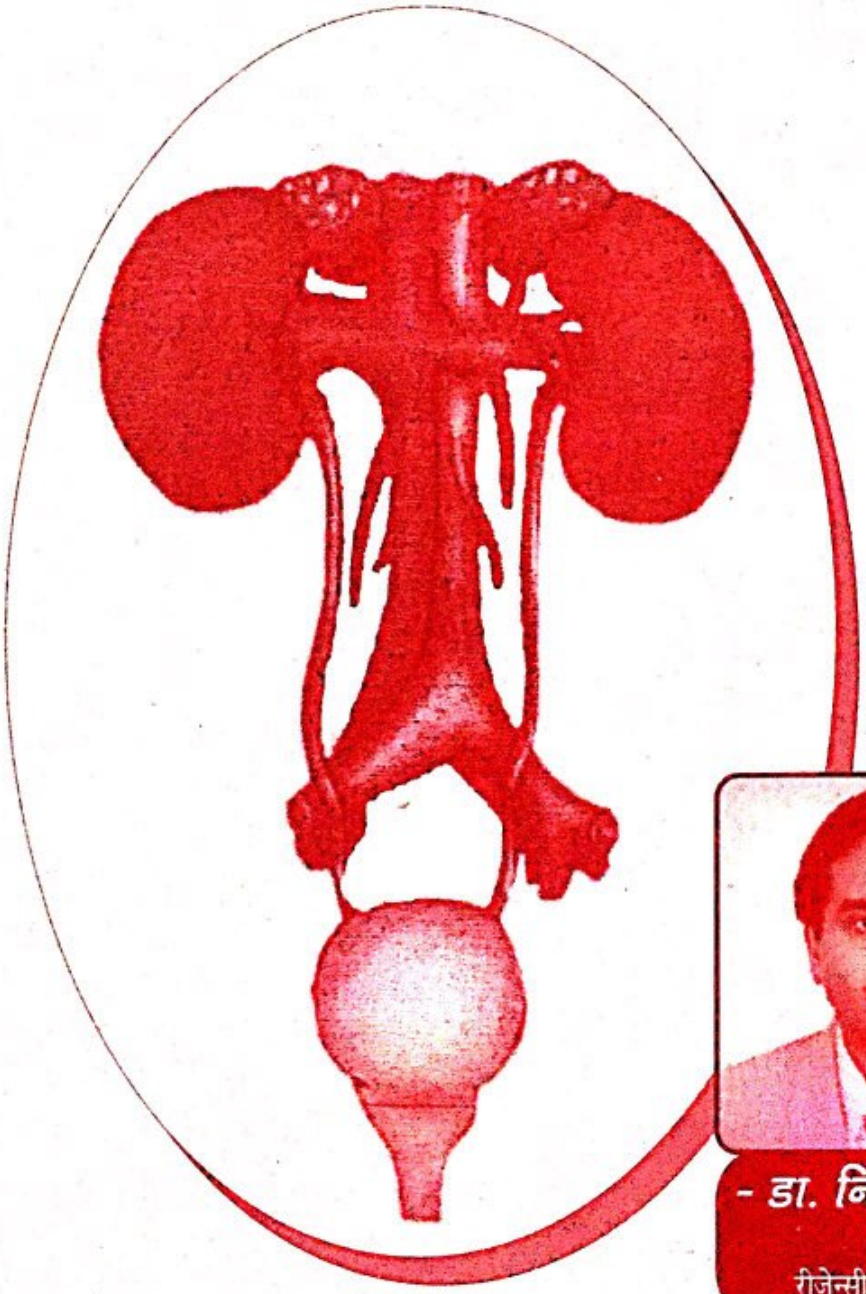
मधुमेह और गुर्दा रोग

रोगियों के लिए आवश्यक जानकारियाँ



- डा. निर्भय कुमार
(गुर्दा रोग विशेषज्ञ)
रीजेन्सी अस्पताल, कानपुर

Scanned with CamScanner

मधुमेह और गुर्दा रोग

- डा. निर्भय कुमार
(गुर्दा रोग विशेषज्ञ)

मधुमेह आज गुर्दा रोग की समस्या का पहला कारण है । यदि आप मधुमेह से पीड़ित है और आपके चिकित्सक ने परीक्षणों और ज़ाँचों के आधार पर आपके गुर्दो पर मधुमेह का असर बताया है, तो इसमें निराश होने की कोई बात नहीं है । गुर्दा रोग को किसी भी स्टेज की स्थिति में आपके सहयोग से नियंत्रित किया जा सकता है । जरुरत इस बात की है कि आप अपने रोग की स्टेज के बारे में विस्तार से जाने और उपचार में किसी भी तरह की लापरवाही न बरतें । यह पुस्तिका आपको इस रोग के बारे में संपूर्ण जानकारी देने के लिये लिखी गई है । इसमें मधुमेह जनित गुर्दा रोग (डायबिटिक नेफ्रोपैथी) के बारे में आपके मन में उठने वाले सभी सम्भावित प्रश्नों के उत्तर देने का प्रयास किया गया है ।

प्र0– मुझे मधुमेह के कारण गुर्दा रोग क्यों हुआ है ?

उ0– मधुमेह के कारण होने वाला गुर्दा रोग जिसे डायबिटिक नैफ्रोपैथी कहा गया है लंबे समय से चल रहे अनियंत्रित मधुमेह के कारण होता है । सामान्यतः वह रोगी जो पिछले 10 – 15 वर्ष से मधुमेह से पीड़ित है, और उनका ब्लड शुगर अनियंत्रित रहा है, इस रोग की चपेट में आ जाते है । यह रोग तब और जल्दी देखने को मिलता है जब रोगी अनियंत्रित उच्च रक्त चाप से पीड़ित रहा हो । जिन मधुमेह रोगियो में गुर्दा रोग का पारिवारिक इतिहास रहा है वह भी इस रोग से पीड़ित होने की अधिक प्रवृत्ति रखते है ।

प्र0– लेकिन, मुझे तो मधुमेह रोग केवल कुछ वर्षो से है, मेरे गुर्दा पर इस रोग का प्रभाव क्यों आ गया है ?

उ0– वयस्क अवस्था में होने वाली डायबिटीज जिसे टाइप 2 डायबिटीज कहा गया है प्रायः प्रारम्भ में कोई विशेष लक्षण नही देती और उसका निदान (डायग्नोसिस) प्रायः काफी देर में हो पाता है सही समय पर इसका पता तभी चलता है जब व्यक्ति अपने रक्त की जाँच समय समय पर कराता रहे । अतः यह सम्भव है कि आपको मधुमेह काफी पहले से रहा हो और उसके नियंत्रण में न रहने से गुर्दा और अन्य अंगो पर क्षति प्रारम्भ हो गयी हो जिस समय आपको डायेबिटीज की डायग्नोसिस हुई हो सकता उस समय भी आपको गुर्दा रोग उपस्थिति हो ।

प्र0– चिकित्सक ने जाँचों को देख मुझे डायेबिटीज की वजह से गुर्दा रोग बताया है । क्या मेरे और अंगो पर भी मधुमेह का असर हो सकता है ?

उ0– आपका अनुमान सही है । प्रायः डायबिटिज का असर आँख के पर्दे (रेटिना), पैरो की नसों (नर्वस सिसटम) और गुर्दो पर एक साथ पड़ता है इन्हें एक साथ माइकों वैसकुलर जटिलतायें कहा गया है । इसके साथ दिमाग, ह्रदय पैरो की रक्तवाहिनियों और लिवर पर भी मधुमेह का कुप्रभाव पड़ सकता है । अतः यह जरुरी है कि यदि आपको मधुमेह जनित गुर्दा रोग से ग्रसित पाया गया है तो आप इन अंगो से सम्बन्धित जांचे भी करा लें । इन अंगो पर भी यदि शुरुआती असर है तो उनको भी बढ़ने से रोका जा सकता है ।

प्र0– मुझे किस स्टेज का गुर्दा रोग है इस स्टेज में क्या उपचार होना चाहिये ?

उ0– मधुमेह का गुर्दा पर असर एक लम्बी प्रक्रिया है जिसका शुरुआत में पता भी नही चल पाता है । व्यवहारिक रुप से मधुमेह जनित गुर्दा रोग को निम्न तीन स्टेजो में बाँटा जा सकता है।

Scanned with CamScanner

1) माइक्रोप्रोटीनूरीया स्टेज :– इस स्टेज का पता कुछ खास तरह की जाँचों (पेशाब में माइको एल्ब्युमिन की आर0 आई0 ए0 अथवा एच0 पी. एल0 सी0 या माइकलस्टिक) जाँचों से पता किया जा सकता है । सामान्यतः मूत्र में एल्ब्यूमिन की मात्रा प्रतिदिन 30 मिग्रा0 से कम निकलती है। यदि यह इस मात्रा से अधिक निकलती है तो रोगी इस स्टेज में आता है । इस चरण में यदि ब्लड शुगर पर प्रभावी नियंत्रण किया जाये तो रोगी में गुर्दों की बीमारी रोकी जा सकती है ।

2) मैक्रोप्रोटीनूरिया स्टेज :– यह रोग का दुसरा चरण है इसमें गुर्दा से प्रोटिन का रिसाव 300 मिग्रा0 से कुछ ग्रा0 प्रतिदिन तक हो सकता है। इस स्टेज में गुर्दा में कार्यक्षमता धीरे धीरे कम होती जाती है और यदि रोग उपचारित न किया जाये तो रोगी रोग की तीसरी और अन्तिम स्थिति में आ जाता है इस रोग में उच्च रक्त चाप का अच्छा कंट्रोल रोग के आगे बढ़ने की दर को कम करता है ।

3)गुर्दा रोग बढ़ी स्थिति या ई0 एस0 आर0 डी0 :–इस चरण में रोगी को अपने जीवन को चलाने के लिये डायेलिसिस या गुर्दा प्रत्यारोपण की आवश्यकता पड़ती है

आपको किस स्टेज का रोग है और उसमें कौन सा उपचार सम्भव है इसका निर्णय आपका चिकित्सक आपके परीक्षण और जाचों के आधार पर लेता है । यह याद रखना होगा कि रोग की इन तीनों स्थितियो में रोग का संतोषजनक ढंग से उपचार सम्भव है। गुर्दा को लंबे समय तक संभाला जा सकता है ।

प्र0– मधुमेह के गुर्दों पर पड़े असर को रोका या पूर्णतः ठीक किया जा सकता है ?

उ0– इस रोग का पता प्रायः तब चलता है जब गुर्दे की कार्यक्षमता काफी कम हो गई होती है। इस अवस्था में गुर्दे के रोग को पूर्णतः रोक पाना असंभव है परन्तु उचित उपचार से इसके बढ़ने की दर को काफी कम किया जा सकता है । इस रोग का उपचार रोग के बढ़ने की रफ्तार को भी कम करने पर ही आधारित है ।

प्र0– किन उपायों से मै अपने गुर्दा रोग के अग्रसर की दर को कम कर सकती या कर सकता हूँ?

उ0– गुर्दा रोग (कोनिक रीनिल फेज्योर) हो जाने पर निम्न उपायों से स्थिरिता दी जा सकती है :–

1. उच्च रक्तचाप पर उचित नियंत्रण :– गुर्दा रोगियों को अपना रक्तचाप 130 – 70 या उससे कम रखने का प्रयास रखना चाहिये। इसमें एस इनहिविटर (ACEI) और ए आर बी(ARB) समूह की दवाये विशेष लाभप्रद पायी गई है । इसने न केवल गुर्दा अपितु ह्रदय को भी सुरक्षा मिलती है रोगी को चाहिए कि वह नमक और पानी का प्रयोग भी कम करे । पानी की अधिक मात्रा रोगी के शरीर में रुक जाती है और उसे रक्त चाप प्रभावी ढ़ंग से नियंत्रित नही हो पाता है।

2. खान पान में परहेज :– गुर्दा रोगियों को रोग नियंत्रित करने के लिये अधिक प्रोटीन एवं फास्फेट युक्त भोजन फल और फलों के रस, नमक और पानी के अत्यधिक प्रयोग से बचना चाहिये । हमारे देश में शुद्ध शाकाहारी रोगी के भोजन में प्रायः प्रोटिन की मात्रा अधिक नही होती। अतः उसमें किसी तरह की कटौती की आवश्यकता नही होती है ।

3. ब्लड शुगर पर नियंत्रण – ब्लड शुगर पर नियंत्रण गुर्दा रोग की स्थिति में सीधे रोग पर असर नही डालता, परन्तु यदि यह अनियमित है तो शरीर में विभिन्न तरह के संक्रमण रेटिना और वसा संबधी जटिलताओं को जन्म देता है । रक्त शर्करा नियंत्रण के लिये मुह से लेने वाली दवायें (OHA) प्रायः कारगर नही होती और उनका प्रयोग सीरमकियेटिनिन 2 मिग्रा/डेली से अधिक होने पर नही करना चाहिये । रोग की इस स्थिति में इंसुलिन का प्रयोग ही हितकर होता है ।

Scanned with CamScanner

4. रक्त वसा (कोलेस्ट्राल, टाइग्लिसराइड और एलडीएल) पर नियंत्रणः– रोगी को चाहिए कि वह अधिक वसा युक्त भोजन का प्रयोग न करें । इसके साथ ही यदि ब्लड शुगर अच्छा कन्ट्रोल होगा, तब भी रक्त वसा नियंत्रित रहेगी । रक्त वसा को नियंत्रित करने के लिए कुछ खास दवाओं (स्अेटिन) उपलब्ध हैं, जो गुर्दो और हंदय पर भी सकरात्मक प्रभाव डालती है । सामान्यतः कोलेस्ट्राल 200 मिग्रा से कम, ट्राइगिलसराइड 150 मिग्रा. से कम और एलडीएल कोलेस्ट्राल 100 मिग्रा से कम रखना चाहिए ।

5. जीवन शैली में परिवर्तनः–

(अ) नियमित व्यायामः– प्रातः कालीन 20–30 मिनट क्षमता के हिसाब से सैर करना अच्छा व्यायाम है । साईकिलिंग और तैराकी यदि व्यवहारिक हो तो रोगी को करना चाहिए ।

(ब) व्यसनों से बचावः– धूम्रपान, एल्कोहॉल और नशीलें पदार्थों का सेवन रोग के लिए विशेष रुप से हानिकारक है ।

(स) मानसिक तनाव/अवसाद से बचावः– रोगी को मानसिक तनाव और अवसाद से बचना चाहिए। अवसाद या डिप्रेशन रक्तचाप और रक्त शर्करा को अनियंत्रित करता है ।

(द) अपना कार्य जारी रखेंः– रोगी को अपने पूर्व काम को यथाक्षमता जारी रखना चाहिए। इससे शरीर में माँसपेशियां और जोड़ सक्रिय रहते है ।

प्र0– यदि आज मेरा सरिम कीऐटिनीन 2 मिग्रा प्रतिशत और यूरीन में प्रोटीन का रिसाव 2.5 ग्राम प्रतिदिन है तो इसका क्या तात्पर्य है?

उ0– यह रिपोर्ट बताती है कि दोनो गुर्दो मे मधुमेह की वजह से कार्यक्षमता लगभग आधी रह गई है । परन्तु इस स्थिति में भी यदि ऊपर बताये गये ढंग से उपचार किया जाये तो रोग को काफी साधा जा सकता है ।

प्र0– यदि मेरे गुर्दो की बीमारी रोग के अतिम स्टेज में है तो मेरे लिए क्या उपचार संभव है ?

उ0– रोग के अन्तिम स्टेज जिसे ई0एस0आर0डी0 कहा गया है, हो जाने पर भी रोग का उचित उपचार कर लम्बी और कष्टमुक्त जीवन जिया जा सकता है। इस अवस्था में निम्न तीन उपचार विधियाँ उपलब्ध होती है ।

1. हीमोडायेलिसिस 2. पैरीटोनियल डायलेसिस 3. किडनी ट्रान्सप्लान्ट

किडनी ट्रान्सप्लान्ट या गुर्दा प्रत्यारोपण उपचार की सबसे अच्छी विधि है । परन्तु यदि परिवार में गुर्दादाता न हो या रोगी को गुर्दो के अतिरक्ति ह्रदय और दिमाग पर भी मधुमेह का असर हो, तब इस विधि से उपचार नहीं किया जा सकता ।

पैरीटोनियल डायेलिसिस या होम डायलिसिस या सी0ए0पी.डी0 और होमोडायेलिसिस विधियाँ गुर्दो के काम खत्म हो जाने पर भी रोगी को एक अच्छा और लम्बा जीवन देती है ।

प्र0– मुझे किस स्थिति मे उपचार की इन विधियों की आवश्यकता पड़ेगी?

उ0– यदि आप के गुर्दो की कार्यक्षमता 10–15 प्रतिशत से कम है (सीरम क्रियेटिनीन 7 मि0ग्राम प्रति डे0ली) या आप को यूरिया के लक्षण जैसे भूख न लगना, कमजोरी महसूस होना, जी मिचलाना या कै हो जाना तथा थोड़ा से चलने पर भी साँस फूलने लगना आदि है, तब आप को ऊपर दी हुई किसी एक विधि को चुनना होगी । यह निर्णय लेने में आपको अपने चिकित्सक से खुल कर वार्ता करनी होगी ।

- डा. निर्भय कुमार
(गुर्दा रोग विशेषज्ञ)
रीजेन्सी अस्पताल, कानपुर

Scanned with CamScanner