

सत्य या मिथक

खाने में अधिक प्रोटीन, गुर्दों में अधिक खरानी।

गुर्दों के क्रोनिक रोग के उपचार में औषधियों के अतिरिक्त खान-पान के परहेज का विशेष महत्व है। डाइट थिरेपी या पोषण उपचार में सबसे बड़ा विरोधाभास आता है भ्रष्ट रोगी के भोजन में प्रोटीन की मात्रा को ले कर। पिछले लगभग 5 दशकों से वैज्ञानिक गुर्दा रोग में कम प्रोटीन की बकालत करते रहे हैं। उनका मानना था कि कम प्रोटीन से गुर्दा रोग के अग्रसर होने की प्रतिक को कम किया जा सकता है। यह बात हमारे देश के गुर्दा रोगीओं पर लागू नहीं होती है। प्रोटीन, भोज्य पदार्थों में सबसे महत्वपूर्ण अवयव है। इसका काम होता है शरीर के ऊतकों (टिश्यू) को बनाना व उनको सही सलामत (रिपैअर) करना। शरीर की मेटाबोलिज्म (जैविक क्रियाओं) को चलाने वाले अधिकांश एन्जाइम; को-फैक्टरल और हार्मोन प्रोटीन के ही बने होते हैं। यदि गुर्दा रोगीओं को प्रोटीन की कम मात्रा (0.6 ग्राम / किग्रा वजन)

पर रखा जाये तो उन्हें उनमें कुपोषण की सम्भावनाये कई गुना बढ़ जाती है। कुपोषण का सीधा असर शरीर की लड़ने की क्षमता (इम्यून सिस्टम) से है जो धीरे-धीरे कमजोर होने लगता है। रोगी विभिन्न संक्रमणों का शिकार होकर जीवन अवधि को छोटा कर लेता है। हमारे देश में दुबे रिसेव बताते हैं ऐसे रोगी गुर्दा के रोग से नहीं अर्थात् कुपोषण और संक्रमण से अधिक कष्ट पाते हैं।

रबाने में प्रोटीन की अधिक मात्रा गुर्दा रोग में ~~ब~~ दिक्कत तो जाती है, परन्तु ~~यह पाश्चिमी~~ ^{प्रोटीन को} पश्चिमी विश्व के विकसित देशों में ही कम रबाने की सलाह दी जा सकती है। 1 ग्राम प्रति किलोग्राम शारीरिक वजन से अधिक प्रोटीन गुर्दों में रक्त प्रभाव बढ़ाता है और नेफ्रोन में अधिक दबाव बना कर इन यूनिटों को धीरे-धीरे क्षय करता है। इतना प्रोटीन हमारे देश के अधिकांश लोगों में सामान्य व्यक्ति ही शायद खा पाता हो।

यह माना जा सकता है कि हमारे रोगीओं को अपने अहार में प्रोटीन की न्यूनतम आवश्यक मात्रा 0.8 ग्राम प्रति किलोग्राम रुर रखना चाहिये। अधिकांश रोगीओं में यह मात्रा सामान्यतः भी नहीं मिल रही होती है। ऐसे में प्रोटीन

कम करने की सलाह, इनके लिये घातक ही होगी।
सामान्य प्रोटीन ग्रहण करने वाले गुर्दा रोगीओं को चाहिये
कि वे अपने रक्त में फास्फोरस की अधिक मात्रा न बढ़ने
दे। इसके लिये खाने के साथ फास्फोरस बाधक दवाओं
ली जाना चाहिये।

~~इसके अतिरिक्त~~ हमें अपने सन्दर्भ में 'अधिक प्रोटीन खाने से
~~गुर्दे की~~ गुर्दा रोग में गुर्दे शीघ्र क्षतिग्रस्त हो जाते हैं' को
मिथक मानना चाहिये।

Dr. निर्भय कुमार
वरिष्ठ गुर्दा रोग विशेषज्ञ
nirbhai.kidneyclinic@gmail.com