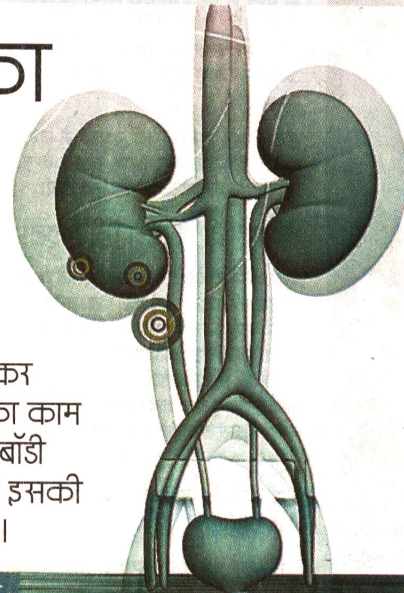


वर्ल्ड किडनी डे : 13 मार्च भागदौड़ भरी जिंदगी में किडनी की देखरेख करना भी बेहद जरूरी है।

किडनी की सेहत का रखें पूरा ध्यान



किडनी शरीर का अनावश्यक कचरा और जहरीला पदार्थ निकाल कर शरीर को स्वच्छ रखने का काम करती है। इसीलिए इसे 'बॉडी स्वीपर' भी कहा जाता है। इसकी उपेक्षा भारी पड़ सकती है।



किडनी को हैल्दी रखने की ट्रिक्स

किडनी के खास काम

खून का शुद्धीकरण

किडनी निरंतर काम करते हुए शरीर में बनने वाले अनावश्यक जहरीले पदार्थों को पेशाब द्वारा बाहर निकालती है।

अम्ल एवं क्षार का संतुलन

किडनी शरीर में सोडियम, पोटैशियम, क्लोराइड, मैग्नेशियम, फास्फोरस वगैरह की मात्रा यथावत रखने का कार्य करती है। सभी पदार्थ शरीर में अम्ल और क्षार की मात्रा के लिए जिम्मेदार होते हैं। सोडियम की मात्रा बढ़ने या घटने से दिमाग पर पोटैशियम की मात्रा बढ़ने या कम होने से हृदय और स्नायु की गतिविधियों पर गंभीर असर पड़ सकता है।

खून के दबाव पर नियंत्रण

किडनी कई हार्मोन बनाती है जैसे एंजियोटेन्सिन, एल्डोस्टेरोन, प्रोस्टाग्लेन्डिन इत्यादि। इन हार्मोंस की सहायता से शरीर में पानी की मात्रा, अम्लों एवं क्षारों के संतुलन को बनाए रखती है। इससे किडनी शरीर में खून के दबाव को सामान्य बनाए रखने का कार्य करती है।

किडनी रोगों से बचने के लिए प्रतिदिन 3 लीटर से अधिक (10-12 गिलास) द्रव्य पीना चाहिए। नियमित कसरत और वजन पर नियंत्रण रखकर इस रोग से बचा जा सकता है। ध्यान रहे आपकी आयु 40 साल से ज्यादा है तो खाने में नमक की मात्रा भी कम कर लें। इसके अलावा किडनी को नुकसान पहुंचाने वाली दवाओं से खुद को दूर रखें। पेटिबियोटिक्स, दर्द नाशक दवाई, आयुर्वेदिक भस्म वगैरह का प्रयोग नहीं करना चाहिए। किडनी को सौधे तौर पर नुकसान करने वाले रोग जैसे पथरी, मूत्रमार्ग का संक्रमण का पता चलते ही शीघ्र उपचार करवाना चाहिए। धूम्रपान, तम्बाकू, गुटखा और झराब का सेवन नहीं करना चाहिए। 40 की उम्र के बाद शारीरिक परीक्षण कराते रहें। उच्च रक्त चाप, डायबिटीज जैसे रोगों की जानकारी समग्र रहते मिल जाए तो किडनी को खराब होने से बचाया जा सकता है।

रक्तकणों के उत्पादन में सहायता

खून में लाल रक्तकण एरिथ्रोपोएटीन से अस्थिमज्जा में बनते हैं। एरिथ्रोपोएटीन किडनी में बनता है। किडनी के फेल होने की स्थिति में यह पदार्थ कम या बिल्कुल ही बनना बंद हो जाता है, जिससे लाल रक्तकणों का उत्पादन कम हो जाता है और खून में फीकापन आ जाता है, जिसे एनीमिया कहते हैं।

हड्डियों की मजबूती

किडनी सक्रिय विटामिन 'डी' बनाने में मदद करती है। यह विटामिन 'डी' शरीर में कैल्शियम और फास्फोरस की जरूरी मात्रा से हड्डियों एवं दांतों के विकास करने का कार्य करता है।

किडनी रोग की आशंका

यदि आपको उच्च रक्तचाप, मधुमेह (डायबिटीज), गुर्दा रोग की वंशानुगत बीमारी, ज्यादा वजन, धूम्रपान करने की आदत, पचास साल से ज्यादा की उम्र या इनमें से कोई है तो आपको गुर्दा रोग होने की आशंका हो सकती है।

डॉ. आलोक जैन

(गुर्दा रोग विशेषज्ञ, फोर्टिस हॉस्पिटल)