

गुर्दों की क्रोनिक बीमारी :
सी०आर०एफ० (CRF)

मरीजों के लिये आवश्यक
जानकारियाँ



Dr. NIRBHAI KUMAR

M.D. (Medicine), D.N.B. (Nephrology), MNAMS (Nephrology)

गुर्दा रोग विशेषज्ञ

7A, 7/109 Prabhu Vatika Swaroop Nagar, Kanpur

Ph. : (0512) 294899

जब आपका चिकित्सक आपके लक्षणों और खून की जाँचों के आधार पर यह डायग्नोसिस करता है कि आपको दोनों गुर्दों की क्रोनिक बीमारी है, तो आप अत्यन्त चिन्तित और भयभीत हो जाते हैं। यह गाइड आपको इस चिन्ता से मुक्त करने और रोग के बारे में सम्पूर्ण जानकारी के लिये लिखी गयी है।

१. गुर्दों की क्रोनिक बीमारी (सी.आर.एफ.) क्या है?

गुर्दों की क्रोनिक बीमारी जिसे चिकित्साशास्त्र में क्रोनिक रीनल फेल्योर के नाम से जाना जाता है, एक जटिल और आम समस्या है। वस्तुतः यह एक 'रोग समूह' का नाम है जिसका अर्थ है कि दोनों गुर्दों की कार्य करने की क्षमता सामान्य से काफी कम है और यदि इस रोग पर अंकुश नहीं लगाया गया तो कुछ समय बाद दोनों गुर्दे स्थाई तौर पर कार्य करना बन्द कर देंगे।

२. क्या होती है यह बीमारी ?

हमारे देश में इस रोग के प्रमुख कारणों में शरीर में होने वाले संक्रमण (इनफेक्शन) या इम्यून सिस्टम के विकार की वजह से होने वाली गुर्दों की सूजन (क्रोनिक ग्लोमेरुलोनेफ्राइट्स), मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मूत्र मार्ग का संक्रमण और बाधा, दर्द निवारक दवाइयों का अनावश्यक और लम्बे समय तक उपयोग और कुछ तरह के वंशानुगत रोग होते हैं।

३. क्या इस रोग को किसी प्रकार के उपचार से समाप्त किया जा सकता है?

यह एक कटु सत्य है कि अगर ऊपर बताये गये किसी भी कारण से गुर्दों पर असर आ जाये तो फिर रोग को जड़ से समाप्त नहीं किया जा सकता। परन्तु उचित दवाओं के नियमित प्रयोग, खान-पान के परहेज, हानिकारक दवाओं से बचने और जीवन शैली में कुछ परिवर्तन कर इस रोग की निरन्तर अग्रसर (प्रोग्रेसन) होने की प्रवृत्ति को धीमा किया जा सकता है। इसको हम इस तरह समझ सकते हैं कि यदि किसी कारण से गुर्दों में क्रोनिक सूजन (सी.आर.एफ.) आ जाये और रोगी कोई दवा या परहेज न करे तो उसके गुर्दे २ वर्ष से लेकर ५ वर्ष (रोग के कारण पर निर्भर) के भीतर सम्पूर्ण नष्ट हो जायेंगे। उचित चिकित्सा से यह रोग इस तरह रोका जा सकता है कि आरम्भ की स्टेज में यदि रोगी चिकित्सक की सलाह पर कार्य करें तो गुर्दे को सात से दस वर्ष तक के अन्तराल तक संभाला जा सकता है।

४. इस रोग में चिकित्सा किस तरह सम्भव है ?

गुर्दों के क्रोनिक विकार में चिकित्सा निम्न मुख्य बिन्दुओं पर केन्द्रित होती है :

क- उच्च रक्तचाप का प्रभावी नियंत्रण :-गुर्दों के क्रोनिक विकार में लगभग ७०-८० प्रतिशत रोगीओं में उच्च रक्तचाप पाया जाता है। यह रक्तचाप यदि अनियंत्रित रहा तो गुर्दों को तेजी से नष्ट करता है। रोगी को चाहिये कि अपना रक्तचाप समय-समय पर नपवाता रहे। रक्तचाप १४० (सिस्टोलिक) और ८० (डायेस्टोलिक) पर रखने की आवश्यकता होती है। रोगी अपने किसी परिवार के सदस्य से ही रक्तचाप नियमित नपवा सकता है। सामान्यतः एक या दो रक्तचाप विरोधी दवाओं से बढ़ा हुआ रक्तचाप सामान्य रहता है।

ख- खान-पान का उचित परहेज :-इसके बारे में आगे विस्तार से चर्चा की गयी है।

ग- शरीर में कैल्शियम और फास्फोरस का सही सन्तुलन -

इस रोग में शरीर में कैल्शियम और फास्फोरस का अनुपात गड़बड़ा जाता है। बढ़ा हुआ फास्फोरस न केवल हड्डियों को कमजोर करता है, बल्कि गुर्दों पर भी प्रतिकूल असर डालता है। इसके लिये चिकित्सक प्रायः कैल्शियम कार्बोनेट या कैल्शियम ऐसीटेट की टेबलेट खाने के तुरन्त बाद लेने की सलाह देते हैं।

घ- मुख्य रोग का प्रभावी नियंत्रण :-

जिस रोग की वजह से गुर्दों में क्रोनिक विकार हुआ है, उस पर प्रभावी नियंत्रण भी एक आवश्यक चरण है। उदाहरण के तौर पर यदि मधुमेह के कारण रोगी को गुर्दों का विकार हुआ है तो मधुमेह पर नियंत्रण भी आवश्यक है। मधुमेह जनित गुर्दा रोग में मुँह से खायी जाने वाली दवायें (ओरल हाइपोग्लाइसिमिक एजेन्ट) का प्रयोग बिना चिकित्सक की सलाह के नहीं करना चाहिये, प्रायः इन्सुलिन का प्रयोग इस रोग में निर्देशित होता है।

ङ. जीवन शैली में परिवर्तन -

दवायें व भोजन में परहेज के साथ-साथ रोगी को अपनी जीवन शैली में भी कुछ बदलाव लाना आवश्यक है। ये परिवर्तन निम्न हैं --

(i) नियमित हल्का व्यायाम करना -

प्रताःकालीन २० से ३० मिनट तक धीरे-धीरे टहलना एक अच्छा व्यायाम है। गुर्दों के रोग में होने वाली माँसपेशियों और हड्डियों की कमजोरी को दूर करने में

इससे मदद मिलती है। इस रोग में होने वाले उच्च रक्तचाप के नियंत्रण में भी यह सहायक होता है। रोगी को चाहिये कि छाती में भारीपन, साँस फूलना या थकावट महसूस होने पर इसको बन्द कर दे। तेज चलना, अधिक सीढियाँ चढ़ना या भारी श्रम से बचना चाहिये।

(ii) मानसिक तनाव से बचाव -

मानसिक तनाव गुर्दे के रोगी में उच्च रक्तचाप को और अधिक तीव्र कर देता है। रोग को लेकर किसी भी प्रकार की निराशा या कुण्ठा से बचना जरूरी है।

(iii) व्यसनो से बचाव -

धूम्रपान, ऐल्कोहल (शराब) और तम्बाकू का सेवन गुर्दे के मरीजों के लिये काफी हानिप्रद होता है। इनके प्रयोग से रोगी को बचना चाहिये।

५. रोगी को खान-पान में क्या-क्या परहेज करना चाहिये?

रोगी को अपने भोजन में निम्न परिवर्तनों की आवश्यकता होती है :-

(क) भोज्य पदार्थों में प्रोटीन की मात्रा कम रखना :

गुर्दों के क्रोनिक रोग में अत्याधिक प्रोटीन का सेवन, गुर्दों पर अतिरिक्त भार डालता है। इससे गुर्दों की बची हुयी इकाईया (नेफ्रोन) शीघ्र नष्ट होने लगती है। अधिक प्रोटीन के सेवन से अधिक यूरिया बनता है, जो शरीर में एकत्रित हो भूख न लगना, कमजोरी और कै आदि के लक्षण पैदा करता है। महत्वपूर्ण बात यह है कि यदि भोजन से प्रोटीन की मात्रा काफी कम कर दी जाये तो भी यह रोगी के लिये नुकसान दायक होती है। अतः प्रोटीन की उचित मात्रा इस रोग में आवश्यक है। एक साठ कि०ग्राम वजन के रोगी के लिये लगभग ४५ ग्राम अच्छे किसम की प्रोटीन उपयुक्त है। रोगी को इतनी प्रोटीन, एक कटोरी दाल, लगभग ३०० मि०ली०दूध, एक कटोरी चावल और लगभग १५० ग्राम आटे से बनी चपाती से प्राप्त हो जाती है।

(ख) खाने में फास्फेट की मात्रा पर नियंत्रण :

इस क्रोनिक रोग में रक्त में फास्फेट की मात्रा एकत्रित हो जाती है, जो गुर्दों को धीरे-धीरे कमजोर करती है। फास्फेट की अधिकता से हड्डियाँ भी धीरे-धीरे कमजोर होती जाती हैं और शरीर में दर्द, कमजोरी, खुजली आदि लक्षण आ जाते हैं। जिन भोज्य पदार्थों में प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है, उनमें फास्फेट भी अधिक

होता है, अतः पहले नम्बर पर बताये गये परहेज से फास्फेट पर नियंत्रण रखा जा सकता है। इसके अलावा कुछ और परहेज आवश्यक है जैसे दूध और दही की कुल मात्रा ३०० मिली० से अधिक नहीं होनी चाहिये। जौ या चने की बनी रोटीओं और माँसाहारी भोजन से परहेज भी आवश्यक है। खाने के तुरन्त बाद रोगी को फास्फोरस बांधने वाली कुछ दवाओं को चबाकर खानी चाहिये।

(ग) नमक और द्रव पदार्थों (पानी आदि) की मात्रा पर नियंत्रण :
गुर्दों के अधिकांश क्रोनिक रोगों में शरीर में नमक और पानी रुक जाता है, जो उच्च रक्त चाप, शरीर में सूजन और साँस फूलने जैसे लक्षण पैदा करता है। कुल द्रव की मात्रा, पिछले दिन निष्कासित मूत्र की मात्रा में ४०० मि०ली० और जोड़कर निर्धारित की जा सकती है। यह केवल मोटे तौर पर दी हुयी राय है, वास्तविक द्रव की मात्रा मरीज के रोग की स्थिति पर निर्भर करती है। रोगी को खुद यह जान लेना चाहिये कि यदि साँस फूल रही है या पैरों पर सूजन बढ़ रही है तो पानी की मात्रा तुरन्त कम कर दें। नमक की मात्रा लगभग २.५-५ ग्राम प्रतिदिन पर्याप्त होती है। अधिक नमक से बने पदार्थों जैसे अचार, चटनी व पापड़ आदि से बचना चाहिये।

(घ) कम पोटेशियम युक्त भोजन का सेवन :
गुर्दों में विकार आ जाने से शरीर में पोटेशियम नामक तत्व का जमाव शुरू हो जाता है जो हृदय के लिये अत्यन्त घातक है। फल तथा फलों के रस के सेवन से बचना चाहिये। एक छोटा फल, चिकित्सक के परामर्श के अनुसार लिया जा सकता है। सन्तरा, मुसम्मी व नारंगी आदि साइट्रस फल बिल्कुल नहीं लेना चाहिये। सूखे मेवे, काफी, चाकलेट और हरे पत्तेदार सब्जीओं के सेवन से बचना चाहिये। हरी पत्तेदार सब्जीओं को १० से १५ मिनट गर्म पानी में भिगो कर, उस पानी को फेक देने से भी अत्याधिक पोटेशियम निकल जाता है।

(ङ) तले हुये पदार्थ और अत्याधिक वसा युक्त भोजन से परहेज :
अधिक चिकनाई युक्त भोजन न केवल गुर्दों, बल्कि हृदय और रक्त वाहिनियों को भी क्षति पहुँचाते हैं। इस रोग में घी के स्थान पर अनसेचुरेटेड तेलों का प्रयोग लाभदायक है।

गुर्दे के क्रोनिक रोग में दिन भर के खाने का प्लान

सुबह ६.००	१ कप चाय, चीनी/या बिना चीनी
सुबह ८.३०	१०० मिली दूध/दही के साथ २ स्लाइस और १०ग्राम मक्खन
सुबह ११.००	१ छोटा फल (लगभग ५० ग्राम) सेब, अमरूद, नाशपाती पपीता या पाइनऐपल
दोपहर १-२	१ कटोरी दाल (१०० मिली) १ ^१ / _२ कप पका चावल, सब्जी १ कटोरी सलाद, २ गेहूँ की रोटी (रोटी का वजन २० ग्राम) दही - १०० मि.ली.
शाम ४-५	१ कप चाय, २ मैरी बिस्कुट/चाय के साथ ५० ग्राम लइया
शाम ८-९	लंच की तरह (दाल और दही छोड़कर)
रात १०-११	१०० मिली० दूध या दही

६. रोगी को अपने खून की जाँच कितने अन्तराल पर करानी चाहिये ?
इस रोग की प्रारम्भ की अवस्था में रक्त की जाँच (क्रिएटिनिन, यूरिया, सोडियम, पोटेशियम, हीमोग्लोबिन, कैल्शियम और फास्फोरस) लगभग ३ माह के अन्तराल पर करानी चाहिये। रोग के बाद की अवस्था में प्रति माह यह जाँचे आवश्यक है।

७. गुर्दों की बड़ी हुयी रोगावस्था में उपचार के क्या-क्या साधन होते हैं ?
जब रोग अपनी बड़ी हुयी अवस्था में पहुँच जाता है अतः गुर्दे की कार्य क्षमता लगभग ५ से १० प्रतिशत के बीच बची होती है तो मरीज को उपचार के लिये निम्न ३ प्रणालियों में से एक चुनना आवश्यक है।

१. हफ्ते में २ बार हीमोडायलिसिस - मशीन द्वारा रक्त की सफाई
२. पेट की डायलिसिस - सी.ए.पी.डी. - धर पर स्वतः की जाने वाली डायलिसिस
३. गुर्दा प्रत्यारोपण- किडनी ट्रान्सप्लाण्ट

इन उपचार की विधियों से रोगी अपना जीवन कष्टमुक्त और सरलता से जी सकता है।

८. रोग के एडवान्स (बढ़ी हुयी) अवस्था में आने से पहले क्या सावधानी बरतनी चाहिये?

- क. रोगी को रोग के प्रारम्भ में ही एक तरह के पीलिया, हिपेटाइटिस-बी, के प्रतिरोधक टीके लगवा लेना चाहिये।
- ख. जहाँ तक सम्भव हो वार्षिक कलाई और बाजू की शिराओं पर कोई प्रिक न लगाने दें। इन शिराओं से बाद में तरह डायेलिसिस के लिये एक तरह का साधन (ए.वी. फिस्टुला) बनाने की जरूरत पड़ती है जो रोग की बढ़ी हुयी अवस्था में जीवन रेखा की तरह काम करती है।
- ग. बिना अपने चिकित्सक की सलाह के कोई भी दवा का प्रयोग न करें। आयुर्वेदिक दवाओं में पायी जाने वाली भस्म गुर्दे के लिये हानिकारक होती हैं। ऐण्टीवायोटिक और दर्द नाशक दवाओं का प्रयोग हानिकारक हो सकता है।
- घ. किसी भी तरह के संक्रमण (इनफेक्शन) का तुरन्त उपचार आवश्यक है।

अतः निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि गुर्दे की क्रोनिक बीमारी एक जटिल समस्या तो होती है, परन्तु यह असाध्य नहीं है। अपने चिकित्सक के साथ पूरा सहयोग करके आप इस रोग की तीव्रता को काफी कम कर सकते हैं और जीवन लगभग सामान्य बिता सकते हैं। यह हमेशा याद रखे कि इस रोग में सबसे अधिक आवश्यक है आपका साकारात्मक रवैया (पॉजिटिव ऐटीट्यूट)।

शुभकामना के साथ!