

## किडनी आणि किडनीची कार्ये:

सर्व-सामान्य माणसांना, पाठीच्या कण्याच्या दोन बाजूस कंबरजेवळ, दोन किडनी असतात. प्रत्येक किडनी ही पावट्यासारखी दिसणारी, हाताच्या मुठीच्या आकाराची असते. किडनी खालील कार्ये करतात:

१. शरीरातील अतिरिक्त पाणी आणि अनावश्यक रसायने शरीराबाहेर टाकून, शरीरातील द्रवाचे तसेच रसायनांचे संतुलन राखते.
२. रक्तदाब नियंत्रणात ठेवणाऱ्या हार्मोनसूची निर्मिती करते.
३. लालरक्तपेशी बनण्यासाठी आवश्यक असलेले 'इरिथ्रोपोइटीन' ह्या हार्मोनसूची निर्मिती करते.
४. 'ड-जीवनसत्वा'ला सक्रिय करून, शरीरातील हाड मजबूत करायला मदत करते.

## किडनी विकाराची कारणे:

१. मधूमेह (Diabetes): किडनी अकार्यक्षम झालेले ४०% रुग्ण हे मधूमेहामुळे किडनी विकारांचे शिकार होतात.
२. उच्च रक्तदाब (High Blood Pressure): उच्च रक्तदाब असलेल्या अंदाजे २०% व्यक्तींना किडनीविकारांचा धोका संभवतो.
३. किडनीतील रक्त शुद्ध करणाऱ्या फिल्टरची कार्यक्षमता कमी होणे.(Chronic Glomerulonephritis)
४. मुतखडा (Kidney Stones)
५. मूत्रमार्गातील संक्रमण.( Urinary Infections)
६. वेदनाशामक औषधांचे अतिसेवन.
७. अतिरिक्त धातू असलेली औषधे, भस्म वगैरे
८. अनुवंशिक किडनी विकार, जसे की किडनीवर पुळ्या असणे (Polycystic Kidney Disease)

## किडनी विकाराची सामान्य लक्षणे:

किडनी विकार सामान्यतः दोनही किडनींना हानी पोहचवीतात. किडनीचे बरेचसे विकार शेवटच्या क्षणापर्यंत आपली चाहूल लागू देत नाहीत. पण काही सामान्य लक्षणे खालीलप्रमाणे आहेत:

१. डोळ्याखाली सुज येणे. तसेच, हात आणि पायही सुजणे.
२. अनियमित लघवी होणे, मुखत्वे रात्रीच्या वेळी जास्त वेळा लघवी होणे.
३. लघवी करताना त्रास होणे किंवा जास्त प्रयत्न करावे लागणे.
४. लघवीतून रक्त जाणे आणि फेसळ लघवी होणे.
५. अंग आणि हाडे दुखणे.
६. अशक्तपणा जाणवणे आणि लवकर दमायला होणे.
७. उच्च रक्तदाब (High Blood Pressure)
८. रक्तातील क्रिएटिनीन आणि युरीया आवश्यकतेपेक्षा जास्त वाढणे.

## किडनी विकारांना कसे दूर ठेवाल?:

१. वजनावर नियंत्रण ठेवा. लढपणा टाळा.
२. नियमित व्यायाम करा.
३. रक्तातील साखरेच्या प्रमाणावर नियंत्रण ठेवा.
४. रक्तदाब वाढू देवू नका.
५. मुत्रनलिकेच्या इन्फेक्शनवर त्वरीत उपचार करा.
६. मुतखडा, त्रास देत नसेल तरीही त्याच्याकडे दुर्लक्ष करू नका.
७. वेदनाशामक औषधे टाळा.
८. नियमित शारिरीक तपासणी करा.
९. पर्यायी उपचार पध्दतीचा वापर टाळा.