से पहले उपयुक्त इलाज हो सके तथा अन्य कठिनाइयों के कारण स्थिति को बेकाबू होने से बचाया जा सके।

7— बिना डॉक्टरों के दवाइयों का सेवन न करें : साधारण दवाइयाँ जैसे 'नॉन-स्टेराइड एन्टी इन्फ्लैमेटरी' जैसे 'ब्रूफेन' का लगातार सेवन करने से गुर्दा क्षतिग्रस्त हो सकता है। यदि आपके गुर्दे स्वस्थ हैं और इन दवाइयों का सेवन आपात स्थितियों में ही किया जाता है तब ऐसी दवाइयाँ अधिक खतरा उत्पन्न नहीं करतीं, लेकिन पुराने दर्द जैसे - जोड़ों के दर्द, आर्थराइटिस में चिकित्सीय परामर्श अवश्य लें ताकि गुर्दे को संभावित खतरे से बचाया जा सके।

8— गुर्दे की कार्यप्रणाली को जानें : यदि आपके परिवार में कोई व्यक्ति गुर्दे की बीमारी से पीड़ित हो, या आप एशिया या अफ्रीका के वंशज हैं तो विशेष रूप से गुर्दे की कार्यप्रणाली की जाँच आपके लिए महत्वपूर्ण है।

विश्व गुर्दा दिवस प्रत्येक व्यक्ति को उनके अद्भुत गुर्दों के विषय में अधिक जानकारी के लिए प्रोत्साहित करता है और इस जागरूकता को बढ़ावा देता है कि गुर्दा रोग सामान्य तथा हानिकारक है पर इसका इलाज सम्भव है।

अपने गुर्दे का ध्यान रखें ताकि वे अपनी देखभाल कर सकें।

[www.worldkidneyday.co.uk](http://www.worldkidneyday.co.uk) ☎ 01483 724472