

ہمارے گردے حیرت انگیز ہیں!

ان کا اصل کام ہمارے خون سے زہر اور پانی کی کثرت کو الگ کرنا ہے۔ گردے سے ہمارے بلڈ پریشر پر قابو پانے، خون کے سرخ خلیے پیدا کرنے اور اپنی ہڈیوں کو صحت مند رکھنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

گردے کی بیماری عام، نقصان دہ اور لائق علاج ہے

ذیل میں اپنے گردوں کو صحت مند رکھنے کے کچھ طریقے درج کئے جا رہے ہیں:

- "دباؤ کو کم رکھیں" اپنے بلڈ پریشر کو جانیں۔ زیادہ بلڈ پریشر سے گردے کو زیادہ تیزی سے نقصان پہنچتا ہے۔ خود کو گردے کی بیماری سے محفوظ رکھنے کے لئے آپ کو: باقاعدہ اپنے بلڈ پریشر کا معائنہ کرنا چاہئے؛ کم نمک اور کم لبریز چربی والی غذا کی عادت ڈالنی چاہئے؛ جسم کا وزن صحت مند رکھنا چاہئے اور تمباکو نوشی نہیں کرنی چاہئے۔
- تندرست اور چمت رہیں۔ اس سے اپنے بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے جس سے گردے کی بیماری کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔
- تمباکو نوشی نہ کریں۔ سگریٹ نوشی سے گردوں میں خون کی روانی کی رفتار سست پڑ جاتی ہے، جس سے ان کی ٹھیک طرح سے کام کرنے کی صلاحیت گھٹ جاتی ہے۔ گردے کی بیماری کو بڑھانے سے روکنے کے لئے تمباکو نوشی سے توبہ کر لیں۔
- اپنے وزن کی جانچ کرتے رہیں۔ اس سے ذیابیطس، امراض قلب اور گردے کی بیماری کے ساتھ منسلک دیگر کیفیات کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔

• ذیابیطس کے شکار لوگوں کی نصف تعداد میں گردے کے نقصان کے ابتدائی آثار ظاہر ہو جاتے ہیں، لہذا اگر آپ ذیابیطس کے مریض ہیں تو آپ اپنے جی پی سے باقاعدہ اپنے گردے کے عمل کی جانچ کراتے رہیں۔

• اپنے گردے کے عمل کو جانیں۔ اگر آپ کے نچے کا کوئی فرد گردے کی بیماری میں مبتلا رہا ہے، یا اگر آپ ایشیائی یا افریقی شجرہ سے تعلق رکھتے ہیں، تو آپ کے لئے خاص طور پر ضروری ہو جاتا ہے کہ آپ اپنے جی پی سے اپنے گردے کے عمل کی جانچ کرائیں۔

اس عالمی یومِ گردہ کے موقع پر اپنے حیرت انگیز گردوں کے بارے میں مزید جاننے کے لئے تھوڑا وقت صرف کریں۔
یاد رکھیں کہ جب آپ اپنے گردوں کے ساتھ صحیح سلوک کریں گے تب ہی وہ آپ کی نگہداشت کریں گے!



ہر سال مارچ کے دوسرے جمعرات کو پوری دنیا کے تقریباً 100 ممالک میں عالمی یومِ گردہ منایا جاتا ہے۔ اس کا مقصد صحت مند گردوں کی اہمیت کی واقفیت کو بڑھانا ہے۔

مزید معلومات کے لیے: www.worldkidneyday.co.uk یا ٹیلیفون کریں: 01483 724472