

કીડની જે ઘરઘ તે પેલવેલી ચોપડી.

## આંજ કીડની ભયાયો

કીડની જે ઘરઘલા જરૂરી સાર સંભાર જીવું ગાલીચું

### કુરો આંકે ખભર આય ?

- કીડની ફેલ્ચર ઈતરે કીડની કમ કરીંધી ભંધ થિઈ પિને રો.
- કીડની ફેલ્ચર નો પ્રમાણ બોરો વધી રેંશો આય.
- કીડની ફેલ્ચર ગો છેલી ઘડીગો ઈનજી સારવાર નો ખરચો પાંજે કાલજી બાયપાસ સર્જેરી કર્નો પછા વધુ આય.
- કીડની જે ઘરઘજી સરગી સમજણસે કીડનીજે ઘરઘકે અટકાઈ સગાજે.
- ઝપાટે ભિઘાન ને સરચી ઘવા-ઘાડુસે કીડની ફેલ્ચર નો કોમકો વઘતો અટકાઈ સગાજે.

### કીડનીજી તકલીફ વે ઈર્નો મિર્ણી લા વાંચે જેડી ચોપડી. હિન ચોપડીજી પિસેસતા

- કીડની ભરાભર રખેલા માડુકે કુરો કેલું ખાપે ઈનજી સરચી સારાઈ.
- કીડની જે ઘરઘમે ઝપાટે ભિઘાન ને જરૂરી ઘવા-ઘાડુજી પાંજી સોની ભાસામે ગાલીચું.
- કીડની ડિંટંધી અટકાવલા જરૂરી સાર-સંભારજી પિનતે વચા.
- કીડની જે રોગ જે બારે મે ગેરસમજણ મિરાયજી ખાણકારી.
- ડાયલિસિસ ને કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનજી સાર-સંભારજી સચિતર માહિતી ને માગેડસેન.
- કીડની જે ઘરઘીગેતા ખોરાકજી સગજણ-કિરીજીવું પૂરેપૂર્ણ ગાલું.  
હિન ચોપડીજી વધારેજી રકમ કીડનીજે ઘરઘીસેજી મધધમે વપરાંધી.

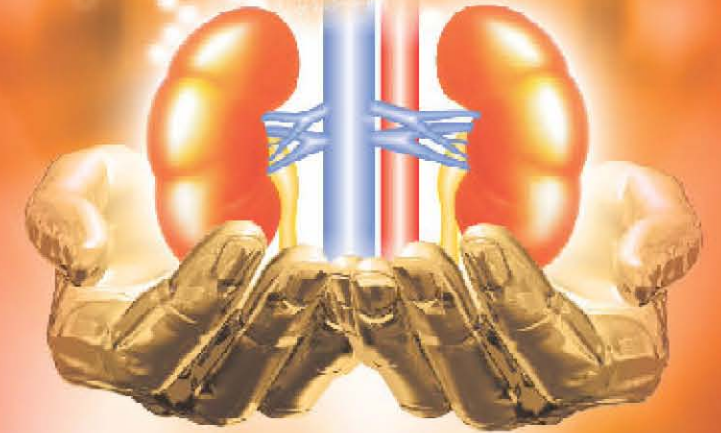
હી ચોપડી વાંચ્યો, સમજો ને સમજાયો,  
સમજણનો પૂરો અમલ કરી, કીડની ભયાયો.

કિંગલ : ૧૫૦/-

આંજ કીડની ભયાયો

બેસ્ટ સેલર ૮ ભાસામે ૬૦,૦૦૦ પ્રતજો વેચાણ . .

## આંજ કીડની ભયાયો



કીડની જે ઘરઘજી સાવચેતી ને સારવાર

ડો. સંજય પંડયા

ડો. જીતેન્દ્ર ભાનુશાળી

ડો. જ્યંતી પિંડોરીયા

ડો. સંજય પંડયા

Free!! Kidney Guide in 10+ Languages at

[www.KidneyEducation.com](http://www.KidneyEducation.com)



Free access to read, download and print  
200 paged kidney guide in following languages

### International Languages

English, Spanish & Chinese

### Indian Languages

Hindi, Bengali, Gujarati, Marathi, Telugu,  
Malayalam, Kutchi, Tamil, Kannada & Punjabi

કીડનીજે ધરધ તે મિણીયાં પેલી ચોપડી  
''આંજુ કીડની ભચાયો''

કીડનીજે ધરધ લા જરૂરી  
સારસંભાર જયું ગાલ્યું.

ડો. સંજય. એન. પંડયા

એમ.ડી., ડી.એન.બી. (નેફ્રોલોજી)

કન્સલ્ટિંગ નેફ્રોલોજિસ્ટ

ડો. જીતેન્દ્ર ભાનુશાહી

બી.એ.એમ.એસ

ડો. જયંતી પિંડોરીયા

બી.એચ.એમ.એસ

કચ્છી કીડની ગાઈડ

**"આંજી કીડની ભચાયો"**

© સમર્પણ કીડની ફાઉન્ડેશન

ISBN 978-81-924049-1-2

લેખક : ડો. સંજય એન. પંડયા એમ.ડી. (મેડિસિન), ડી.એન.બી.(નેફ્રોલોજી)

પબ્લીસર્સ

સમર્પણ કીડની ફાઉન્ડેશન

સમર્પણ હોસ્પિટલ, લોધાવાડ, ભૂતખાના ચોક,

રાજકોટ-૩૬૦૦૦૨ (ગુજરાત-ભારત).

E-mail : [saveyourkidney@yahoo.co.in](mailto:saveyourkidney@yahoo.co.in)

All rights reserved. No part of this book may be copied, adapted, abridged or translated, stored in any retrieval system, any form or by any means without the prior written permission of the copyright holder. Any breach will entail legal action and prosecution without further notice.

પ્રથમ આવૃત્તિ : સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૩

ભાવ : ૧૫૦

**અર્પણ**

કીડનીજે ધરધીએ કે જે મૂકે હી  
ચોપડી લિખેજી પ્રેરણા ડિનો.

હિન ચોપડીજી મિડે કમાણી કીડનીજે  
ધરધીએજી મઘધ જે કમમે વપરાંધી.

## "હલો કીડની જે ધરધ કે અટકાયું"

"આંજી કીડની ભ્યાયો" હિન ચોપડીસે કીડની જે ધરધકે સમજેલા ને ઈનકે અટકાયલાં સમજણ ડિનેજી મૂજી પૂરી કોસિસ આય.

છેલ્લે થોડે વરેમે કીડની જે ધરધજો બોરોજ ઝપાટે વધારો થીધો હુવે, ઈ નેરેલા મિલેતો. કીડની ફેલ્ચરમે ઘણે ધરધીએ મે ધરધ મિટી વિને એડી કોઈ ધવા-ધારૂ ક સાર-સંભાર હેરજે સમયમે કોય નાંય.

એડે ધરધીએમે, જ કીડની ફેલ્ચર મે નિધાન ઝપાટે થિઈ વિને ત ઈન ટાંણે ઈનજી દવા-ધારૂજો ખરયો ઓછો ને ફાયદો ગય ટેમ સુંધી અને જિજો મલે. પણ ઘણેખરે માડૂએમે કીડની જે ધરધજા લખણને ઈનજી સમજણ ન મિલે જે કારણે ઝપાટે ને નિધાન બોરેજ ઓછે ધરધીએમે થિયેતો, એડે ધરધીએમે કીડની ઘણે મિડે ફિટી વિને તેર હરૂભરૂં ડાયાલિસીસ ને કીડની ભધલાયે જેડી સારવાર જોકે બોરી જ મોંઘી હુંધે ઘાટે-ઘાટે ધરધીએજી પુજણ બાર વે તી. જેજે કારણે કીડનીજો ધરધ થીધો અટકાયેલા ને ઈનજી વેલી ધવા-ધારૂ ને સંભાર ગિનેલા હી કીડની ભયાયજો હિકડો જ ને મિણીયા ખાસો રસ્તો આય.

હેર જે સમય જી જરૂરત કે ધ્યાન મે ગિની હરેક માડૂમે કીડની જે ધરધ જો ખ્યાલ કેડવાજે, ઈજ હી ચોપડી તૈયાર કે પુઠીયાજો હેતુ આય.

કીડની જે ધરધજો નાં સુણધેજ ધરધી ને ઈનજે કુટુંબ વારેજે ધિલજાં ધબકારા વધી વિનેતા તેર સ્વભાવિક રીતે ઈ મિડે કીડની જે ધરધજી જાણકારી મેડવેલા મંગધા હુવેતા. પણ દાકતર મિણી ધરધીએજી ધવા-ધારૂ ને સાર-સંભાર મે રોકાયેલા હુએ જેજે કારણે ધરધજી પૂરી જાણકારી ડિનેલા ટેમ નતાં કઢી સગે.

ધરધીએ ને દાકતર જે વિચમે ખુટંધી કડી ઈતરે હી ચોપડી. હિન ચોપડી મે

**હી ચોપડી ખાલી સમજણલા કરે આય. દાકતરજી સલાહ વિગર ધવા ગિનણી ક ઈનમે ફેરફાર કયાણો જોખમી આય.**

કીડની જે મિણી ધરધજા લખણ ઈનજા ઉપાય ને ઈનકે અટકાયજા રસ્તા ધવા-ધારૂ ને સાર-સંભાર જું ગાલીયું લિખેમે આવૈયું એ. ઈન સિવાય કીડની જે જુધે-જુધે ધરધમે જરૂરી ખાધાં-ખોરાકી ને કિરીજી પણ પૂરી સમજણ ડિને મે આવઈ આય.

ઈ છતાં વાંચીધલકે જાધ રખણું ક હિન ચોપડી જો લખણ ઈ દાકતરજી સલાહ ને સાર-સંભાર, ધવા-ધારૂ જે ભદલે નાંય પણ હિનજી સાર-સંભારમે ઉપયોગી આય. હી ચોપડી વાંચેને દાકતરજી સાર-સંભાર ને કિરીમે ફેરફાર કેજો અખત્રો જોખમી ભની સગેતો.

"ફૂલછાબ" ને "કચ્છમિત્ર" છાપેમે કીડની જો લખણ થોડે વરે મોંધ લિખણું વો, જે લિખણ કે ભેરો કરે હી ચોપડી ભનાય મે આવઈ આય. હિન ચોપડી કે બોરી જ કમસાર ભનાયેલા આંજી મિણીજી સલાહ અસી આવકારી બો.

"આંજી કીડની ભયાયો" ચોપડી કચ્છી ભાષામે ભનાયમે અસાં વેલગર ગુંસાઈ, મદનકુમાર અંજારીયા, દિનેશભાઈ બુચીયા ને જાગૃતિબેન ગણાત્રાજી મધધ ગનેલી આય. ઈનીજી મધધ વગર હી ચોપડી ભનઈ ના વઈ, અતરે અસાં ઈનીજા આભારી અયું.

આંકે હી ચોપડી કમસાર લગે ને ગમંધી વે ત એ આંજે સગેકે ને ભાઈબંધે કે હી ચોપડી વાંચેજો યોજા. બિઈ હિકડી ગાલ ચોંધે બોરી ખુસી થીયેતી કે હિન ચોપડી જી મિડે આવક કીડની જે ધરધીએજી મદદ લા વાપરે મે અચીધી.

આજો આભાર.

**ડો. સંજય પંડયા**

**ડો. જીતેન્દ્ર ભાનુશાળી**

**ડો. જયંતી પિંડોરીયા**

**હી ચોપડી ખાલી પ્રાથમિક જાણકારીલા આય. કીડની જે ધરધજી સારવાર દાકતરજી સલાહ પ્રમાણે જ ગિનણી.**

## અનુક્રમ

### વિભાગ-૧ કીડનીજી સામાન્ય સમજ

૧.	જાણકારી	૧
૨.	કીડનીજી રચના ને ઈનજા કમ	૨
૩.	કીડનીજે ધરધજા લખણ	૮
૪.	કીડનીજે ધરધજો નિધાન	૯
૫.	કીડનીજા ધરધ	૧૪
૬.	કીડનીજે ધરધ વિસે ખોટીયું સમજણું ને હકીકતું	૨૦
૭.	કીડની ફિટથી અટકાયજા ઉપાય	૨૪

### વિભાગ-૨ કીડનીજા ખાસ ધરધને સારવાર

૮.	કીડની ફેલ્યર ઈતરે કુરો?	૩૧
૯.	એક્યુટ કીડની ફેલ્યર	૩૩
૧૦.	ક્રોનિક કીડની ફેલ્યર ને ઈનજા કારણ	૩૮
૧૧.	ક્રોનિક કીડની ફેલ્યરજા લખણ ને નિધાન	૪૦
૧૨.	ક્રોનિક કીડની ફેલ્યરજી સારવાર	૪૫
૧૩.	ડાયાલિસિસ	૫૨
૧૪.	કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન	૭૨

## કીડનીજા બ્યા ખાસ ધરધ

૧૫.	મઠીપેસાપ ને કીડની	૮૭
૧૬.	વારસાગત રોગ પોલિસિસ્ટિક કીડની ડિસિઝ	૯૪
૧૭.	મૂંજી હિક્કડી જ કીડની આય	૯૯
૧૮.	કીડની ને લુઈજો ઉચો ધબાણ	૧૦૨
૧૯.	મૂત્રમાર્ગજો ચેપ	૧૦૭
૨૦.	પથરીજી બિમારી	૧૧૪
૨૧.	પ્રોસ્ટેટજી તકલીફ -બી.પી.એચ.	૧૨૫
૨૨.	ધવાજે કારણે થીધલ કીડનીજા ધરધ	૧૩૩
૨૩.	એક્યુટ ગ્લોમેરુલોનેફાઈટિસ	૧૩૭

### છોરોડ મેં કીડનીજા ધરધ

૨૪.	નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમ	૧૪૧
૨૫.	છોરોડજી કીડની ને મૂત્રમાર્ગજો ચેપ	૧૫૦
૨૬.	છોરોડ કે રાતમે પથારીમે પેસાપ થઈ વેણું.	૧૬૦

### ખાધાખોરાકજયું ખાસ કમજયુ ભલામણું

૨૭.	કીડની ફેલ્યરજે ધરધીએજો ખોરાક	૧૬૪
૨૮.	તબીબી સબધ ને ટૂંકે સબધેજી સમજણ.	૧૭૬

## લિખંધલજી ઓરખાણ



- ડો. સંજય પંડયા પિંટજી એમ.ડી. મેડિસીનજી ડીગ્રી ૧૯૮૬ મે શ્રી એમ.પી.સાહ મેડીકલ કોલેજ, જામનગર મિંજા ગિડો.
- તે પોય ડો.પંડયા ઈનીજી કીડનીજી સુપરસપેસયાલિટી ડિગરી ૧૯૮૯ ડો.એચ.એલ.ત્રિવેદી સાહેબજી ડેપરેખ હેઠ ગિની સજે ગુજરાતમે એડી ડિગરી મેડવીધલ બ્યા ડોક્ટર ભન્યા.
- ડો.પંડયા વ્યે રપ વરેથી રાજકોટમે કીડની નિજ્જાંત નેફ્રોલોજીસ્ટ તરીકે સેવા ડીર્યેતા.
- ડો. પંડયા ૨૦૦૨ મેં "પ્રેક્ટીકલ ગાઈડ લાઈન્સ ઓન ફલ્યુડ થેરેપી" નાલેજી ચોપડી દાકતરેલા કરે લિખ્યો અયો. ઈન બારેમે ભારતજી ઈ મિજીયાં પેલી ચોપડી આય, જેજી ૪૦,૦૦૦ થી વધુ નકલજો વેચાણ છેલ્લા ૧૦ વરેમેં થયો આય. હિન બારેમે ડો.પંડયા ડેશજે વડે ભાગજે શહેરેમેં ભાસણ પણ ડિનો આયો, ને તેમેં ઈનીજા બોરાજ વખાણ બ્યા ઐ.
- કીડની બારેમેં સજે ડેશ ને વિશ્વભરમેં જનજાગૃતિજે હેતુથી ડો. પંડયા ૨૦૦ પનેજી 'કીડની ગાઈડ' મજીયા પેલા ગુજરાતીમેં ને પોય બઈ ૬ ભારતીય ભાસાએમેં તૈયાર કર્યો અયો. ગુજરાતી, હિન્દી, અંગ્રેજી, મરાઠી, તેલુગુ, બંગાલી ને મલયાલમ ભાસામેં અચેલી હી કીડની ગાઈડ મડે ભારતીય ભાસાએમે તૈયાર થયેલ મજીયા પેલી ચોપડી આય. જોકે કીડનીજા ધરધ અટકાયેલા ને ઈનજી સારવારલાં આમ માડુંએકે મધધરૂપ ભનધી.
- કીડની વિસે સજે ડેસ ને વિશ્વભરમેં જનજાગૃતિ જે હેતુથી ડો. પંડયા કીડની એજ્યુકેસનફાઉન્ડેસનજી થાપના કર્યો ને [www.KidneyEducation.com](http://www.KidneyEducation.com)

વેબીસાઈટ ભનાયો. હી વેબસાઈટ ઓ ભાસામેં કીડની વિસે માહિતી ડીધલ વિશ્વજી મજીયા પેલી ને હેકલી વેબસાઈટ આય. હી વેબસાઈટમેં ઓ ભાસામેં અચેલી કીડની ગાઈડ પેલેથી છેલ્લે પને સુધી મફત વાંચે ને પ્રિન્ટ ક્રી સગાજેતી. ડપ મહિનેમેં ૭૦ લખ હિટ મલીને હી વેબસાઈટ ડેશભરજી મજીયા વધુ લોકપ્રિય મેડીકલ વેબસાઈટ આય.



- ડો. જીતેન્દ્ર ભાનુશાળી ઈનીજી B.A.M.S. જી ડીગરી ૨૦૦૨ મેં ગુજરાત આયુર્વેદ યુનિવર્સિટી, જામનગરથી ગડો.



- ડો. જ્યંતી પિંડોરીયા ઈનીજી B.H.M.S. જી ડીગરી ૨૦૦૫ મેં એસ.પી. યુનિવર્સિટી, વલ્લભ વિદ્યાનગરથી ગડો.

- ડો. ભાનુશાળી છેલ્લા ૧૩ વરેથી ને ડો.પિંડોરીયા છેલ્લા ૧૦ વરેથી ભુજમેં લેવા પટેલ હોસ્પિટલમેં હિમોડાયલીસીસ વિભાગમેં મેડીકલ ઓફિસર તરીકે ઈનીજી સેવા ડીર્યેતા.
- બોય દાકતર ભેગા થઈને કચ્છજો મજીયા પેલો હિમોડાયલીસીસ યુનિટ ડો.પંડયા જે સલાહ-સૂચન પરમાણે સંભારીર્યેતા.

### કીડનીજે ધર ધજા ખાસ લખણ

- સવારજો અખ તે ને પગ તે સોજા અચણા.
- ભુખ ન લગે ને ઉલટી ને ઉબકા અચે.
- નિંદી ઉમરે લુઈજો ધબાણ ઊંચું રોણું.
- કમજોરી લગે, ઝપાટે થકી રોવાજે, લુઈમે ફિકાસ જણાજે.
- મુતરથે તકલીફ થીએ, પેટ ડુખે.
- પેસાપ ઓછો અચે, બરે, લુઈ કાં પિરુ અચે.
- જ કોય પણ માડૂકે હેડા લખણ ડિસાજે, તે ઝપાટે દાકતર વટે વિની તપાસ કરાયણી જરૂરી આય.

### કીડનીજે ધર ધકે અટકાયજા ઉપાય.

- ભરાભર માડૂકે રોજ ૩ લીટર (૧૦-૧૨ ગ્લાસ) પાણી પીણું.
- ૪૦ વરે પોય સરીરજી ડાગધરી તપાસ કરાયણી.
- દાકતરજે ચે વિગર (ખાસ કરે દુખાવેજયું) ધવાઉં ન ખેણીયું.
- કુટમમે વારસાગત (ડાયાબિટિસ, લોહીજો દબાણ, પોલિસિસ્ટિક કીડની રોગ) વેં તે બેકે પણ ઝપાટે દાકતર વટે તપાસ કરાયણી.
- મિણીયે પેસાપ ને લુઈજે ધબાણ જે ધર ધીએકે ટાણેસર તપાસ કરાઈને ધર ધકે કાબુમે રખણું.
- કીડનીજે ધર ધજા લખણ ડિસાજે ને તેરઈ દાકતર વટે તપાસ કરાયણી. નિધાન થિઈ વિને પોય સમયસર ધવા ખેણી.
- પથરી, પેસાપજો ચેપ, વડપણમે માડૂએકે બી.પી.એચ.જી. તકલીફ મિણીજી જરૂરી તપાસ ને સમયસર ધવા ગિનાણી.

### કોનિક કીડની ફેલ્યરજી સારવાર લા ખાસ ભલામણું.

- હી રોગ એલોપેથિક, આયુર્વેદિક, હોમિયોપેથિક ક એડી કોય પ સારવારસેં મિટી સગે નતો.
- કીડની ફેલ્યરજે ધર ધીએકે કીડની વધારે ફિટેલી વે તે ઈનકે અટકાયેલા જિતરી વેલી, સમયસર ને સચ્ચી ધવા ઈતરો વધારે ફાયધો.
- તભિયત ભિલકુલ ભરાભર લગધી વે તે છતાં સમયસર ધવા, ખાધાખોરાકીમે કિરી, દાકતર વટે તપાસ ને લેબોરોટરીમે તપાસ કરાયણી જરૂરી આય.
- લુઈજો ધબાણ રોજ મપાય ને હંમેસા ૧૪૦/૮૪ થી ઓછો હુંણું ખપે, મિટીપેસાપ જે ધર ધતે ધવાસેં સચ્ચો કાબુ રખણું.
- સોજા વે તે પ્રવાહી (પાણી, ચાય, છાય વગેરે) દાકતર જીં ચે ઈ ઓછો પીણું.
- લુઈજો ધબાણ વે (સોજા વે તડે) એડે ધર્ધીએકે કાયમ મીઠો ઓછો ખેણું ને પાપડ-અથાણાં જેડા મીઠેવારા ખોરાક ન ખેણા.
- ગચ પોટેસિયમવારો ખોરાક જેડો ક નાઈયર પાણી, ફડ, ફડે જો રસ, સૂકા મેવા, ન ખેણાં-પિણાં.
- કમળો ન થીએ તેલા કમડેજી (Hepatitis-B) જી રસી ગિનાણી.
- ડાબે હથજી નસમિંજા તપાસલા લુઈ ન ડિણું. ઈજેક્સન કે બાટલા ન ચડાયણા.
- લુઈમે કિએટીનીનજો પ્રમાણ વધી વિને તેર દાકતરજી સલા પ્રમાણે એ.વી. ફિસ્ચુલા કરાયણી. ફિસ્ચુલા તૈયાર વે તે હિમોડાયાલિસિસ સલામત સહેલાઈસેં ને ઝપાટે ઓછો ખરચે થિઈ સગે.

## હિન ચોપડીજો ઉપજોગ કિન રીતે કરીંધા?

હિન ચોપડીજા બ વિભાગ ઐ.

### વિભાગ ૧ :

હિન વિભાગ કે વાંચણું ને જાણણું જરૂરી આય. કીડનીજે ધરધકે અટકાયલા કુરો કુરો ઉપાય ક્ષણાં તેલા પ્રાથમિક માહિતી આય.

### વિભાગ ૨ :

હિન વિભાગકે વાંચીધલજી ઈચ્છા ને જરૂર પ્રમાણે વાંચણું

હિન વિભાગમે

- કીડનીજે જુધે-જુધે ધરધમે લખણ, નિધાન ને તેકે અટકાયજા ઉપાય ને ધવા-ધારૂજી સમજણ.
- કીડનીકે નુકસાન કરીએ ઓડા ધરધ (જેડા કે મિઠીપેસાપ, લુઈજો ધબાણ) ને ઈ અટકાયજી જરૂરી ગાલીચેજો સમાવેસ આય.

## વિભાગ-૧

કીડનીજી સામાન્ય સમજ

- કીડનીજી રચના ને ઈનજા કમ
- કીડનીજે ધરધજા લખણ ને નિધાન
- કીડની ફિટધી અટકાયજા ઉપાય
- કીડનીજે ધરધે વિસે ગેર સમજ ડૂર કઈધી માહિતી

## ૧. જાણકારી

ખાસા ચોખ્ખા ને બરૂકા રોણું કેકે ન ગમે? અંગજી બારજી ચોખાઈ પાંજે હથમે આય પણ અંદરજી ચોખાઈ આંજી કીડની કરેતી. કીડની અંગમિજા નિકામો કયરો ને ખરાબો હટાય કરે અંગ કે ચોખ્ખો રખેજો કમ કરેતી. કીડનીજે ધરધજી તકલીફ હુએ એડે ધ

રધીએજી સંખ્યા થોડે વરેમે બોરી જ વધતી વઈ આય. મિઠીપેસાપ ને લુઈ જે બોરે ધબાણથી ધરધીએજી સંખ્યામે ઝપાટે વધારો થીધે કીડની ફેલ્યરજો પ્રમાણ પણ બોરોજ વધધો વિનેતો.

હિન ચોપડીસે મિણી માટૂએકે કીડનીજી ખભર ને સમજણ ડિનેજો પ્રયાસ કેઓ આય. કીડનીજે ધરધજા લખણ, નિધાન ને સાર—સંભારજી જાણકારી કીડનીજા ધરધ અટકાયજે કમમે પણ હી ચોપડી ઉપજોગી થીં ધી.

હિન ચોપડીજે જુધે—જુધે પાઠેમે પાંજી પિંઢજી વાણીમે કીડનીજે ધરધજી ખોટી સમજણજા ખ્યાલ, કીડનીજા ધરધ અટકાયજા ઉપાય, મિઠીપેસાપ, કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ, કેડેવર કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન ને ખાધાખોરાકીજી પૂરી સમજ ડિનેમે આવઈ આય. વાંચીધલ ચોપડી કે સેલાઈસે વાંચે સર્ગે તેલા ચોપડી જે પુઠીયા તબીબી સબધ ને ટૂંકે સબધજી સમજણ પણ ડિનેલી આય. સામાન્ય માડુ ને જિનકે કીડનીજી તકલીફ વે ઈનીલા હી મિડે ગાલીયું જિજી ઉપજોગી ઐ.

કીડની વિસે જાણો ને  
કીડનીજા ધરધ અટકાયો.

## ૨. કીડનીજી રચના ને ક્રમ

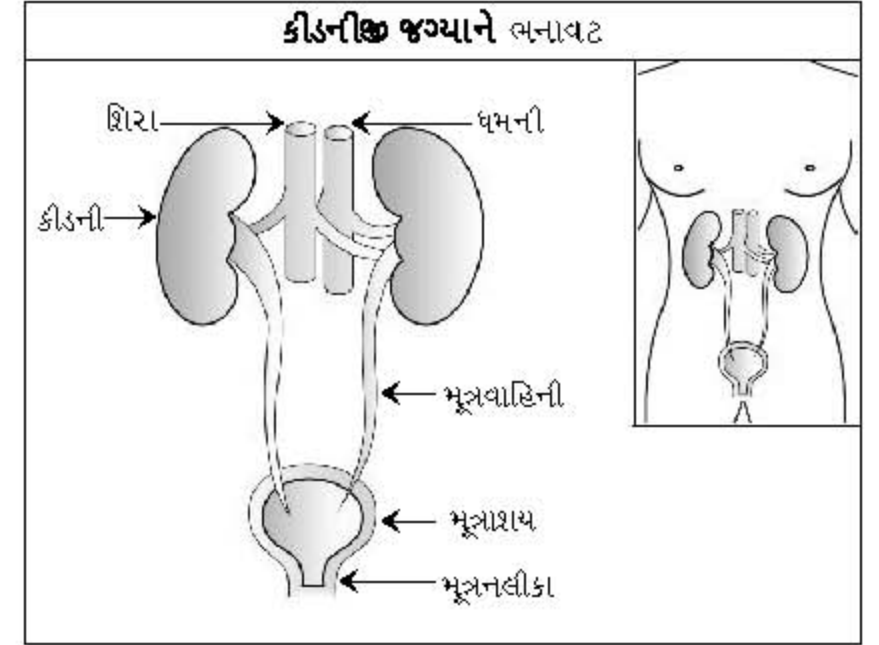
કીડની પાંજે સરીરજો બોરોજ અગત્યજો અંગ આય. કીડનીકે સુપર કમ્પ્યુટરસે સરખાઈ સગાજે, કારણ ઈનજી રચના બોરી અટપટી અને ઈનજો ક્રમ બોરો ઓખો આય.

### કીડનીજી રચના :

સરીરમે લુઈજો સુદ્ધિકરણ કરે ઈ પેસાપ ભનાયતી, તેકે સરીરનું બાર કહેજો ક્રમ મૂત્રવાહિની (Ureter), મૂત્રાશય (Urinary Bladder) અને મૂત્રનલ્લીકા (Urethra) સે ધીએતો.

- માડુ કે બાઈમાડુ મિણીજે સરીરમે સામાન્ય રીતે બો કીડનીયું હુવેત્યું.
- કીડની પેટજે મથેજે ને પુઠલે ભાગમે કરોડરજજુ જી બોઈ બાજુએ (પુઠજે ભાગમે) ઘાતીજી પાંસડીએ કે પુઠિયા સુરક્ષિત રીતે અચેલીયું હુવેત્યું.
- કીડનીજો આકાર કાજુ જેડો આય. જુવાણઈમે કીડની આસરે ૧૦ સે.મી. લમી, ૫ સે.મી. પહોડી ને ૪ સે.મી. જાડી હુવેતી, અને ઈનજો વજન ૧૫૦ થી ૧૭૦ ગ્રામ હુવેતો.
- કીડનીમે ભનધલ પેસાપ કે પેસાપજી કોથડી સુધી પુજાઈધલ નલી કે પેસાપજી નસ (મૂત્રવાહિની) ચોવાજેતી. જુકો આસરે ૨૫ સે.મી. લમી જે ખાસ જાતજે સ્થિતિસ્થાપક સ્નાયુઓજી ભનેલી હુવેતી.
- પેસાપજી થેલી (મૂત્રાશય) પેટજે નીચેજે ભાગમે આગડજી બાજુ ગોઠવાયેલી સ્નાયુજી ભનેલી કોથડી આય. જેમે પેસાપ ભેગો ધીએતો.
- જેર પેસાપજી થેલીમે ૪૦૦ મી.લી. જતરો પેસાપ ભેગો ધીએ તેર પેસાપ કરેજો મન ધીએતો.
- મૂત્રનલ્લીકાસે પેસાપ સરીરનું બાર કહે મે અચે તો.

માડુ ને બાઈમાડુમે કીડનીજી જગ્યા,  
ભનાવટ ને ક્રમ હકકે સરખા વેતા.



### કીડનીજા કામ:

#### કીડનીજી અગત્યતા કુરો આય ?

- દરેક માડુમે ખાધાખોરાકીજો પ્રકાર ને જથ્થો કાયમ ફેરફાર થીધો રેતો.
- જુધે જુધે ખોરાક જે કારણે સરીરમે પ્રવાહી, ક્ષારને જુધે જુધે એસિડિક તત્વોજી માત્રામે ફેરફાર થીએતો.
- ખોરાકજે પોસક તત્વેજે પાચન ને ઉપજોગ જે કારણે નિકામા પદાર્થ સરીરમે પેધા થીએતા.
- સરીરમે પ્રવાહી, ક્ષાર, રસાયણ ને ખરાબ પદાર્થમે થીધલ વધારો ક ફેરફાર સરીરલા જાનલેવા ભની સગેતો.
- કીડની પેસાપમે નિકામો પ્રવાહી ને પદાર્થકે પરયા કરે લુઈજો સુદ્ધિકરણ ને સરીરમે પ્રવાહી, ક્ષાર ને એસિડ આલકલીજો પ્રમાણ જાડવે સરીરકે તંદુરસ્ત રખેતી.

## કીડનીજા ખાસ કમ કયા કયા અઈ ?

કીડનીજા કામ	
	<p><b>લુઈજો સુદ્ધિકરણ</b></p> <p><b>પવાહીને ક્ષારજો નિયમન</b></p> <p><b>લુઈજો ધબાણ, રક્તકણને કેલ્સિયમજો સંતુલન</b></p>

કીડનીજા મુખ્ય કમ હિન મુજબ ઐ :

## ૧. લુઈજો સુદ્ધિકરણ :

કીડની સતત ચાલુ રઈ સરીરમે ભનધા નકામા ઝેરી પદાર્થકે પેસાપસે દૂર કરેતી.

## ૨. પવાઈજો સંતુલન :

કીડની સરીરકે ખપે એતરો પવાહી રખી વધારેજો પવાહી પેસાપસે બાર કઢતી.

## ૩. ક્ષારજો નિયમન :

કીડની સરીરમે સોડિયમ, પોટેસિયમ, ક્લોરાઈડ, મેગ્નેસીયમ, ફોસ્ફરસ, બાય કોર્બોનેટ ઈની મીણીજો પ્રમાણ સરખો રખેજો કમ કરેતી. સોડિયમજી વધઘટ મગજતે ને પોટેસિયમજી વધઘટ હાડ ને સ્નાયુએજી કમગીરી તે ગંભીર અસર કરે સગેતી.

## ૪. લુઈજે ધબાણતે કાબું :

કીડની કતરાક હોર્મોન (એન્જીયોટેન્સીન, આલ્ડોસ્ટેરોન, પ્રોસ્ટાગ્લેન્ડીન) ને પ્રવાહી ને ક્ષારજો યોગ્ય નિયમનસે લુઈજે ધબાણ કે સામાન્ય રખેમે અગત્યજો ભાગ ભજવેતી.

## ૫. રક્તકણજે ભનાયમે મદદ :

લુઈજા રક્તકણ હુવેતા ઈ હડેજે પોલાણમે ભનેતા. ઈ ભનાયજે

**કીડનીજો મુખ્ય કમ લુઈજો સુદ્ધિકરણ ને પ્રવાઈ-ક્ષારજો નિયમન કરે પેસાપ ભનાયજો આય.**

## પેસાપ ભનાયજી કમગીરી

કીડનીમે દર મિનિટ ૧૨૦૦ મી.લી. ને આખે દિમે ૧૭૦૦ લીટર લુઈ પુજેતો.

↓  
ગ્લોમેરુલ્સ દર મિનિટે ૧૨૫ મી.લી. ને સજે ડી મે ૧૮૦ લીટર પેસાપ ભનાયતો.

↓  
ટ્યુબ્યુલ્સ ધ્વારા ૮૦% (૧૭૮ લીટર પ્રવાહીજો સરીરમે પાછો સોસણ)

↓  
૧ થી ૨ લીટર પેસાપથી સરીરજે કચરેજો નિકાલ.

નિયમનલા જરૂરી પદાર્થ—એરીથ્રોપોએટીન કીડનીમે ભને તો. કીડની ફેલ્યરમે ઈ પદાર્થ ઓછાં કાંત સમૂરગો ન ભને ત રક્તકણ ભનીજ ન સકે ત લુઈમે ફિકાસ અચે વનેતી. ઈતરેક એનિમીયા થીએતો.

## ૬. હડકેજી તંદુરસ્તી :

કીડની સક્રિય વિટામીન ડી ભનાયમે મધધ કરેતી. ઈ વિટામીન—ડી સરીરમે કેલ્સિયમને ફોસ્ફરસજી જરૂરત જાડવી હડે ને દંધજો વિકાસ ને તંદુરસ્તીમે ખાસ ભાગ ભજવેતી.

## કીડનીમે લોઈજે સુદ્ધિકરણ થઈ પેસાપ કી ભનેતો?

● કીડની જન રીતે જરૂરિયાતવારે પદાર્થ કે રખી વધારેજે પદાર્થ કે પેસાપ મિજા બાર કઢેતી, ઈ કમ બોરો નવાઈ લગે એડો ને બોરોજ અધરો આય.

● કુરો આંકે ખબર આય? બોંય કીડનીમે હરેક મિનિટમે ૧૨૦૦ મી.લી. લુઈ સુદ્ધિકરણલા અચેતો. જુકો હાડ મિજાં પુરો પાડેમે અચીધલ

લુઈજા ૨૦% જેતરો આય. ઈતરે ક ૨૪ કલાકમે લગભગ ૧૭૦૦ લીટર લુઈજો સુદ્ધિકરણ થીએતો.

● લુઈજો સુદ્ધિકરણ કરે પેસાપ ભનાયજો કમ કરીધલ કીડનીજે મિણીયા નીચે ભાગ—જીણે ફિલ્ટર કે નેફ્રોન ચોવાજેતો.

- દરેક કીડનીમે એડા ડો લખ જેતરા નેફ્રોન હુએતાં ને હરેક નેફ્રોન ગ્લોમેરુલ્સ ને ટ્યુબ્યુલસજો ભનેલો હુવેતો.
- આંકે જાણીને નવાઈ લગધી કે ગ્લોમેરુલ્સ જે નાંસે ઓડબાધી ગેણી મિંજા દર મિનિટે ૧૨૫ મી.લી. પ્રવાહી ગારાઈ ૨૪ કલાકમે પેલે તબક્કે ૧૮૦ લીટર પેસાપ ભનેતો.
- ઈન ૧૮૦ લીટર પેસાપમે નકામા ઉત્સર્ગ પદાર્થ, ક્ષાર ને ઝેરી રસાયણ હુએતા, તી સરીરજે કમજા એડા ગ્લુકોઝ જેડા બયા જરૂરી પદાર્થ પણ હુએતા. સરીરજે કમજા રક્તકણ, શ્વેતકણ, ચરબી ને પ્રોટીન પેસાપમે નિકરે નતા.
- ગ્લોમેરુલ્સમે ભનધલ ૧૮૦ લીટર પેસાપ ટ્યુબ્યુલ્સમે અચેતો, જિતે ઈનમિંજા ૯૯ ટકા પ્રવાહી બુદ્ધિપૂર્વક સોસાઈ વિનેતો.
- બોંચ કીડનીએજી ટ્યુબ્યુલ્સજી મિડે લમાઈ નેરીયુંત ૧૦ કિલોમીટર થીએતી.
- ટ્યુબ્યુલ્સમે થીધલ સોસણ કે બુદ્ધિપૂર્વકજો કુલા ચેમે અચેતો ? ટ્યુબ્યુલ્સમે થીધલ સોસણ કે બુદ્ધિપૂર્વકજો ચેયો અચો કૂલાકે ૧૮૦ લીટર જિતરે પેસાપ મિંજા મિડે જરૂરી પદાર્થ ને પાણી પાછા ગિની ગિનેમે અચેતો. નપટ ૧ કે ૨ લીટર પેસાપ મે મિડે કચરો ને વધારેજો ક્ષાર દૂર કેમે અચેતા.
- ઈન પ્રમાણે કીડનીમે બોરીજ ચોકસાઈસે કેલો સુદ્ધિકરણ ને ગાડણ ને સોસણ પોચ ભનેલો પેસાપ મૂત્રવાહિની ધ્વારા મૂત્રાસયમે વિનેતો ને મૂત્રનલિકા ધ્વારા સરીરનું બાર નિકરેતો.

કુરો જેજી કીડની ભરાભર હોય તેજે પેસાપમે વધઘટ થઈ સગેતી ?

- હા. પેસાપજો પ્રમાણ પાં કિતરો પાણી પીઓતા ને વાતાવરણમે ગરમી કતરી આય તેતે આધાર વેતો.

પેસાપજે પ્રમાણમે ગચ ઘટાડો ક  
વધારો કીડનીજી તકલીફ વતાયતો.

- જ કોચ ઓછો પાણી પીએ ત સમૂરગો અધ લીટર જેતરો ઓછો ને ઘાટો પેસાપ ભને તો. જ કોચ વધુ પાણી પીએ ત પતલો ને બોરો પેસાપ ભની સગેતો. ઉનારેમે વધુ પરસેવો થીએ તેર પેસાપજો પ્રમાણ ઘટે ને સિયારેમે પરસેવો ઓછો થીએ તેર પેસાપજો પ્રમાણ વધે.
- સામાન્ય પ્રમાણમે પાણી પીધલ માડૂમે જ અધ લીટર કરતાં ઓછો કે ૩ લીટર કરતા વધુ પેસાપ અચે, ત કીડનીજે ધરધજી નિસાની સમજણી.

કીડનીજો મુખ્ય ક્રમ, લુઈજો સુદ્ધીકરણ ને  
પ્રવાઈ-ક્ષારજો નિયમન કરે પેસાપ ભનાયજો આય.

### ૩. કીડનીજે ધરધજા લખણ

કીડનીજે જુધે જુધે ધરધજા જુધા જુધા લખણ હુએતા. જેમે ખાસ હિન પ્રમાણેજા લખણ હુએતા.

- ઉગેજો અખતે સોજો અચે.
- મો ને પગેતે સોજો અચે.
- ભુખ ઓછી લગે, ઉલટી ઉબકા અચે.
- નિંદી ઉમરમે લુઈજો ધબાણ વધુ હુવે.
- નબડાઈ અચે, લુઈમે ફિકાસ હુવે.
- થોડો પણ હલે ત સા ચડે, ઝપાટે થકી રે.
- છ વરે પોયપણ રાતજો વિછાણમે પેસાપ કરે વિજે.
- પેસાપ ઓછો અચે.
- પેસાપમે બરતરા થીએ, લુઈ ક પડુ અચે.
- પેસાપ ઉતરેમે તકલીફ થીએ, ટીપો ટીપો પેસાપ ઉતરે.
- પેટમે ગંઠ જણાજે, પેટ ક કમરમે ડુખાવો થીએ.

જ કેકે પણ હિન પ્રમાણેજા લખણ હિસજે ત ઝપાટે દાકતર વટે વિની તપાસ કરાયણી જરૂરી આય.

સિભુમે મોં ને અખતે સોજા અચણા ઈ  
કીડનીજે ધરધજા પેલી નિસાની હુઈ સગેતી.

### ૪. કીડનીજે ધરધજો નિધાન

કીડનીજા ઘણે ધરધ મટે જ નતા ને ઈનજી સારવાર બોરી મોંઘી ને જોખમી હુવેતી. વરી કીડનીજે ગંભીર ધરધમે પણ પેલવેલા લખણ ઓછા હિસાજેતા જેજે કારણે કીડનીજે ધરધજી સંકા પે ત તેરઈ તપાસ કરાયણી ને ધરધજો તેરઈ નિદાન કરાયણું જરૂરી આય.

કીડનીજી તપાસ કેકે કરાયણી ખપે ? કીડનીજી તકલીફ થેજી વકી કડે વધુ હુવેતી ?

૧. જે માડુંમેકીડનીજે ધરધજા લખણ હિસેમે અચે.
૨. મિઠીપેસાપ જો ધરધ હુવે.
૩. લોઈજો ધબાણ બોરો હુવે.
૪. ઘણે સમય સુધી ડુખાવેજી ધવા ખાધે હુવે.
૫. મૂત્રમાર્ગમે જન્મધેજ ખોટ હુવે.
૬. કુટમમે વારસાગત કીડનીજા ધરધ હુવે.

કીડનીજે ધરધજો નિદાન કરાયેલા નીચે જણાયેલી તપાસ કરાયણી ખપે.

૧. પેસાપજી તપાસ :

કીડનીજે ધરધજે નિદાનલા હી તપાસ બોરી જ અગત્યજી આય :

- પેસાપમે પડુજી હાજરી મૂત્રમાર્ગજો ચેપ વતાયતો.
- પેસાપમે પ્રોટીનને રક્તકણેજી હાજરી, કીડનીજો સોજો, ગ્લોમેરુલો-નેફ્રાઈટિસ વતાયતો.
- પેસાપમે પ્રોટીન ઘણેકીડનીજે ધરધીમે હિસાજે પણ પેસાપમે પ્રોટીન ઈ કીડની ફેલ્યર જેડે ગંભીર ધરધજી પેલી નિસાની હોઈ સગે. દા.ત.

પેસાપજી તપાસ કીડનીજે ધરધજે ટાણેસર  
નિદાનલા કરે ગય જરૂરી આય.

મિઠીપેસાપજે કારણે કીડની ફેલ્યરજી પેલી નિસાની પેસાપમે પ્રોટીન નિકરણું ઈ આય.

- **માઈક્રોઆલ્બ્યુમિન્યુ રીયા :**  
પેસાપજી હી તપાસ કીડનીતે મિઠીપેસાપજી અસરજો વહેલો ને ટાણેતે નિદાનલા ખાસ જરૂરી આય.
- **પેસાપજીયુ બઈયું તપાસુ હિન પ્રમાણે અઈ.**
  - (૧) ટી.બી.જે જંતુએજી તપાસ.  
(મૂત્રમાર્ગજે ટી.બી.જે નિદાનલા કરે)
  - (૨) સજે ડિજે પેસાપમે પ્રોટીનજો પ્રમાણ (કીડનીતે સોજા કિતરી આય ને તેજી સારવારજી અસર જાણેલા)
  - (૩) પેસાપજી કલ્યરને સેન્સીટીવીટીજી તપાસ (પેસાપમે ચેપ જે કારણભૂત (બેક્ટેરિયા) જંતુએજે નિદાન ને તેજી અસરકારક ધવાલા કરે)
  - (૪) પેસાપજી તપાસસે ઘણે મિડે ખબર પે. તે છતાં પેસાપજો રિપોર્ટ ભરાભર હુવે તોય પણ કીડનીજો ધરધ નાય ઈ ન ચોવાજે.

## ૨. લુઈજી તપાસ :

- **લુઈમ્ને હિમોગ્લોબીનજો પ્રમાણ :** એનિમીયા ઈતરે લુઈમ્ને હિમોગ્લોબીન ઓછો થઈ વિને ઈ કીડની ફેલ્યરજો ખાસ લખણ આય. પણ એનિમીયાજા બ્યા પણ કારણ હુવેતા, ઈતરે ઈ તપાસ હરૂભરૂ કીડનીજી બિમારી જ નતી વતાય.
- **ક્રિએટીનીનને યુરીયા :** ઈ તપાસ કીડનીજી કમગીરીજો ખ્યાલ ડેતી. યુરિયા ને ક્રિએટીનીન ઈ સરીર મિંજા કીડની જુકો ક્યરો સાફ કરેતી એડા

**કીડનીજી કાર્યક્ષમતા જાણેલા લુઈજી  
ક્રિએટીનીનજી તપાસ કરેમ્ને અચેતી.**

નિક્રમા પદાર્થ ઐ, ઈ લુઈમ્ને ક્રિએટીનીનજો સામાન્ય ૦.૮ થી ૧.૪ મી.ગા.% ને યુરિયાજો સામાન્ય પ્રમાણ ૨૦ થી ૪૦ મી. ગા.% હુવેતો. બોય કીડનીયું જી વધુ ફિટેતી યુરિયા ને ક્રિએટીનીનનો પ્રમાણ વધધો વિનેતો.

- **લુઈજીયું બઈયું તપાસું :** કીડનીજે જુધે જુધે ધરધજે નિદાનલા લુઈજીયું બઈયું તપાસું જેમ્ને પ્રોટીન, કોલેસ્ટ્રોલ, સોડિયમ, પોટેસિયમ, કલોરાઈડ, કેલ્સિયમ, ફોસ્ફરસ, એએસઓ ટાઈટર, કોમ્પલીમેન્ટ જો સમાવેસ થીએતો.

## ૩. રેડિયોલોજીકલ તપાસ :

- **કીડનીજી સોનોગ્રાફી :** ઈ સેલી, ઝપાટેવારી ને સલામત તપાસ સે કીડનીજો કદ, રચના ને ઠેકાણું, મૂત્રમાર્ગ મે અડચણ, પથરી ક ગંઠજી ખાસ માહિતી ડેતી. ઘણેખરે કોનિક કીડની ફેલ્યર જેધરધીએજી સોનોગ્રાફીમે બોય કીડનીયું સંકોચાયેલીયું નેરેલા મિલેતીયું.
- **પેટજો એક્સરે :** હી તપાસ ખાસ કરે પથરીજો નિદાન કેલા કરે મ્ને અચેતી.
- **ઈન્ડ્રાવીનસ પાઈલોગ્રાફી :** (આઈ.વી.પી.) હિન તપાસમે એક્સરેમે ડિસાજે એડી ખાસ ઓયોડિન ધરાઈધલ ધવાજા ઈજીસન ડઈ પોય પેટજો એક્સરે કદેમે અચેતો, ઈન એક્સરેમે ધવા કીડની મિજા મૂત્રમાર્ગ ને મૂત્રમાર્ગ મિજા મૂત્રાસયમે વેધી ડિસાજેતી. આઈ.વી.પી. કીડનીજી કમગીરી ને મૂત્રમાર્ગજી રચનાજો ખ્યાલ ડેતી. હી તપાસ ખાસ કરેને કીડનીમે પથરી, મૂત્રમાર્ગમે અડચણ ક ગંઠ જેડે ધરધજો નિદાનલા કેમે અચેતી. જડે કીડની ઓછો કમ કઈધી હુવેતી, તડે હી તપાસ કમ નતી અચે. આઈ.વી.પી. જી ધવા નબલી કીડનીકે નુકસાન કરે સગેતી. જેજે કારણે હી તપાસ કીડની ફેલ્યરજે ધરધીએલા નકામી આય. વરી સર્ગર્ભાવસ્થામે પણ એક્સ-રે જી તપાસ પણ નુકસાન કરીધલ આય. ઈતરે તેર હી તપાસ કેમે નતી અચે.

**કીડનીજી સોનોગ્રાફીજી તપાસ  
નેફ્રોલોજિસ્ટજી ત્રઈ અખ જેડી આય.**

- **બઈ રેડિયોલોજીકલ તપાસ :** અમૂક ધરધજે નિધાનલા કરે ખાસ કરેમે અચીધલ તપાસ જેડી કે કીડની ડોપ્લર, મિચ્યુરેટિંગ સિસ્ટોયુરેથો ગ્રામ, રેડિયો ન્યુક્લીઅરસ્ટડી, રીનલ એન્જ્યોગ્રાફી, સીટી સ્કેન, એન્ટીગ્રેડ ને રિટ્રોગ્રેડ પાઈલોગ્રાફી વગેરેજો સમાવેસ થીએતો.

#### ૪. બઈયું ખાસ તપાસું :

કીડની બોયોપ્સી, સિસ્ટોસ્કોપી ને યુરોડાઈનેમિક્સ જેડી ખાસ જાતજી તપાસ કતરેક ધરધજે નિધાનલા કરે જરૂરી આય.

### કીડની બાયોપ્સી

કીડનીજે કિતરેક ધરધજે કારણજો ચોકકસ નિધાન કરેલા કીડની બાયોપ્સી ખાસ જરૂરી તપાસ આય.

#### કીડની બાયોપ્સી ઈતરે કુરો ?

કીડનીજે કિતરેક ધરધજો ચોકકસ કારણજી ખબર પે તેલા સુઈજી મધધસે કીડની મિંજા ડોરે જેડી સની કટકી કઠી ઈનજી ખાસ પ્રકારજી હિસ્ટોપેથોલોજી જી તપાસ કે કીડની બાયોપ્સી ચોવાજેતી.

#### કીડની બાયોપ્સીજી જરૂરત કરે પેતી ?

કીડનીજે કિતરેક ધરધમે જેમે પેસાપમે પ્રોટીન વિનધો હુવે ક કીડની ઓછો કમ કઈધી હુવે તેર ઘણેવાર ઈ ધરધ થેજા કારણ જાણેલા બઈ કોય તપાસ કમ નતી અચે. ઈનટાણે કીડની બાયોપ્સી કીડનીજે ધરધજે નિધાનલા કરેમે અચેતી.

#### કીડની બાયોપ્સીજી તપાસ સે કુરો ફાયદો થીએતો ?

હિન તપાસ સે કીડનીજે ધરધજે કારણજો ચોકકસ નિધાન કરી સગાજેતો. હિ

**કીડનીજે અમૂક ધરધજે સચોટ નિધાનલા કરે  
કીડની બાયોપ્સી કરણી જરૂરી આય.**

નિધાનથી કઈ સારવાર ડિણી, સારવારજી કિતરી અસર થીધી ને વરી અગીયા કીડની ફિટેજી કિતરી સગયતા આય તેજી પણ ખબર પેતી.

#### કીડની બાયોપ્સી કિન રીતે કરેમે અચેતી ?

- કીડની બાયોપ્સીલા ધરધીકે ધવાખાનેમે દાખલ કેણું પેતો.
- લુઈજો ધબાણ ને લુઈ ગંઠાયજી કમગીરી ભરાભર હુવે ઈ હિન તપાસલા જરૂરી આય.
- લુઈ પાતડો કેજી ધવા (એસ્પીરીન) બાયોપ્સી કેજી હુવે તેનું બ અઠવાડિયા પેલા ભંધ કેણી જરૂરી આય.
- ઘણેવાર હી તપાસ ધરધીકે કે બેભાન કે વગર પણ કરેમે અચેતી. પણ નિઠે છોકરે કે બેભાન કેણા પેતા.
- બાયોપ્સીલા કરે ધરધીકે ઉધો પેટ નીચે તકિયો રખી સુમારેમે અચેતો.
- બાયોપ્સીજી જગ્યા સોનોગ્રાફીજી મધધસે નક્કી કેમે અચેતી, જુકો પુઠમે પાંસડી કે નીચે કમર જે સ્નાયુએ વટે અચેલી હુવેતી.
- ઈન જગ્યાકે ધવાસે સાફ કરે પોય ડુઃખાવો ન થીએ એડા ઈજીસન ડઈને ઈનકે સુન કરે વિજેમે અચેતો.
- ખાસ સુઈ (બાયોપ્સી નીડલ) જી મધધસે કીડની મિંજા સની ડોરે જેડી ૨-૩ ટુકરીયું ગીની હિસ્ટોપેથોલોજી જી તપાસલા પેથોલોજીસ્ટકે હલાયમે અચેતો.
- બાયોપ્સી પોય ધરધીકે પથારીતેજ આરામ કરેજી સલા ડિનેમે અચેતી, ને લગભગ બે ડિ રજા ડિનેમે અચેતી.
- કીડની બાયોપ્સી પોય ૨-૪ અઠવાડિયા મેનતવારો કમ નકેજી ને વજન ન ઉપાડેજી ખાસ સલાહ ડિનેમે અચેતી.

**કીડની બાયોપ્સી પતલી સુઈસે બેભાન કરે  
વગરકરેમે અચીધલ પીડારહિત તપાસ આય.**

## પ. કીડનીજા ધરધ

કીડનીજે ધરધેજા ખાસ કરેને બ ભાગ પાડેમે અચેતા :

- મેડિકલ ધરધ : ઈન પ્રકારજે કીડનીજે ધરધેજા સારવાર નેફ્રોલોજિસ્ટ ધવાસે કરીએતા. ગંભીર એડા કીડની ફેલ્યરજેધરધીએકે ડાયાલીસીસ નેકીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનજી જરૂરિયાત પણ પેતી.
- સર્જકલ ધરધ : હીન પ્રકારજે કીડનીજે ધરધેજા સારવાર યુરોલોજિસ્ટ કરીએતા. સામાન્ય રીતે ઓપરેસન, એન્ડોસ્કોપી, લીથોટ્રીપ્સી વગેરે પ્રકારજી સારવારજી જરૂરત પેતી.
- નેફ્રોલોજિસ્ટ ને યુરોલોજિસ્ટ મે કુરો ફેર હુવે તો ?  
કીડની નિષ્ણાત ફિજિસિયનકે નેફ્રોલોજિસ્ટ યોવાજે. કીડની નિષ્ણાત સર્જન હુવે ત યુરોલોજિસ્ટ યોવાજેતો.

કીડનીજા ખાસ ધરધ	
મેડિકલ ધરધ	સર્જકલ ધરધ
કીડની ફેલ્યર એક્યુટ ગ્લોમેરુલોનેફ્રાઈટિસ નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમ પેસાપજો ચેપ	પથરીજી બીમારી પ્રોસ્ટેટજી બીમારી મૂત્રમાર્ગમે જન્મજાત ખોડ મૂત્રમાર્ગજો કેન્સર

### કીડની ફેલ્યર

કીડની ફેલ્યર ઈતરે કીડનીજી કમગીરીમે ઘટાડો થીણું. લુઈમે ક્રીએટીનીન ને યુરિયાજે પ્રમાણમે વધારો થીણું ઈતરે કીડની ફેલ્યર. કીડની ફેલ્યરજા બ પ્રકાર અઈ : એક્યુટ કીડની ફેલ્યર ને ક્રોનિક કીડની ફેલ્યર.

**એક્યુટ કીડની ફેલ્યરમે બોચ કીડની એકાએક બગડેતી ને સારવારસે પુરેપુરી સુધરી વિનેતી.**

### એક્યુટ કીડની ફેલ્યર

ભરાભર કમ કરીધલ કીડની થોડેજ સમયમે ફિટી વિને ઈતરે એક્યુટ કીડની ફેલ્યર ઝાડા - ઊલ્ટી, જેરી મેલેરિયા, લુઈજો ધબાણ ઓચંતો ઘટણું જેડે કારણસે એક્યુટ કીડની ફેલ્યર થઈ સગેતો. યોગ્ય ધવા ને જરૂર પેત ડાયાલીસીસજી સારવાર સે હિન પ્રકારજી ફિટેલી કીડનીયું ફરી ભરાભર કમ કરીધે થઈ વિનેતીયું.

### ક્રોનિક કીડની ફેલ્યર

ઈતરે હરે હરે લમે સમયમે ન સુધરી સગે ઈન રીતે બોચ કીડનીયું ફિટણીયું. હિન ધરધજા ખાસ લખણમે સોજા, ભુખ ઓછી લગણી, ઊલટી ઉબકા અચણાં, નબલાઈ લગણી, નિંદી ઉમરમે લુઈજો ધબાણ વધુ હુણું ઈ મિડે અંઈ. ક્રોનિક કીડની ફેલ્યર થેજે કારણ મે મિઠીપેસાપ, લુઈજો ધબાણ ને કીડનીજા જુધા જુધા ધરધ અઈ.

લુઈમે ક્રીએટીનીન ને યુરિયાજો પ્રમાણ કીડની કિતરી ફિટઈ આચ તેજી ખબર ડેતી. કીડની જં વધુ ફિટે તી ક્રીએટીનીન ને યુરિયાજો પ્રમાણ વધધો વિનેતો.

હિન ધરધજી સિરૂઆતમે ધવા ને ખોરાકજી કરીસે સારવાર કેમે અચેતી. હિનસે ધરધીજી કીડની વધુ ન ફિટે ને ધવાજી મધધસે તબિયત ભરાભર ભને ને લમું સમય સારો રે એડો ઈનજો હેતુ આચ.

કીડની વધુ ફિટે (સામાન્ય રીતે ક્રીએટીનીન ૮-૧૦ મી.ગ્રા % કરતાં પણ વધી વિને તરે) ધવા ને કરી હુધે પણ તબિયત ફિટધી વિનેતી. તિનટાણે હેર હાજરમે આચ એડીયું બ પ્રકારજી સારવાર ડાયાલિસીસ (લુઈજો ડાયાલિસીસ ક પેટજો ડાયાલિસીસ) ને કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન અઈ.

**ક્રોનિક કીડની ફેલ્યરમે બોચ કીડની હરે હરે ન સુધરે ઈ બગડેતી.**

ડાયાલિસિસ :

બોય કીડનીયું બોરીયું ફિટે તેર કાયામેં નકામો બિનજરૂરી ક્યરો ને પ્રવાહીજે પ્રમાણમે વધારો થીએતો. ઈન પદાર્થકે પરેયાં કરેજી રીત કે ડાયાલિસિસ ચોવાજેતો.

હિમોડાયાલિસિસ - લુઈજો ડાયાલિસિસ :

હિન પ્રકારજે ડાયાલિસિસમે હિમોડાયાલિસિસ મિસિનસે કૃત્રિમ કીડની (ડાયાલાઈઝર) મે લુઈજો સુદ્ધિકરણ કેમે અચેતો. એ.વી.ફિસ્ચુલા ક ડબલ લ્યુમેન કેથેટર જી મધધસે સરીર મિંજા સુદ્ધિકરણ કરેલા લુઈ ગિનેમે અચેતો. ખાસી તબિયત ભનાય રખેલા ધરધીએકે નિયમિત અઠવાડિયેમે બ થી ત્રે વેરા હિમોડાયાલિસિસ કરાયણું જરૂરી આય. ઈન સમય ધરધી પથારીમે રૈ સામાન્ય કમ (નાસ્તો કેણું, વાચણું, ટી.વી. નેરણું) કરે સગેતો. નિયમિત હિમોડાયાલિસિસ કરાઈધલ ધરધી સામાન્ય જિંધગી જીવી સગેતા. ખાલી ડાયાલિસિસલા થોડીવાર ધવાખાનેમે હિમોડાયાલિસિસ યુનિટમે અચેતો.

હેરજે સમયમે હિમોડાયાલિસિસ કરાઈધલ ધરધીએજી સંખ્યા પેટજે ડાયાલિસિસ (સી.એ.પી.ડી.) કરાઈધલ ધરધીએ કના ઘણે વધારે આય.

પેરીટોનીઅલ ડાયાલિસિસ - પેટજો ડાયાલિસિસ (સી.એ.પી.ડી.) :

હિન પ્રકારજો ડાયાલિસિસ ધરધી પિઠંઈ મિસિન વગર ઘરે કરે સગેતો. સી.એ.પી.ડી. મે ખાસ જાતજો સુંવાલો, ઘણે મિડે કાંણેવારો કેથેટર ઓપરેસનસે પેટમે રખેમે અચેતો. ઈ કેથેટરસે પી.ડી. ફલ્યુડ પેટમે વિજાજેતો. ઈ પ્રવાઈ કિતરાક કલાક પોય બાર કઢેમે અચે. તેર ઈનભેગા સરીરજો નિકામો ક્યરો ને પ્રવાઈ પણ બાર નીકરી વિનેતા. હિમોડાયાલિસિસ કરતાં ખરચો બોરો ને પેટમે ચેપ થીએ તેજો જોખમ ઈ બો સી.એ.પી.ડી. જા ખાસ જોખમ ઐઈ.

**કીડની ગય બગડે તડે કીડનીજા કમ કરેએડી કૃત્રિમ સારવાર ઈતરે ડાયાલિસિસ.**

એક્યુટ ગ્લોમેરુલોનેફાઈટિસ

કોઈ પણ ઉમરમે થીધલ હી ધરધજો પ્રમાણ છોકરેમે બોરો નેરેલા મેલેતો. હી ધરધ ખાસ કરે ગલેજે ચેપ ક ચમડીજે ચેપ (ગુમડાં) પોય થીએ તો. મોંતે સોજા ને પેસાપ રતો અચણું ઈ હિન ધરધજી ખાસ ફરિયાદ આય.

હિન ધરધજી તપાસમે લુઈજે ધબાણમે વધારો, પેસાપમે પ્રોટીન ને રક્તકણજી હાજરી ને કતરીક વાર કીડની ફેલ્યર નેરેલા મિલેતો. ઘણે મિડે છોકરેકે ધવાસે થોડે જ સમયમે હિન ધરધમે ફાયધો થૈ વિનેતો.

નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમ

કીડનીજો હી ધરધ પણ મિણી કરતાં છોકરેમે વધુ નેરેલા મેલેતો. હિન ધરધજો ખાસ લખણ વારે ઘડીએ સોજા અચે ઈ આય. હિન ધરધમે પેસાપમે પ્રોટીન નિકરી વિને, લુઈમે પ્રોટીન ઘટી વિને ને કોલેસ્ટરોલ વધી વિને. હિન ધરધમે લુઈજો ધબાણ વધે નતો ને કીડની ફિટેજી સક્યતા બોરીજ ઓછી હુવેતી.

ધવાસે ધરધ મિટે પણ વારેઘડીએ ઊથલો મારે ને પાછી સોજા ચડે ઈ ઈનજી ખાસીયત આય. ઈન પ્રમાણે હી રોગ બોરો સમય (ઘણે મિડે વરે) હલે જેસે છોકરે ને તેજે ઘરવારેજી ધીરજજી કસોટી જેડો આય.

પેસાપજો ચેપ

પેસાપમે બરતરા થીણી, વારેઘડીએ પેસાપ કેલા વિનણું, પેડુમે ડુખાવો થીએ, તાવ અચે ઈ મિડે પેસાપજે ચેપજા લખણ ઐઈ. પેસાપજી તપાસમે પડજી હાજરી ઈ હિન ધરધજો નિધાન આય.

ઘણેખરે ધરધીએમે ધવાસે હી ચેપ મિટી વિનેતો. છોકરેમે હિન ધરધજી સારવાર ખાસ તકેદારી મંગી ગિનેતી. છોકરેમે પેસાપજે ચેપજી વેલી ને ભરાભર સારવાર ન થીએ ત કીડનીકે ન સુધરી સગે એડો ગંભીર નુકસાન થેજો ઘા રેતો.

**છોકરેમે મિણીયા વધુ નેરેલા મિલધો કીડનીજો ધરધ એક્યુટ ગ્લોમેરુલોનેફાઈટિસ આય.**

વારેઘડીએ પેસાપજે ચેપજો ધરધ થીંધો હુવે ત મૂત્રમાર્ગમે અડચણ, પથરી, મૂત્રમાર્ગજો ટી.બી. જેડે કારણેલા ને ઈનજે નિદાનલા તપાસ કરાયણી જરૂરી આય. છોકરેમે પેસાપજો ચેપ વારેઘડીએ થેજો કારણ વી.યુ.આર. આય. વી.યુ.આર. (વસાયકો યુરેટરિક રિફલક્સ) મે મૂત્રાસય ને મૂત્રવાહીની વચ્ચે અચેલ વાલજે કમમે જન્મજાત ખોડ હુવે તી. જેસે પેસાપ મૂત્રાસય મિંજા પાછો મૂત્રવાહીનીમે, કીડની ડિંયા વિનેતો.

### પથરીજી બીમારી

પથરી ઈ ઘણે ધરધીએમે નેરેલા મિલે એડો કીડનીજો ખાસ ધરધ આય. પથરી ખાસ કરીને કીડની, મૂત્રવાહીની ને મૂત્રાસયમે થીંધી હુવેતી. પેટમે બોરોજ ડુખાવો, ઊલટી ઉબકા થીણા, પેસાપ રતો અચણું ઈ મિડે પથરીજો ધરધ હુવે ત થીએતો. કિતરેક ધરધીએમે પથરી હુવે ત જરા પણ ડુખાવો નતો થીએ, ઈનકે Silent Stone ચેતા.

પેટજો એકસરે ને સોનોગ્રાફી પથરીજે નિધાનલા ખાસ તપાસ આય. નિઢી પથરી બોરો પાણી પીધેસે પંઢઈ નિકરી વિનેતી જ. પથરીજે કારણે વારેઘડીએ ડુખાવો થીંધો હુવે, પેસાપમે વારેઘડીએ લુઈ ક રસી અચીંધી હુવે, મૂત્રમાર્ગમે અડચણ થીએ ક કીડની કે નુકસાન થીંધો હુવે ત પથરી કઢાયણી જરૂરી આય. પથરી કઢેલા સામાન્ય રીતે વપરાધી પદ્ધતિમે લીથોટ્રીપ્સી, ધુરબીન (પી.સી.એન.એલ, સિસ્ટોસ્કોપી ને યુરેટ્રોસ્કોપી) સે સારવાર ને ઓપરેસન કરેમે અચેતો. ૮૦% ધરધીએમે પથરી ફરીથી થઈ સગેતી. ઈતરે હમેસા પ્રવાઈ વધારે પીણું, ખોરાકમે કરી રખણી ને દાકતરજી સલા પ્રમાણે તપાસ કરાયણી જરૂરી આય.

**છોકરેમે પેસાપજે ચેપજી અધુરી તપાસ ને સારવારસે કીડનીકે સુધરી ન સગે એડો નુકસાન થઈ સગેતો.**

પ્રોસ્ટેટની બીમારી – બી.પી.એચ. (બિનાઈન પ્રોસ્ટેટિક હાઈપરટ્રોફી) પ્રોસ્ટેટગ્રંથી ખાલી માડુએમે જ હુવેતી. મૂત્રાસય મિંજા પેસાપ બાર ગિની વેંધલ નલી મૂત્રનલિકાજો સિડુઆતજો ભાગ પ્રોસ્ટેટગ્રંથી મિંજા પસાર થીએતો.

વડી ઉંમરમે પ્રોસ્ટેટજો કદ વધેજે કારણે પેસાપ ઉતરેમે થીંધલ તકલીફકે બી.પી.એચ. ચેતા. રાતજો વારેઘડીએ પેસાપ કેલા વિનણું, પેસાપજી ધાર સની થિણી, બર કરે સેંજ પેસાપ અચે ઈ મિડે ફરિયાદુ બી.પી.એચ. જે કારણે થીએતીયું.

બી.પી.એચ. જી સડુઆતમે ધવાસે સારવાર થીએતી. ધવા ગિનધે પણ ફાયધો ન થીએ તેર થોડે ધરધીએમે ધુરબીનસે (ટી.યુ.આર.પી.) સારવાર કેણી પેતી.

**માડુએકે વડી ઉંમરે પેસાપ કરેમે થીંધી તકલીફજો મુખ્ય કારણ બી.પી.એચ. આય.**

## ૬. કીડનીજે ધરધ વિસે ખોટીયું માન્યતાઉ ને હકીકતું

ખોટી માન્યતા : કીડનીજા મિડે ધરધ ગંભીર હુવેતા.

હકીકત : ના, કીડનીજા મિડે ધરધ ગંભીર નતા હુવે. ઝપાટૈં નિદાન ને સારવાર પોય કીડનીજા ઘણે ધરધ નિપટ મટી વિનેતા.

ખોટી માન્યતા : કીડની ફેલ્ચરમે હિકડી કીડની ફિટે ક બોંય ?

હકીકત : બોંય. સામાન્ય રીતે ધરધીજી હિકડી કીડની નિપટ ફિટી વિને તોય પણ ધરધીકે કોય પણ તકલીફ નતી થીએ ને લુઈમૈં ક્રિએટીનીન ને યુરિયાજો પ્રમાણમે ફેરફાર નતો થીએ. જેર બોંય કીડનીયું ફિટે તેર સરીરજો ક્યરો બાર નિકરી નતો સગે ને તેર લુઈજી તપાસમે ક્રિએટીનીન ને યુરિયાજો પ્રમાણ વધે તેર કીડની ફેલ્ચરજો નિદાન થીએતો.

ખોટી માન્યતા : કીડનીજે કોયપણ ધરધમે સોજો અચણું ઈ કીડની ફેલ્ચર સુચવેતો.

હકીકત : ના. કીડનીજે કિતરેક ધરધમે કીડનીજો કમ ભરાભર હુવે તોય ધરધીએક સોજો અચેતો જેડોક નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમ.

ખોટી માન્યતા : કીડનીજે મિણી ધરધમે સોજો અચેતો.

હકીકત : ના. કિતરેક ધરધએજીયું બોય કીડનીયું ફિટેલીયું હુવે ને ધરધી ડાયાલિસિસ કરાઈધો હુવે તોય સોજો ન હુવે એડોપણ થીએ. મતલબ કીડની ફેલ્ચરજે ઘણે મિડે ધરધીએમે સોજો હુવે પણ મિણીજે ધરધીએમે ન હુવે.

ખોટી માન્યતા : હાલે મુંજી કીડની ભરાભર આય, અત્રે મુકે ધવા ગિનેજી જરૂર નાય.

હકીકત : ના. કીડની ફેલ્ચરજે કિતરેક ધરધીએકે ધવાસે ભરાભર થઈ વિને,

પોય પંઢઈ ધવા ભંધ કરે ડીએતા ઈ બોરોજ જોખમી ભની સગેતો. ધવા ને કરી વગર કીડની ઝપાટે ફિટે ને તેરઈ જ ડાયાલિસિસજી જરૂર ઊભી થીએ એડો ધા રેતો.

ખોટી માન્યતા : લુઈમૈં ક્રિએટીનીનજો પ્રમાણ થોડો વધારે હુવે પણ તબિયત ભરાભર હુવે ત કોય ચિધા ક ધવાધારૂજી જરૂર નાય.

હકીકત : ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએમે ક્રિએટીનીનજો પ્રમાણ થોડો વધુ નેરેલા મિલેતો. જેર બોય કીડનીએજી કમગીરીમે ૫૦% કના બોરો ઘટાડો થીએ જેર લુઈમૈં ક્રિએટીનીનજો પ્રમાણ ૧.૬ મી.ગ્રા. % કના વધુ હુવે તેર બોય કીડની ૫૦% કના વધુ ફિટઈયું અંઈ ઈ ચોવાજે. ઈન સમયમે જરૂરી કાડજી, ધવા ને કરી ખાસ સારવાર ગણાજેતી, તેર નેફ્રોલોજીસ્ટ જુકો ધવા કરે ઈ કીડનીજી કમગીરી ટકાય રખેમે કમ અચેતી.

જેર લુઈમૈં ક્રિએટીનીનજો પ્રમાણ ૫.૦ મી.ગ્રા. % થીએ તેર ૮૦% બોય કીડનીયું ફિટી વઈયું અઈ ઈ સમજણું. ઈનટાણે ધવાધારૂસે ફાયદો જરૂર થીએતો પણ નિપટ ફાયદો ગિનેલા પાં મોડા ય્યા અઈયું ઈ ખ્યાલ રખણું ખપે.

જેર લુઈમૈં ક્રિએટીનીનજો પ્રમાણ ૮.૦ થી ૧૦.૦ મી.ગ્રા.% કના પણ વધી વિને તેર બોય કીડનીયું નિપટ ફિટી વઈયું અઈ ને ઈનજી ધવા ક કરીસે ભરાભર થેજી તક પાં વિનાય છડઈ આય ઈ ચઈ સગાજે, પોય ધરધીકે ડાયાલિસિસજી જરૂર ઊભી થીએતી.

ખોટી માન્યતા : હિકડીવાર ડાયાલિસિસ કરાયસે હરહમેસ ડાયાલિસિસ કરાયણું પેતો.

હકીકત : ના. એક્યુટ કીડની ફેલ્ચર જે ધરધીએમે થોડે ડાયાલિસિસે પોય કીડનીયું ભરાભર કમ કઈધે થઈ વિનેતીયું ને પોય ડાયાલિસિસ કરાયજી જરૂર રે નતી. એડા ધરધી ખોટી માન્યતા જે કારણે ડાયાલિસિસ કરાયમે મોડો કરીએ ત માડુજી મરી રેજી સગયતા ઊભી થીએતી.

હા, ક્રોનિક કીડની ફેલ્યરજે છેલે સમયમે નિયમિત ડાયાલિસિસ કરાયણું પે ને ઈનસે તબિયત સારી રે. હકીકતમે કિતરીવાર ડાયાલિસિસ કરાયણું પોંધો ઈ કીડની ફેલ્યરજે પ્રકાર પ્રમાણે નકી થીએ.

ખોટી માન્યતા : કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનમે માડુ બાઈમાડુકે કે બાઈમાડુ માડુકે કીડની ન ડઈ સગે.

હકીકત : ના. સરખી રચનાજે કારણે માડુ બાઈમાડુકે ને બાઈમાડુ માડુકે કીડની ડઈ સગે.

ખોટી માન્યતા : કીડની ડિનેસે તબિયત ને જાતિય સબંધ તે ખરાબ અસર થીએતી.

હકીકત : ના. હિકડી કીડનીસે પૂરો સામાન્ય જીયણ કમ ને જાતિય સબંધ પણ માણે સગાજેતો.

ખોટી માન્યતા : કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન લા કીડની વિકાંધી મિલેતી.

હકીકત : ના. કીડની વિકાંધી ગિનણી ને વકણી બોય કાયધેમે ગુનો આય. બ્યો ગિનેલી કીડનીમે કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનમે પણ ભરાભર ન થેજો જોખમ બોરો રેતો.

ખોટી માન્યતા : કીડની રૂગે માડુએમે જ હુવેતી ને ઈ બોય પગેજી વિયમે કોથરીમે હુવેતી.

હકીકત : ખુટીગાલ. માડુ ને બાઈમાડુ બોઈમે સરખી રચના ને કદ વેરી કીડની પેટજે પુઠિયા ને મથેજે ભાગમે કરોડરજજુ જે બોય બાજુએ બો કીડનીયું હુવેતીયું. માડુએજે બો પગે વચમે કોથરીમે ગોડી જેડો અંગ હુવે તો ઈ પ્રજનન લા કરે જરૂરી અંગ ટેસ્ટીઝ (વૃસણ) હુવેતો.

ખોટી માન્યતા : હાલે મુંજો લુઈજો ધબાણ ભરાભર આય ત હણે મુંકે ધવાજી જરૂર નાય, મુકે કોય તક્લીફ નાય ત ધવા કુલા ગિના?

હકીકત : ના. લુઈજો વધુ ધબાણ વારે ધરધીએ કે ધવાસે લુઈજા ધબાણ ભરાભર થીએ પોય ઘણે ધરધી પિઠકે ભરાભર સમજી ઈનજી ધવા બંધ કરે છડીએતા. ઘણે ધરધીએમે લુઈજો ધબાણ બોરો હુવે પણ કોય પણ તક્લીફ ન ડિસાજે ઈતરે ધવા ગિનાલે તૈયાર ન થીએ, પણ લુઈજે વધુ ધબાણજે કારણ મોડેમોડે પણ કીડની, હાડ ને મગજ તે બોરીજ ખરાબ અસર થીએતી. ઈતરે કોયપણ તક્લીફ ન હુવે તોય ઓચિત્યું આડઅસરું અટકાયેલા ઈનજી ધવા ચાલુ રખણી ખપે ને ઈ બોરો જ જરૂરી આય.

## ૭. કીડની ફિટંધી અટકાયજે ઉપાય.

કીડનીજા ઘણે ધરધ બોરાજ ગંભીર હુવેતા. ઈનજો નિધાન મોડો થીએ ત પોય કોય પણ ધવા અસર નતી કરે. ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચર જેડા ન મિટી સગે એડે ધરધજે છેલ્લે સમયમે ઈનજી સારવાર (ડાયાલિસિસ ક કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન) બોરીજ ખર્ચાડ ને મિણી જગ્યાએ ન મીલી સગે. ઈતરેલા “Prevention is better than cure” કેવત પ્રમાણે હલણું જરૂરી આય. કીડની ફિટંધી અટકાયલા મિણીકે સમજણ હુણી ખપે. જેજી ચર્ચાજા બ ખાસ ભાગ ઐઈ.

- સામાન્ય માડુએલા સમજણ.
- ધરધજી હાજરીમે જરૂરી કાડજી.

### સામાન્ય માડુલા ખાસ સમજણ

૧. કીડની ભરાભર રખેલા જરૂરી સમજણ (સલા) :
  - રોજ ૩ લીટર (૧૦ થી ૧૨ ગ્લાસ) પાણી પીણું. (સોજા ન થીધો હુવે, એડે કે)
  - રોજ કસરત કેણી, વજનજી જાડવણી કેણી.
  - ૪૦ વરે પોય ખાધાખોરાકીમે મીઠો ઓછો ખેણું.
  - બીડી સીગારેટ, તમાકુ, ગુટકા, ધારૂ જેડા વ્યસન ન રખાણા.
  - દાકતરજી સલા વગર ધવા ન ખેણી.
૨. કુટુંબમે મિઠી પેસાપ કે લુઈજો ધબાણ વધુ હુવે તેર સમજે જેડી સલા:
 

મિઠી પેસાપ ને લુઈજો ધબાણ ઈ વારસાઈમે અચીધલ ધરધ ઐઈ. જે કુટુંબમે હેડા ધરધ હુવે ત ૨૦ વરે પોય હર વરે ક બવરે ચેકપ કરાય ને એડો હોય ધરધ નાય ને ઈનજી ખાતરી કરે ગિનણી.

### ૩. રૂટિન હેલ્થ ચેકપ :

૪૦ વરે પોય કોયપણ તક્લીફ ન હુવે તોય હર વરે હેલ્થ ચેકપ કરાયસે લુઈજો ધબાણ, મિઠી પેસાપ ક કીડનીજે ધરધજો નિધાન, કોયપણ લખણ ન હુવે ઈન સમયમે ઝપાટે થઈ સગે. ઈનજે કારણે હીનજી સમયસરજી ધવા ને સારસંભાડસે કીડનીકે ભવિષ્યમે નુક્સાન થેજી સગયતાકે અટકાય ક ઘટાય સગાજે.

### ધરધેજી હાજરીમે સારસંભાડ

#### ૧. કીડનીજે ધરધજી જાણકારી ને ઝપાટે નિધાન :

મોં ક પગતેં સોજો, ખાધો ન આડણું, ઊલટી ઉબકા, લુઈમેં ફિકાસ, લંમે સમયજી નબલાઈ, રાતજો વારેઘડીએ પેસાપ કેલા ઉથણું, પેસાપમે તક્લીફ થીણી હી મિડે લખણ કીડનીજે ધરધજા હુઈ સગે. હેડઈયું તક્લીફ હુવે તેંકે તેરઈ દાકતર વટે તપાસ કરાયણી ખપે ને કીડનીજી તક્લીફ હુવે ત, ઈનજો નિધાન કરાય ગિનણું ખપે. કીડનીજે ધરધજો ઝપાટે નિધાન ધરધકે મિટાયેલા, અટકાયેલા ક કાબુમે ગિનેલા બોરોજ કમ અચેતો કોય પણ લખણ વગર પણ પેસાપમે પ્રોટીન ક લુઈમેં ક્રીએટીનીન વધણું ઈ કીડનીજો ધરધ સમજણું.

#### ૨. મિઠી પેસાપજે ધરધીએંલા સલા, સમજણ :

ડાયાલિસિસલા અચીધલ ધરધીએંજા ત્રેયા ભાગજા ધરધી મીઠી પેસાપજે કારણેજે અચેતા. ઈન ગંભીર ધરધકે અટકાયલા મિણી મિઠી પેસાપજે ધરધીએંમે કાયમ મિઠી પેસાપ કાબુમે રે ઈ જરૂરી આય.

મિઠી પેસાપજે મિણી ધરધીએંકે કીડનીતે અસર થીએ ત ઝપાટે ખબર પે ઈતરેલા કરે દર ત્રે મેંણે લુઈજો ધબાણ ને પેસાપમે પ્રોટીન કિતરો આય ઈનજી તપાસ કરાયણી બોરી જ જરૂરી આય. લુઈજો ધબાણ વધણું, પેસાપમે પ્રોટીન નીકરણું, સોજો ચડણું, વારેઘડીએ લુઈમે ખન ઘટણી કે

મિઠી પેસાપલા ગિનેજા ઈન્જેક્સન ક ધવાજે પ્રમાણમે ઘટાડો થીણું ઈ મિઠી પેસાપસે કીડની ફિટેજી નિસાની આય. જ ધરધીકે મિઠી

પેસાપજે કારણો અખમે તકલીફ થીધે લેસરજી સારવાર ગિનાણી પેઈ હુવે ત ઈન ધરધીજી કીડની ફિટેજી સગયતા વધી વિનેતી. ઈતરેલા એડેધરધીએકે કીડનીલા કરે વારેઘડીએ તપાસ કરાયણી બોરી જ જરૂરી આય.

કીડની ફિટ્થી અટકી સગે તેલા મિણીયાં વેલો નિધાન કરેલા મિણીયા ખાસો ને હિકડોજ ખાસ ઉપાય ઈ પેસાપજી "માઈકો આલ્બ્યુમિનયુરિયા" જી તપાસ આય.

### ૩. લુઈજે ઉચે ધબાણવારે ધરધીએજી કાડજી :

લુઈજો ઉચો ધબાણ ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજો ખાસ કારણ આય. લુઈજે ઉચે ધબાણજા લખણ ઘણે મિડે ધરધીએમે નાં જેડા હુવે જેસે ધરધી હિનજી નિયમિત ધવાધારૂ ન કરીએ કે ધવા બંધ કરે છડિયે લમે ગાડે હેડે ધરધીએમે લુઈજે ઉચે ધબાણજે કારણો કીડની ફિટેજો ધ્રા રેતો. લુઈજો ઉચો ધબાણ ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજો ખાસ કારણ આયે. ઈતરે લુઈજે ઉચે ધબાણવારે ધરધીએક ઈનતે કાબુ રખણું ને ઈનજી કીડનીતે કોઈ અસર ન થીએ તેજો ખ્યાલ રખેલા દર વરે હિકડી વાર પેસાપજી ને ક્રિએટીનીનજી તપાસ કરાયેજી સલા આય.

### ૪. ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએજી કાડજી :

ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએકે ખાધાખોરાકીમે પૂરેપૂરી કરી, વારેઘડીએ તપાસ ને ધવાસે કીડની ફિટેજી ક્રિયા ધીમી પાડે સગાજેતી. ને ડાયાલિસિસ ક કીડની ભધલાયજી જરૂરત કે પરેયા કરે સગાજે.

ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએમ કીડનીકે નુકસાન થીધો અટકાયેલા ખાસ જરૂરી સારવારજો ને લુઈજે ધબાણ તે કાબુ હુણું ખપે. ઈતરેલા રોજ ડી મેં બો ત્રે વાર બી.પી. માપે લખીને રખણું ને ઈ.બી.પી. જે ચાર્ટ નેરે દાકતરજી

સલા પ્રમાણે બી.પી. જી ધવામે ફેરફાર કેણું ખપે. લુઈજો ધબાણ કાયમ ૧૪૦/૮૦ હુણું ભરાભર ચોવાજે.

ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએમે મૂત્રમાર્ગમે અડચણ, પથરી, પેસાપજો બ્યો ચેપ, સરીરમે પાણીજો ઘટણું (ડિહાઈડ્રેસન) મિણીજી સમયસરજી સારવાર કીડનીજી કમગીરી લમુ સમય ચાલુ રખેલા ખાસ જરૂરી ભાગ ભજવેતી.

### ૫. વારસાગત ધરધ પી.કે.ડી. જો વેલો નિધાન મે સારવાર :

પોલિસિસ્ટિક કીડની ડિસિઝ (પી.કે.ડી.) ઈ વંસવારસજો ધરધ આય. ઈતરે કુટુંબમે કેકે પણ હી ધરધ હુવે ત દાકતરજી સલા પ્રમાણે કુટુંબજે બે કેકે હીન ધરધજી તકલીફ ત નાયને ઈ નિધાન કરાયણું જરૂરી આય. ઝપાટે નિધાન ને ખાધાખોરાકી મે કરી, લુઈજે ધબાણ તે કાબુ ને પેસાપજો ચેપ ને બઈ સારવાર સે કીડની ફિટેજી ઝડપ કે ઘટાય સગાજેતી.

### ૬. છોકરેજે મૂત્રમાર્ગજે ચેપજી સારવાર :

છોકરેકે વારેઘડીએ તાવ અચીધોહુવે ને વજન વધધો ન હુવે ત મૂત્રમાર્ગજો ચેપ જવાબદાર આય. છોકરેમે મૂત્રમાર્ગજે ચેપજો વેલા નિધાન ને જરૂરી સારસંભાડ મહત્વજી ઐઈ. જ મૂત્રમાર્ગજે ચેપજો નિધાન ને સારસંભાડ મોડી ગિનાજે ત છોકરેજી વિકાસ પામધી કીડનીકે સુધારી ન સગાજે એડો નુકસાન થૈ વિને.

ઈન નુકસાનજે કારણો ઘણે વરે પોય ધીમે ધીમે કીડની ફિટી વિને જો ધ્રા રેતો. (વડી ઉમરમે મૂત્રમાર્ગજે ચેપસે કીડનીકે ન સુધારે સગાજે ઈતરો નુકસાન નતો થીએ) વધારેમે પેસાપજો ચેપ થેઓ હુવે એડા નિઠી ઉમરજે છોકરેમે અધોઅધ છોકરેકે ચેપ થેજા કારણ જન્મજાત ખોડ ક અડચણ જવાબદાર હુવેતી. હિનતાણે સમયસરજી સારસંભાડ ન મિલે ત કીડની ફિટેજો ધ્રા રેતો.

ઈતરે છોકરેજી કીડની ફિટ્થી અટકાયેલા કરે મૂત્રમાર્ગજે ચેપજો ટાંણે

નિધાન ઈનજી સારવાર ને ચેપ થેજો કારણજો પણ નિધાન ને સારસંભાડ બોરી જરૂરી આય.

૭. વડી ઉમરમે વારેઘડીએ પેસાપજે ચેપજી સારવાર :

કોયપણ ઉમરમે પેસાપજો ચેપ વારેઘડીએ થીંધો હુવે ને ધવાસે કાબુમે ન હુવે ત ઈનજો કારણ જાણણું જરૂરી આય. ઈન કારણે (જેડોક મૂત્રમાર્ગમે અડયાણ, પથરી) જી સમયસરજી સારવાર કીડનીકે નુકસાન પુજધો અટકાયેતી.

૮. પથરી ને બી.પી.એચ. જી જરૂરી સારવાર :

ઘણેવાર કીડની ક મૂત્રમાર્ગમે પથરીજો નિધાન થીયે, તેં પુઠિયા પણ ઈનજે કારણે કોય તક્લીફ કે ડુખાવો થીંધો ન હુવે તેર ધરધી સારવાર ગિનેજો આડસ કરે ને ગેટેતો. ઈનજ રીતે વડી ઉમરમે થીંધલ પ્રોસ્ટેટજી તક્લીફ બી.પી.એચ. જે કારણે થીંધે ધરધી ઈનજી કાડજી રખે નતા. એડે ધરધીએકે લમેગાડે કીડનીજો નુકસાન થેજો ધ્રા રેતો. ઈતરે ઝપાટેસે દાકતરજી સલા ને સારવાર ગિનણી જરૂરી આય.

૯. નિંઢી ઉમરમે લુઈજે ધબાણજી તપાસ :

સામાન્ય રીતે ૩૦ વરેથી નિંઢી ઉમરમે લુઈજો ઉચો ધબાણ નેરેલા નતો મિલે. નિંઢી ઉમરમે લુઈજો ઉચો ધબાણ કીડનીજે ધરધજે કારણે હુવેતો. ઈતરે એડે મિણીકે કીડનીજી તપાસ કરાયણી બોરીજ જરૂરી આય.

૧૦. એક્યુટ કીડની ફેલ્યરજે કારણેજી ટાંણે તે સારવાર :

ઓચંધી કીડની ફિટેજે કારણેમે ઝાડા, ઉલટી, જેરી મેલેરિયા, બોરો રક્તસ્ત્રાવ, લુઈમે ગંભીર ચેપ, મૂત્રમાર્ગમે અડયાણ જેડો સમાવેસ થીએતો. ઈની મિણી ગાલીયેજી ટાંણે તે તપાસ ને ઝપાટે પૂરી સારવાર કેસે કીડની ફિટંધી અટકાય સગાજેતી.

૧૧. દાકતરજી સલા પ્રમાણેજ ધવાજો ઉપયોગ :

સામાન્ય રીતે ગિનેમે અચીધલ ધવાઈમે કિતરીયુંક ધવાઈયું (જેડીયું ક ડુખાવેજીયું ધવાઈયું) લમુ સમય ગિનેસે કીડનીકે નુકસાન થેજો ધ્રા રેતો. ઈતરે ભને ઈતરો બીનજરૂરી ધવાઈયું ગિનેજો ટાડણું ને જરૂર હુવે ત દાકતરજી સલા પ્રમાણે ધવા ગિનણી ખપે. આયુર્વેદિક પણ મિડે ધવાઈયું ભરાભર એઈ ઈ માન્યતા પણ ખોટી આય. કિતરીયુંક ભારે ધાતુ ધરાઈધલ ભસ્મું કીડનીકે ગંભીર નુકસાન પુજાય સગેતીયું.

૧૨. હિકડી જ કીડની હુવે ઈનીલા કાડજી :

એડે માડુએકે પાણી બોરો પીણું, પેસાપ ક બ્યો કોય ચેપજો ઝપાટે નિધાન ને સારવાર કરાયણું ને કાયમ દાકતરકે વતાયણું બોરોજ જરૂરી આય.

વિભાગ—૨  
કીડનીજી ખાસ ધરધ ને ઈનજી સારવાર

- કીડની ફેલ્યેરજો નિધાન, અટકાયજા ઉપાય ને ઈનજી સારવાર
- ડાયાલિસિસજી સેલી સમજણ
- કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન ને કેડેવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનજી જાણે જેડી સમજણ
- કીડનીજે ખાસ ધરધજી ખાસ સમજણ
- કીડની ફેલ્યેરજે ધરધીએલા ખાધાખોરાકી ને કરીજી સમજણ

૮. કીડની ફેલ્યેર ઈતરે કુરો ?

સરીરમે કીડનીજો ખાસ કમ લુઈજો સુદ્ધિકરણ કેજો આય. જડે કીડની ફિટે જે કારણે ઈનજો સામાન્ય કમ ન કરે સગે તડે કીડનીજી કમજી સગતી ઘટઈ આય ને કીડની ફેલ્યેર આય ઈ ચોવાજે.

કીડની ફેલ્યેરજો નિધાન કિન રીતે થીએતો ?

લુઈમે ક્રિએટીનીન ને યુરિયા જે પ્રમાણજી તપાસસે કીડનીજી કમગીરીજો ખ્યાલ ગિનાજેતો. કીડનીજી કમગીરીજી ક્ષમતા પાંજે સરીરજી જરૂરત કરતા પણ બોરી આય જેજે કારણે બોય કીડનીકે થોડો નુક્સાન થીએ ત લુઈજી તપાસમે ખાસ ખરાબો નેરેલા નતો મિલે. પણ ધરધજે કારણે જેર કીડનીયું ૫૦% કરતાં વધુ ફિટી વિને તેર લુઈમે ક્રિએટીનીન ને યુરિયાજો પ્રમાણ સામાન્ય કરતાં વધેતો.

હિકડી કીડની ફિટેસે કીડની ફેલ્યેર થૈ સગે ?

ના. કેજી પણ બોઈ કીડનીએ મિંજા હિકડી કીડનીકે નુક્સાન થીએ ક હિકડી કીડની કઢી ગિનેમે અચે તપણ બઈ કીડની ઈનજી કમગીરીમે વધારો કરે સરીરજો મિડે કમ રાબેતા મુજબ હલાય સગેતી.

કીડની ફેલ્યેરજા ખાસ બ પ્રકાર ઐઈ :

એક્યુટ કીડની ફેલ્યેર ને ક્રોનિક કીડની ફેલ્યેર.

૧. એક્યુટ કીડની ફેલ્યેર :

એક્યુટ કીડની ફેલ્યેરમે બોય કીડનીયું કિતરેક ધરધજે કારણે ફિટીને થોડો

બોય કીડની ફિટે તડે જ  
કીડની ફેલ્યેર થઈ સગેતો.

૩૨ \* આંજ કીડની ભચાયો

સમયલા કમ કરેજો ભંધ કરે ડિયેંતિયું. ઈનજ ઝપાટે સારવાર કરે, થોડે સમયમે કીડનીએ કે ફિરીસિરી કમ કરીધે કરે સગાજેતી.

૨. ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચર :

ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરમે કિતરેક ધરધજે કારણે હરે હરે મેણે ક વરેમે બોઈ કીડનીએજી કમગીરીજી સગતીમે ઘટાડો થીધે બોય કીડનીયું કમ કરેજો ભંધ કરે છડિયેતીયું. હેરજે ટાંણે ઈ ધરધ મિટી સગે એડી કોય પણ ધવા જ નાય.

બોય કીડની ૫૦% કનાં વધુ ફટે તડે  
જ કીડની ફેલ્ચરજો નિધાન થઈ સગેતો.

## ૯. એક્યુટ કીડની ફેલ્ચર

એક્યુટ કીડની ફેલ્ચર ઈતરે કુરો ?

ભરાભર કમ કરીધલ બોય કીડનીયું કોક કારણસર ઓચંધિયું થોડે સમયમે કમ કરીધે ભંધ થઈ વિને ઈનકે એક્યુટ કીડની ફેલ્ચર ચોવાજેતો.

એક્યુટ કીડની ફેલ્ચર થેજો કારણ કુરો ?

એક્યુટ કીડની ફેલ્ચર થેજા કારણ હીન પ્રમાણે ઐઈ.

૧. બોરાજ ઝાડાઉલટી થેસે સરીરમે પ્રવાહીજો પ્રમાણ ઘટી વિયો હુવે.

૨. સરીરમે ઝેરી (ફેલ્સીફેરમ) મેલેરિયા થેઓ હુવે.

૩. ધવાજે કારણે કિતરાક ખામીવારા રક્તકણ (G6PD Deficiency) ટુટી વેયા હુવે એડી ખામી પારસી, ભણસાડી ને લુહાણેમે વધુ જણાજેતી.

૪. પથરીજે કારણે મૂત્રમાર્ગમે અડચણ ઉભી થૈઈ હુવે.

૫. તેં સિવાય બે કારણેમે લુઈજો ચેપ (Septicemia), પેસાપજો જોખમી ચેપ, ખાસ પ્રકારજો કીડનીજો સોજો (Glomerulonephritis), બાઈમાડુએમે સુવાવડ ટાંણે લુઈજો ઉચો ધબાણ ક વધુ લોઈજો પોણું, કિતરીક ધવાઈએજી આડઅસર, સપજો ડંખ, સ્નાયુએકે વધુ થીધલ નુક્સાન સે ઝેરી પદાર્થ ભનધે કીડનીતે ઈનજી આડઅસર ઊભી થીએતી.

એક્યુટ કીડની ફેલ્ચરજા લખણ :

હીન પ્રકારજે કીડની ફેલ્ચરમે ભરાભર કમ કરીધલ કીડની થોડે સમયલા ફિટધે ધરધજા લખણ તેરઈને વધુ પ્રમાણમે ડિસાજેતા. હી લખણ જુધે જુધે ધરધીએમે જુધે જુધે પ્રમાણે બોરા ક ઓછા હુઈ સગે.

હિન ધરધમે હિકડેધમ ભરોભર કીડનીજી  
સગતિમે જલ્દીથી, ટૂંકે ટેમલા ઘટાડો થીએતો.

૧. ભુખ ઓછી લગણી, ઉલટી ઉબકા કે હડકી અચણી.
૨. પેસાપ ઓછો થીએ કે ભંધ થઈ વિને.
૩. મો, પગ ને સરીરતે સોજો ચડે, સા ચડે, બી.પી. વધે.
૪. નબલાઈ અચે, ઘેન ચડે, જાધસગતી ઘટી વિને, તાણ ક આંચકી અચે.
૫. લુઈજી ઉલટી અચે ને પોટેસિયમજે વધારે જે કારણે હાડ ઓચંધો ભંધ થિઈ વિને !

તે સિવાય જિન કારણસે કીડની ફિટધી હુવે તેજા લખણ પણ ડિસાજે, જિંકે જેરી મેલેરિયામે બોરો સી પે ને તાવ અચે.

એક્યુટ કીડની ફેલ્ચરજો નિધાન :

જેર ધરધીકે ધરધજે કારણે કીડની ફિટેજી સગયતા ઊભી થીએતી ને લખણ પણ કીડની ફેલ્ચરજા ડિસજે તેર ઝપાટે લુઈજી તપાસ કરાયાણી ખપે. લુઈમે ક્રિએટીનીન ને યુરિયાજો પ્રમાણ વધારે હુવે ત એક્યુટ કીડની ફેલ્ચર સમજણું. તે સિવાય પેસાપજી, લુઈજી બઈ તપાસ ને સોનોગ્રાફી કરાય કીડની ફેલ્ચરજો કારણ ને ઈનજી આડઅસરજો ખ્યાલ અચેતો.

એક્યુટ કીડની ફેલ્ચર અટકાયજા ઉપાય :

ઝાડા-ઊલટી, જેરી મેલેરિયા જેડા કીડની ફેલ્ચર કરે સગે એડે ધરધજો ટાણે નિધાન ને સારવાર કેણી.

હિન ધરધજી તકલીફ વારે ધરધીએકે

- બોરો પાણી પીણું.
- પેસાપ ઓછો અચે ત દાકતર કે જાણ કેણી.
- કીડનીકે નુક્સાન થીએ એડી ધવા ન ખેણી.

**હિન ધરધમેં ફિટેલી બોચ કીડની ભરાભર  
સારવારથી હિકડેધમ કમ કરીધી થઈ સગેતી.**

એક્યુટ કીડની ફેલ્ચરમે કિતરે સમયમે ફરી કીડની કમ કરીધી થીએ ? ભરાભરજી સારવારસે ૧ સે ૪ અઠવાડિયેમે ઘણેખરે ધરધીએજી કીડની ફરીથી કમ કરીધી થીધી હુવેતી. હેડે ધરધીએકે સારવાર પૂરી થે પુઠિયા ધવા ક ડાયાલિસિસ જી જરૂર ઊભી થીએ નતી.

એક્યુટ કીડની ફેલ્ચરજી સારવાર :

હિન ધરધમેં ટાંણે ત જ સારવાર કેમે અચે ત નઉ જીયણ મિલી વિનેતો. ને જ સારવાર ન મિલે ત માડુ થોડે ડિયેમે મરી વિનેતો.

એક્યુટ કીડની ફેલ્ચરજી સારવાર હિન પ્રમાણે આય :

૧. જવાબધાર ધરધજી સારવાર
૨. ખાધાખોરાકીમે કરી
૩. ધવા સે સારવાર
૪. ડાયાલિસિસ

૧. જવાબધાર ધરધજી સારવાર :

કીડની ફેલ્ચરજો જુકો કારણ હુવે એડા ઝાડા-ઊલટી ક જેરી મેલેરિયા કે કાબુમે ગિનેલા ઈનજી ધવા, રકતકણ તૂટી વેયા હુવે ત નઉ લુઈ ને લુઈજે ચેપ કે કાબુમે ગિનેજી ધવા એન્ટીબાયોટિક્સ ડિનેમે અચેતી.

પથરીજે કારણે પેસાપમે અડચણ ઊભી થઈ હુવે તેર ધુરબીનસે ઓપરેસન કરે અડચણ દૂર કેમે અચેતી.

હિન પ્રમાણેજી સારવારસે નુક્સાન થેલી કીડનીકે વધુ નુક્સાન ન થીએ ને કીડની ફરીથી ભરાભર કમ કેંધી થઈ સગેતી.

**હિન ધરધમેં ભરોભર ઘવાસે વેલી સારવારથી  
ડાયાલિસિસ વગર પણ કીડની સુધરી સગેતી.**

## ૨. ખાધાખોરાકીમે કરી :

કીડની ભરાભર કમ ન કઈધી હુવે ત ઈનજી આડઅસર ને તકલીફ થીએતી. ઈ ઓછી થીએ ઈતરેલા ખાધાખોરાકીમે કરી રખણી જરૂરી આય.પેસાપજે પ્રમાણજો ખ્યાલ રખી પ્રવાહી થોડો પીણું. જેંસે સોજા, સા જેડી તકલીફ ન થીએ.

પોટેસિયમ વધી ન વિને ઈતરેલા ફડેજા રસ, નાડિયેરજો પાણી, સુકોમેવો ન ખેણું. પોટેસિયમ વધે ત હાડ ઓચિંધો ભંધ થઈ સગે.

ખાધેમે મીઠો ઘટાયસે સોજો, સા, ઉન, લુઈજો ધબાણ જેડીયું ગાલિયું કાબુમે અચી સગેતીયું.

## ૩. ધવાસે સારવાર :

પેસાપ વધારેજી ધવા : પેસાપ ઓછો થેજે કારણે સોજો થીણું, સા ચડણું જેડી તકલીફકે અટકાયેલા ને ઈનજી સારવારલા ધવા કમ અચેતી.

ઊલટી-એસીડીટીજી ધવા : કીડની ફેલ્ચરજે કારણે ઊલટી-ઉબકા અચે હેડકી થીએ ઈનકે કાબુમે ગિનેલા પણ ધવા કમ અચેતી.

બઈયું ધવાઈયું જુકો સા ચડણું, લુઈજી ઊલટી થીણી જેડી ગંભીર તકલીફકેમે કમ અચેતીયું.

## ૪. ડાયાલિસિસ :

ડાયાલિસિસ ઈતરે કુરો ?

કીડની કમ ન કરે તેર સરીરમે નકામો ક્યરો ને વધારેજો પ્રવાઈ ક્ષાર, એસિડ જેડા રસાયણ ભેગા થીએ તેંકે મિસીનસેં બાર કટેજી કમગીરી કે ડાયાલિસિસ ચોવાજેતો.

**હિન ધરધમેં ડાયાલિસિસ કરેજો મોડો જીવલેણ  
ને ટેમસરજો ડાયાલિસિસ જીવનદાન ડઈ સગેતો.**

ડાયાલિસિસજા બ પ્રકાર ઐઈ, પેરીટોનીઅલ ને હિમોડાયાલિસિસ.

ડાયાલિસિસજે બારેમે વિગતવારજી સમજણ પાઠ-૧૩ મે કેમે આવઈ આય.

ડાયાલિસિસજી જરૂર કડે ઊભી થીએ ?

એક્યુટ કીડની ફેલ્ચર જે મિણી ધરધીએજી સારવાર ધવા ને કરીસે કેમે અચેતી. પણ જડે કીડની બોરી ફિટી વિને ને મિડે સારવાર કઈધે છતાં ધરધજા લખણ વધધા વિને, જુકો જીવલેણ ભની સગે. હિન ધરધીએમે ટાંણે તે જ ડાયાલિસિસ કેમે અચે ત ભયાય સગાજેતો.

ડાયાલિસિસ કિતરી વાર કારયણું પે ?

- જે સુધે ધરધીજી પિંઢજી કીડની ભરાભર કમ કઈધી ન થીએ તે સુધે ડાયાલિસિસ-કૃત્રિમ કીડની વારો કમ કરે, ધરધીજી તબિયત ખાસી રખેમે મધધ કરેતો.
- કીડની સુધારેમે ૧ થી ૪ અઠવાડિયાજો સમય લગેતો. ઈન સમયમે સામાન્ય રીતે અઠવાડિયેમે બ થી ત્રે વાર ડાયાલિસિસ કરાયણું પે.
- હિકડીવાર ડાયાલિસિસ કરાય પોય વારેઘડીએ કાયમ ડાયાલિસિસ કરાયણુ જ પે એડી ઘણે માડુએમે ખુટી માન્યતા આય. હિન ધ્રા જે કારણે ઘણે ધરધી સારવારમે મોડા પેંતા ને કિતરીક વાર ધરધજી ગંભીરતા બોરી જ વધી વિને એડો ભનેતો. ને તેર દાકતર હી પણ સારવાર કરે તે પેલા માડુ મઈ રેતો.

**હિન ધરધમેં ડાયાલિસિસજી  
જરૂર થોડા ડીં લાજ પેતી.**

## ૧૦. ક્રોનિક કીડની ફેલ્યર ને ઈનજા કારણ

કીડનીજે ધરધમે ક્રોનિક કીડની ફેલ્યર બોરો જ ગંભીર ધરધ આય. કુલાકે હેરજે ટાંણે તબીબી વિજ્ઞાન વટે હિન ધરધકે મિટાયજી કોયપણ ધવા નાય. છેલે ઘેણે વરેંથી હિન ધરધજે ધરધીએજોઆંકડો ડીયાડી વધધો રેતો. મિઠી પેસાપ, લુઈજો ધબાણ, પથરી જેડે ધરધજો વધધો પ્રમાણ ને કીડનીજે ધરધજે નિધાનજી ખાસી સગવડ ઈનલા જરૂરી આય.

ક્રોનિક કીડની ફેલ્યર ઈતરે કુરો ?

હિન પ્રકારજે કીડની ફેલ્યરમે કીડની હરેં હરેં ફિટેતી ને કઈક મેણા ને વરેં સુધી હલેતી. લમે સમય પોય ઘણેખરે ધરધીએમે બોય કીડનીયું સકોચાજીને સાવ નિઢઈયું થિઈ ને હમેસલા કરે કમ કરીધે ભંધ થઈ વિનેતીયું. જુકો કોયપણ ધવા, ઓપરેસન ક ડાયાલિસિસસે સુધરી જ સગે નતીયું.

ક્રોનિક કીડની ફેલ્યરજી સિરૂઆતમે ઈનજી સારવાર ધવાને કરીસે કરેમે અચેતી.

એન્ડ સ્ટેજ કીડની (રીનલ) ડિસીઝ (ESKD or ESRD) ઈતરે કુરો?

ક્રોનિક કીડની ફેલ્યરમે સમય થીધે બોય કીડનીયું હરેં હરેં ફિટધીયું વિનેતીયું.

ઈન સમયે બોય કીડનીયું લગભગ (૯૦% ટકે કના વધુ) કે નિપટ કમ કરેજો ભંધ કરે છડીધે તડે એન્ડ સ્ટેજ રીનલ ડિસીઝ કે નિપટ કીડની ફેલ્યર ચોવાજેતો.

તીનટાંણે ધવા ને કરી છતાં પણ ધરધીજી તબિયત હરેં હરેં ફિટધી રેતી ને ધરધીકે ભયાયેલા કાયમ ડાયાલિસિસ કરાયેજી ક કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન કરાયજી જરૂર પેતી.

ક્રોનિક કીડની ફેલ્યરમે કીડની  
હરેં હરેં, ફિરી સુધરે ન ઈ ફિટેતી.

ક્રોનિક કીડની ફેલ્યરજા ખાસ કારણ કયા ઐઈ ?

કોય પણ ઉપાયસે ન સુધરી સગે ઈન રીતે બોય કીડનીયું ફિટેજા ખાસ કારણ હિન પ્રમાણે ઐઈ :

૧. મિઠી પેસાપ : આંકે ખબર પોંધે નવાઈ લગધીક ડુખ થીધો જે ક્રોનિક કીડની ફેલ્યર જા ૩૦ ક ૪૦% ધરધી ઈતરે ત્રીધરધીએમે હિકડે ધરધીજી કીડની મિઠી પેસાપસે ફિટેતી, મિઠી પેસાપ ઈ ક્રોનિક કીડની ફેલ્યર જો ખાસ ને ગંભીર કારણ આય. મિઠી પેસાપજે મિણી ધરધીએકે ઈન ધરધતે કાબુ રખણું બોરોજ જરૂરી આય.
૨. લુઈજો ધબાણ : લમે સમય સુધી લુઈજો ધબાણ વધધો રે ત ક્રોનિક કીડની ફેલ્યર થઈ સગે.
૩. ક્રોનિક ગ્લોમેરુલોનેફ્રાઈટિસ : હિન પ્રકારજે કીડની ધરધમે મોં ને પગતેં સોજા ચડે ને લુઈજો ધબાણ વધધો રે જેસે બોય કીડનીયું હરેં હરેં કમ કરીધે ભંધ થઈ વિનેતીયું.
૪. વારસાગત ધરધ : (પોલિસિસ્ટિક કીડની ડિસીઝ ને આલ્પોટ સિન્ડ્રોમ).
૫. પથરી જો ધરધ : કીડની ક મૂત્રમાર્ગજે બોય બાજુએ અડચણ ને ઈનજી ટાંણેતે ધવા ગિનેજો આડસ.
૬. લમે સમય સુધી ખાધેલીયું કિતરીક ધવાઉ (જેડીયું કે ડુખાવો ઓછો કરેજીયું ગુરીયું, ભસ્મ) ને તેજીયું આડઅસર.
૭. છોકરેમે વારેઘડીએ થીધલ કીડની કે મૂત્રમાર્ગજો ચેપ.
૮. છોકરેમે જન્મધેજ મૂત્રમાર્ગજી ખામીયું (Vesico ureteric reflux, Posterior urethral valve) વગેરે.

મિઠી પેસાપ ને લુઈજો ધબાણ ક્રોનિક કીડની  
ફેલ્યરજા મણીયા મહત્વજા કારણ અઈ.

## ૧૧. ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજા લખણ ને નિધાન

ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરમે બોય કીડનીયું હરે હરે ફિટથે મેણાં ને વરે લગેતા. ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજા સિરૂઆતમે બોય કીડનીએજી કમગીરીમે બોરો ઘટાડો થીએ નતો તે સે ઓય લખણ જણાજે નતા. જીં કીડની વધુ ને વધુ ફિટે તી ધરધીજી તકલીફ વધે. હિન ધરધજે લખણેજી સમજણ જુધી જુધી રીતે ત્રે રીતે કરી સગાજે. (સિરૂઆત, વચ્ચમે ને છેલે ટાંણેતે.)

### ● સિરૂઆતજા લખણ :

ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજા સિરૂઆતમે કીડનીજી કમગીરી ૩૫% નું ૫૦% જેતરી ઓછી થંઈ વિનેતી તે સુંધી ઘણેખરે ધરધીએકે હી ખબર નતી પે.

### (આકસ્મિક) ઓચિંધો નિધાન :

ઘણખરા બઈ કોય માંધાઈજી તપાસ કરાયલા વિને ક મેડિકલ ચેકપ કરાઈયે તેર ઓચંધોજ હિન ધરધજી ખબર પે. લુઈમે ક્રિએટીનીન ને યુરિયા બોરો જણાજે. ઉગેજો મોંતે સોજો ચડે ઈ હિન ધરધજી પેલી ઓડખણ આય.

### લુઈજો વધુ ધબાણ :

જ કોયપણ ૩૦ વરેનું નિઠી વયજે માડુકે બી.પી. ઐઈ એડો નિધાન થીએ ત બી.પી. જે પેલે નિધાન ટાંણે ઈ બોરોજ હુવે, (૨૦૦/૧૨૦) ને ધવાસે બી.પી. કાબુમે ન અચે ત કીડની ફેલ્ચરજો કારણ હુઈ સગે.

### ● વિચલે ટાંણેજા લખણ :

કીડનીજી કમગીરીમે બોરોજ ઘટાડો ઈતરે ૬૫ નું ૮૦% જિતરો ઓછો થીએ તેર લુઈમે યુરિયા ને ક્રિએટીનીન ડીયાડી વધધો વિનેતો. હિન ટાંણે પણ કિતરેક

બોય કીડની ફિટે જે લીધે લુઈજો ઘબાણવધી સગેતો.

ધરધીએકે ખબર નતી પે. કોય લખણ નતા ડિસજે. જડે કિતરેક ધરધીએમે અસગતી, સોજા, લુઈજો બોરો ધબાણ, લુઈમે ફિકાસ ને રાતજો પેસાપજે પ્રમાણ વધારો થીએતો.

### ● છેલે ટાંણેજા લખણ :

કીડનીજી કમગીરી ૮૦% કના વધુ ઓછી થીએ, ઈતરે ૨૦% જ કમ કરીધી હુવે તિનટાંણે કીડની ફેલ્ચરજા લખણ વધધા લંગે તોય ઘણે ધરધીએમે ધવાજી સારવાર ખાસી રેતી. જેર કીડનીજી કમગીરી ૮૫ નું ૮૦% ઓછી થીએતી તેર ખાલી ૧૦% નું ૧૫% જ કમ કરે ઈનકે અન્ડ સ્ટેજ કીડની (રીનલ) ફેલ્ચર ચોવાજે. ઈનટાંણે ધવાધારૂ કઈધે પણ ધરધીજીયું તકલીફ ઘટે નતીયું તેર ડાયાલિસિસ કાં કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનજી જરૂર ઊભી થીએતી.

કીડની બોરી ફિટેજે કારણે લુઈજી સુદ્ધિકરણ પ્રવાઈ, ક્ષાર ને એસિડજો પ્રમાણ સાચવેજો કમમે ઘટાડો થીધે ધરધીજી તકલીફું વધેતીયું.

સામાન્ય લખણ : મિણી ધરધીએમે કીડની ફિટેજા કારણ ને લખણ જુધા જુધા હુવેતા. તેર ધરધજા ખાસ લખણ હિન પ્રમાણે હુધા.

### ● ખાધો ન આડે, ઊલટી-ઊબકા થીયે.

### ● નબલાઈ અચે, વજન ઘટે.

### ● થોડો કમ કરીયું તોય થકી રોવાજે, સા ચડે.

### ● લુઈમે ફિકાસ (એનિમિયા) કીડનીમે ભનધલ એરીથ્રોપોએટીન નાંજે હોર્મોનમે ઘટાડો થીએતો ને તેસે લુઈ ઓછો ભનેતો.

### ● ઢેડ અચે.

### ● જાધસગતીમે ઘટાડો થીએ, નિધરમે ફેરફાર જણાજે.

અરુચિ, નબલાઈ ને ઊલટી-ઊબકા ઈ ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજે વધુ પાંધે ધરધીએજી પેલી ફરિયાદ વેતી.

- ઘવા ગિનધે પણ લુઈજો ધબાણ વધુ રે.
- બાઈએમેં માસિકજો ઠેકાણું ન રે, માડુએમેં મરઘાઈ ઘટે.
- કીડનીમે ભનધલ વિટામીન ડી ઓછો થીધે છોકરેજી લમાઈ ન વધે ને વડે માડુએમેં હડેમેં પીડા ને ફેરફાર થઈ સગેતો.

ગંભીર લખણ : કીડની ફેલ્યરજે કારણે થીધલ તકલીફ વધધે છતાં જ જરૂરી સારવાર કેમે ન અચેત હિન પ્રમાણે જીવલેણ તકલીફ થઈ સગેતીયું.

- બોરોજ સા ચડે.
- લુઈજી ઊલટી થીએ.
- ધરધી ઘેનમે રે, આંચકી અચે ને બેભાન થૈ વિને.
- લુઈમે પોટેસિયમજો પ્રમાણ વધધે હાડતે ગંભીર અસર થીએ ને હાડ ભંધ થૈ વિને.

નિધાન :

કોચ પણ ધરધીજી ફરિયાધ સુણી ઈનકે તપાસધે કીડની ફેલ્યરજો વેમ પે ત તેરઈ હિન પ્રમાણેજીયું તપાસું કરાય ધરધજો નિધાન થઈ સગેતો.

૧. લુઈમે હીમોગ્લોબીન જો પ્રમાણ :

ઈ પ્રમાણે ક્રોનિક કીડની ફેલ્યરજે ધરધીએમે ઓછો હુવેતો.

૨. પેસાપજી તપાસ :

પેસાપમે પ્રોટીન વેંધો હુવે ત ક્રોનિક કીડની ફેલ્યરજી પેલી ખરાબ નિસાની સમજણી. જુકો પેસાપમે પ્રોટીન વિનેજી કીડની ફેલ્યર વગરજા પણ ઘણે કારણ હુવેતા. પેસાપમે પ્રોટીન હુવે ઈતરે કીડની ફેલ્યર આયજ ઈન સમજણું. હિન તપાસસે પેસાપજે ચેપજો નિધાન પણ થૈ સગેતો.

**ઘવા છતાં લુઈમેં ફિક્કાસ ન સુધરે તેંજો કારણ  
ક્રોનિક કીડની ફેલ્યર પણ હુઈ સગેતો.**

૩. લુઈમેં ક્રિએટીનીન ને યુરિયાજો પ્રમાણ જાણેજી તપાસ :

કીડની ફેલ્યરજે નિધાન ને ઈનજી સંભાડલા હી ખાસ તપાસ આય. કીડની વધુ ફિટે ન લુઈમે ક્રિએટીનીન ને યુરિયા વધધો વિનેતો. કીડની ફેલ્યરજે ધરધીએકે વારેઘડીએ ઈ તપાસ કરાયણી ખપે જેસે ખબર પે ક કીડની કિતરી ફિટી આય ને સારવારસે ઈનમે કિતરો ફાયદો થીએતો ઈનજી ખબર પઈ સગે.

૪. કીડનીજી સોનોગ્રાફી :

કીડનીજે દાકતરજી ત્રઈ અખ જેડી હી તપાસ કીડની કુલા ફિટઈ આય તેજે નિધાનલા ખાસ કરે જરૂરી આય.

ઘણેખરે ધરધીએમે ક્રોનિક કીડની ફેલ્યરજે કારણે બોચ કીડનીયું નિઠઈયું થીધીયું હુવે એડો ડિસાજેતો ને સંકોચાંનિયું હુવે એડો લગેતો.

એકયુટ કીડની ફેલ્યર, મિટીપેસાપ, એમાઈલોડોસિસ જેડીયું તકલીફે જે કારણે કીડની ફિટી હુવે ત કીડનીજે કદમે વધારો થીધો ડિસાજેતો. પથરી, મૂત્રમાર્ગજી અડચણ ને પોલિસિસ્ટિક કીડની ડિસીઝ જેડે કીડની ફેલ્યરજે કારણે જો સચો નિધાન સોનોગ્રાફી સેં થીએતો.

૫. લુઈજી બૈ તપાસ :

કીડની ફેલ્યરજે ધરધીએમે કરેજીયું લુઈજીયું બૈય તપાસેમે સીરમ ઈલેક્ટ્રોલાઈટ્સ, કેલ્સિયમ, ફોસ્ફરસ, પ્રોટીન, બાયકાર્બોનેટ જો સમાવેસ થીએતો, જેસે કીડની ભરાભર કમ કેધી ન હુવે ત ઊભા થીધલ બેં સવાલેજી સમજણ મિલેતી.

**લુઈજો ઘબાણ વધે ને પેસાપમેં પ્રોટીન વને  
ત હિન ઘરધજી પેલી નિસાની હુઈ સગેતી.**

ક્રોનિક રીનલ ફેલ્ચરજે ધરધીકે ડોક્ટરકે કિનટાંણે ઝપાટે વતાયણું ?

- કોઈપણ ચોક્કસ કારણ વિગર વજનમેં ઝપાટે વધારો થીધો હુવે, નિપટ ખબર પે એડો પેસાપમેં ઘટાડો થીએ, સોજામેં વધારો થીએ, સા ચડે ક સા ગિનેમેં સુતે ટાંણે તકલીફ થીધી હુવે, તેર ઝપાટે ડોક્ટરકે વતાયણું.
- છાતીમેં પીડા થીએ ક હાડજે ધબકારેમેં વધારો ક ઘટાડો થીએ તેર.
- બરો અચે, ગચ ઝાડા થીએ, ભૂખ ન લગે, ઘણો મિડે ઉલટીયું થીએ.
- સ્નાયુએંજી સખ્ત નબલાઈ ચાલુ થીએ તેર.
- આંચકી અચે, ઘેન ચડે ક મનમેં ગભરામણ થીએ.
- લુઈજે ધબાણમેં (બલડ પ્રેસરમે) વધઘટ થીએ તેર.
- પેસાપ રતો અચે ક પેસાપમેં લુઈ અચેલા લગે તેર.

સોનોગ્રાફીમેં બોચ કીડની સંકોચાચેલી  
ડસાય ત ફોનિક કીડની ફેલ્ચર આચ.

## ૧૨. ફોનિક કીડની ફેલ્ચરજી સારવાર

ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજી સારવાર ત્રે રીતે થેએતી :

ધવા ને કરી                      ડાયાલિસિસ                      કીડની ભધલાયસે

- ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરમે જેર કીડની બોરી ફિટી ન હુવે તેર નિધાન કરે ધવા ને કરી સે સારવાર કેમે અચેતી.
- જેર કીડની બોરી ફિટી હુવે તેર કીડનીજી કમગીરીમે ઘટાડો થીધે ડાયાલિસિસ કરાયને ક કીડની ભધલાયને ઈનજી સારવાર કેમે અચેતી.

ધવા ને કરી સે સારવાર

ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએમે ધવાને કરી કુલા જરૂરી આચ ?

કીડની બોરી ફિટે તેર જરૂરી ડાયાલિસિસ કાં કીડની ભધલાયજી સારવાર બોરી મોંઘી આચ ને મિણી ઠેકાણે મિલે પણ ન વરી ભરાભર થૈ રેજી નિપટ ખાતરી ન હુંધે ઓછે ખર્ચે-ઘરમેડે સકચ ઈતરી ધવાઈયું ને કરીસેં સારવાર જો ભરાભર ખ્યાલ રખી કીડની વધુ ન ફિટે ઈ કરી સગાજે.

ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજા ઘણો મિડે ધરધી ધવાને કરીજી સારવારજો ફાયધો કુલા નતા ગિની સગે ?

ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજે સિરૂઆતમે જરૂરી સારવારસેં કીડની વધુ ફિટધી અટકાય સગાજેતી. પણ કમનસીબે ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજી સિરૂઆતમે ખબરજ નતી પે ને ધરધી પિટજા રોજજા કમ આસાનીસે કરે વિને ઈતરે દાકતરજી સલા ને ચેતવણી મિલધે પણ ધરધજી ગંભીરતા ને સારવારસે થીધલ ફાયધેજી ગાલ ધરધીકે ને ઈનજે કુટુમવારેકે મગજમે નતી ઉતરે. ઈતરેજીં તી અધુરી સારવારજે

કીડની ફિટે છતાં ભરાભર સારવારસે ઘરધી  
લમે સમચ સુધી ભરાભર રઈ સગેતો.

કારણે કીડની ઝપાટેસેં ફિટી સગેતી ને નિધાન થીએ પોય થોડે સમયમે તબિયત લથડધે ડાયાલિસિસ કાં કીડની ભધલાયજી મોંઘી સારવાર કેણી ખપેતી એડી બેદરકારીજે કારણે માડુજી જંધગી હલઈ વિનેતી.

ધવા ને કરી સેં સારવારજો હેતુ કુરો આય ?

ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચર મટી સગે એડી કોય પણ ધવા નાય. સારવાર કઈધે છતાં હી રોગ હરે હરે વધધો વિનેતો. ઈનજી ધવા ને કરી સેં સારવારજો હેતુ હિન પ્રમાણે આય:

૧. ધરધસે ધરધીકે થીધલ તકલીફમે આરામ મિલે.
૨. કીડનીજી કમગીરીજી તાકતકે સાયવી સગાજે ને કીડની ફિટેજી ઝડપ ઘટાડી સગાજે.
૩. ડાયાલિસિસ ને કીડની ભધલાયજો જિતરો ટારી સગાજે ઈતરો ટારણું.

ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજી ધવા ને કરી સે સારવાર કિન રીતે કેમેં અચેતી?

૧. કીડની ફેલ્ચરજે કારણેજી સારવાર :
  - મિઠીપેસાપ ક બી.પી. જી સારવાર.
  - પેસાપજે ચેપજી જરૂરી સારવાર.
  - પથરી હુવે ત ઓપરેસન ક ધુરબીનસે સારવાર.
૨. કીડનીજી કમજી સગતી સભારે રખેલા સારવાર :
  - લુઈજો ધબાણ કાબુમે રખણું.
  - સરીરમે પ્રવાઈજી માત્રા સાયવણી.
  - એસિડોસિસજી સારવારલા સોડિયમ બાયકાર્બોનેટ (સોડામિન્ટ) જો ઉપયોગ કેણું.

**ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજી વધુ વેલી સારવાર  
વધુ ફાયધો ડેતી.**

૩. કીડની ફેલ્ચરજે કારણે ઊભી થીધલ ગાલિયેજી સારવાર :

- લુઈજે ધબાણકે કાબુમે રખણું.
- સોજો ઘટાયણું ને પેસાપ વધાયણું.
- ઊલટી-ઊબકા-એસીડીટીજી ખાસ ધવાસે સારવાર.
- હડેલા જરૂરી કેલ્સિયમ (Shelcal, Sandocal) ને સક્રિય વિટામિન ડી (AlfaD3 અને Rocaltrol) સે સારવાર કેણી.
- લુઈજી ફિકાસ (એનિમિયા) લા લોહતત્વ, વિટામીનજી ધવાઈયું ને ખાસ જાતજા એરિથ્રોપોએટિનજા ઈન્જેક્સન સે સારવાર કેણી.

૪. કીડનીકે વધુ નુકસાન થીધે અટકાયણું :

- કીડનીકે નુકસાન કરીએ એડીયું ધવાઈયું (ડુખાવેજીયું, એન્ટીબાયોટીક ધવાઉ) કે આયુવેદિક ભસ્મું ન ગિનણીયું.
- કીડનીકે નુકસાન કરે સગે એડે બે ધરધે (ઝલા-ઊલટી, જેરી મેલેરિયા, સેપ્ટીસેમિયા) જી ઝપાટે સારવાર કરાયણી.
- કીડનીકે નુકસાન કરે સગે એડે કીડનીજે ધરધે (પેસાપજો ચેપ, પથરી, મૂત્રમાર્ગમે અડચણ) જી ઝપાટે સારવાર કરાયણી.
- બીડી-સીગરેટ ન પીણા, તમાકુ, ગુટકા કે દારૂ ન પીણું.

૫. કીડની ફેલ્ચરજી અગોતરી સારવારજી તૈયારી :

- નિધાન પોય ડાબે હથજી નસેં (Veins) કે નુકસાન થીધે અટકાયણું, ઈનમિંજા લુઈ ન ડિણું નત ઈન્જેક્સન ક બાટલા ચડાયણા.

**હિ રોગ અટકાયેલા કીડની ફિટેજે મૂડ  
કારણેજી યોગ્ય સારવાર જરૂરી આય.**

- કીડની બોરી ફિટે તેર ડાબે હથજી ધમની-સિરાજો જોડાણ ઈતરે કે એ.વી.ફિસ્ચુલા (Arterio-Venous Fistula) કરાયણી, જુકો ઘણો ટાઈમ હિમોડાયાલિસિસ કરાયલા જરૂરી આય.
- ઝેરી કમડે (હીપેટાઈટિસ-બી) જી રસીજો કોર્સ સમયસર કેણું જેસે ડાયાલિસિસ ક કીડની ભધલાયજો થીએ તેર હીપેટાઈટિસ-બી (ઝેરી કમડો) થેજો જોખમ ન રે.

દ. ખાધાખોરાકીમે કરી :

- સોડિયમ (નીમક) : લુઈજે ધબાણકે કાબુમે રખેલા ને સોજા કે ઘટાયેલા નીમક થોડો (રોજ ૨ થી ૩ ગ્રામ) ખેણું. વધુ નીમક હુવે એડો ખોરાક જેડો કે પાપડ, અથાણું, સંભારો, વેફર સમૂરગા ન ખેણા.
- પ્રવાહીજી માત્રા : પેસાપ ઓછો થીએ ત સોજા ને સાજી તકલીફ થઈ સગેતી. ૨૪ કલાકમે જિતરો પેસાપ થીએ ઈન કરતા અધ લીટર પ્રવાઈ વધુ ગિનેસે સોજો અટકાઈ સગાજે. ટૂંકમે સોજો હુવે તેર પ્રવાઈ ઓછો ગિનણું જરૂરી આય.
- પોટેસિયમ : કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએકે પોટેસિયમ હુવે એડો ખોરાક જેડો કે ફડ, સુકો મેવો, નાઈયરજો પાણી એડો ઓછો ગિનજી સલા ડિનેમે અચેતી. પોટેસિયમ જ વધી વિને ત હાડતે અસર થીએતી. હાડ ભંધ પણ થઈ સગે.
- પ્રોટીન : કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએકે વધારે પ્રોટીનવારો ખોરાક ન ખાધેજી સલા ડિનેમે અચેતી. પણ સાકાહારી ધરધીએકે ખોરાકમે પ્રોટીનજે પ્રમાણમે વડો ફેરફાર કેજી જરૂર નતી રે. ઓછે પ્રોટીનવારો કઠોડ થોડે પ્રમાણમે ગિનેજી સલા ડિનેમે અચેતી.

**ચેપજો તેરઈ ને પુરો કાબુ કીડની ફિટધી  
અટકાયેલા મહત્વજો ભાગ ગને તો.**

- કેલરી : પૂરે પ્રમાણમે કેલરી (35 Kca/Kg) સરીરલા જરૂરી પોસણ ને પ્રોટીનજે બિનજરૂરી નુકસાન અટકાયલા જરૂરી આય.
- ફોસ્ફરસ : ફોસ્ફરસવેરા પદાર્થ કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએકે ઓછા ગિનણાં ખપે.

કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએકે ખાધાખોરાકીજી પૂરી સમજણ પાઠ-૨૭ મે ડિનેમે આવઈ આય.

કીડની ફેલ્ચરજી ધવાસે સારવારમે ખાસ અગત્યજી સારવાર કેઈ ?

કીડની ફેલ્ચરજી સારવારમે લુઈજે ધબાણકે કાબુમે રખણું ઈ મિણીયા અગત્યજો આય. કીડની ફેલ્ચરજે મિણી ધરધીએકે લુઈજો ધબાણ બોરો ઊચો રેતો. જુકો નબલી કીડનીતે બોજો ભની ઝપાટેસે કીડનીકે નુકસાન કરેતો.

લુઈજો ધબાણ ઘટાયેલા કઈ ધવા બોરી ખાસી ?

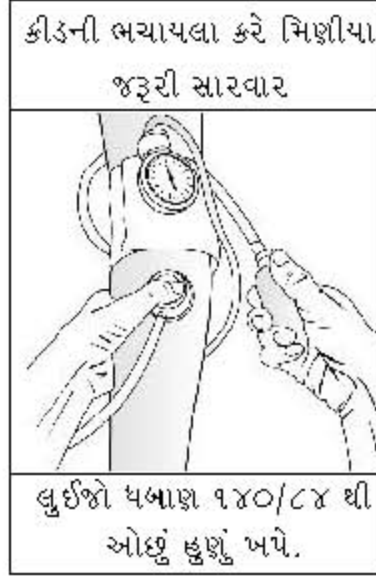
લુઈજો ધબાણ કાબુમે ગિનેલા કઈ ધવા કમ અચીધી ઈ જાણકાર નેફ્રોલોજિસ્ટ કાં ફિઝિસિયન નકકી કરે સગે. લુઈજો ધબાણ ઘટાયેલા વધુ પોધી કેલ્સિયમ ચેનલ બ્લોકર્સ, બીટાબ્લોકર્સ, ડાઈયુરેટિક્સ, કલોનિડિન જો સમાવેસ થીએતો.

કીડની ફેલ્ચરજે સરૂઆતજે સમયમે એ.સી.ઈ. ક એ.આર.બી. તરીકે જાણીતી (જેડી કે કેપ્ટોપ્રીલ, એનાલેપ્રીલ, લીસીનોપ્રીલ, રામીપ્રીલ, લોસાર્ટન) ધવા વધુ ફાયધારૂપ ભનેતી. હી ધવા લુઈજે ધબાણકે ઘટાય ને કીડની ફિટાયજી ક્રિયા કે ધીમી પાડેતી.

ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએકે લુઈજો ધબાણ કિતરો હુણું ખપે ?  
કીડની વધુ ફિટધી અટકાયેલા કરે લુઈજો ધબાણ ૧૪૦/૮૪ mm of Hgથી ઓછો રખણું બોરો જરૂરી આય.

**ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરમે ખોરાકજી યોગ્ય  
કિરીસે કીડની ફિટધી અટકેતી.**

લુઈજો ધભાણ ભરાભર આય ઈ કી પકો થીએ ? કઈ પદ્ધતિ ભરાભર આય ?



થોડે થોડે ડિએ દાકતર વટે બી.પી. માપીને બી.પી. ભરાભર ઐ ઈ જાણી સગાજે. પણ કીડની ભચાયલા હમેસા બી.પી. ભરાભર હુણો જરૂરી આય. ઈતરે જી મિટીપેસાપ(ડાયાબિટીસ) જા ધરધી ઘરે ગ્લુકોમીટર રખી સુગરજો પ્રમાણ માપીએતા તી ધરધીજા કુટુંમવારા બી.પી. માપેજો સીખી ગિને ઈ મિણીયા ખાસો ઉપાય આય. રોજ બી.પી. માપે ઈનજી નોંધ રખીને દાતકરકે વતાયસે દાકતર ધવામે ફેરફાર કરે સગે.

કીડની ફેલ્ચરમે વપરાધી ડાઈયુરેટિક્સ ધવાઉ ઈતરે કુરો ?

કીડની ફેલ્ચરમે પેસાપ ઘટેસે સોજા ને સાજી તકલીફ ઘઈ સગેતી. ડાઈયુરેટિક્સ તરીકે ઓડખાંધી ધવાઉ પેસાપજો પ્રમાણ વધારે સોજો ને સા ઘટાડી સગેતીયું પણ ઈ જાધ રખાણું ક ધવાઉ પેસાપ વધારે સગેતીયું કીડનીજી કમજી તાકત વધારે નતીયું સગે.

કીડની ફેલ્ચરમે લુઈજી ફિક્કાસ થીએ તેજી સારવાર કુરો આય ?

ઈનલા જરૂરી લોહ ને વિટામીન હુવે એડીયું ધવાઈયું ડિનેમે અચેતીયું. કીડની વધુ ફિટે તેર હી ધવાઉ ખેંધે પણ હીમોગ્લોબિનમે ઘટાડો જણાજેતો. તેર ખાસ જાતજા એરીથ્રોપોએટીનજા ઈજીસન ડેવાજેતા. ઈ ઈજીસન બોરીજ અસરકારક રીતે હીમોગ્લોબિન વધારે સગેતા. જુકો હી ઈજીસન સલામત, ને સેલાઈથી ડિઈ

સગાજેતા છતાં બોરા મોંઘા હુધે મિડે ધરધી વાપરે સગે નતા. એડે ધરધીએલા સોંધી પણ જોખમી સારવાર લુઈ ચડાયજી આય.

લુઈજી ફિક્કાસજી સારવાર કુલા જરૂરી આય ?

લુઈજો હીમોગ્લોબિન ફેફસે મિજા ઓક્સિજન ગિની આખે સરીરમે પુજાયજો કમ કરેતો. લુઈમે ફિક્કાસ ઈતરે હીમોગ્લોબિનજો ઘટણું જેસે નબલાઈ અચે, થાકેડો લગે, થોડો પણ કમ કરીધે સા ચડે, છાતીમે ડુખાવો થીએ, સરીરજી રોગ પ્રતિકારક તાકત ઘટી વિને જેડીયું તકલીફ થીએ. ઈતરે કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએકે લુઈજી ફિક્કાસજી સારવાર કરાયણી બોરીજ જરૂરી આય.

૭. નેફ્રોલોજિસ્ટજી સમયસરજી ડેખરેખ ને તપાસણી :

- કીડનીકે થીધલ નુકસાન અટકાયેલા ધરધીકે નેફ્રોલોજિસ્ટજી સલાહ ગિની નિયમિત તપાસ કરાયણી બોરીજ જરૂરી આય.
- નેફ્રોલોજિસ્ટ ધરધીજી તપાસ કરે ઈનકે કઈ ધવા કમ અચીધી કેડી સારવાર કેણી ઈ નક્કી કરે સગે.

**કીડનીકે ભચાયલા કરે મિણીયા મહત્વજી સારવાર લુઈજે ઘલાણજો કાયમ માટે યોગ્ય કાબુ (૧૪૦/૮૪ થી ઓછો) આય.**

### ૧૩. ડાયાલિસિસ

ક્રીડની કમ ન જ કરે તેર ઈનજે ભધલે ક્રીડનીજો કમ કરેજી રીતકે ડાયાલિસિસ ચોવાજે.

ડાયાલિસિસજા ખાસ કમ હીન પ્રમાણે એ :

૧. લુઈજા નકામે કચરે ને પદાર્થકે (યુરિયા, ક્રીએટીનીન) પરેયા કરે લુઈજો સુદ્ધિકરણ કરણું.
૨. વધારેજો પાણી બાર કઠી પ્રવાહીજો સરીરમે પ્રમાણ જાડવે રખણું.
૩. ક્ષારેજો વધધટ પ્રમાણ (જેડા ક સોડિયમ, પોટેસિયમ) જાડવે રખણું.
૪. ભેગો થેલ એસિડજો પ્રમાણકે ઘટાડેને જાડવે રખણું.

ડાયાલિસિસજી જરૂર કડે પેતી ?

ક્રીડનીજી કમગીરીમે બોરોજ ઘટાડો થીએ ક ક્રીડની સમુરી કમ કઈધી ભંધ થૈઈ વિને તેર કોય ધવાધારૂ કમ નથી અચે તેરપોય ડાયાલિસિસજી જરૂર પેતી. સામાન્ય રીતે લુઈજી તપાસમે સીરમ ક્રીએટીનીનજો પ્રમાણ ૮ મી.ગ્રા.% કના વધે તેર ડાયાલિસિસજી જરૂર ઊભી થીએતી.

કુરો ડાયાલિસિસ કેસે ક્રીડની ફરી કમ કરીધે થઈ વિનેતી ?

ના. ક્રોનિક ક્રીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએમે ડાયાલિસિસ કેસે ક્રીડની ફરી કમ કઈધી નતી થીએ. એડે ધરધીએમે ક્રીડનીજા કમજે ભધલે ડાયાલિસિસ નિયમિત રીતે કરાયણું પેતો. પણ એક્યુટ ક્રીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએમે ડાયાલિસિસજી જરૂર થોડો વખત જ પેતી. એડે ધરધીએજી ક્રીડની ફરીથી ભરાભર કમ કઈધે થઈ સગેતી. ઈતરે પોય ડાયાલિસિસજી જરૂર નતી પે.

**ડાયાલિસિસ ઈ ક્રીડનીજે કમજો કૃત્રિમ વિકલ્પ આચ.**

ડાયાલિસિસજા કયા પ્રકાર એ ?

ડાયાલિસિસજા બો પ્રકાર એ :

૧. હિમોડાયાલિસિસ :

હિન ડાયાલિસિસમે મસીનસે ખાસ ક્ષારવારો પ્રવાઈ (Dialysate) જી મધધસે કૃત્રિમ ક્રીડની (Dialyser) મેં લુઈજો સુદ્ધિકરણ થીએતો.

૨. પેરીટોનિયલ ડાયાલિસિસ :

હિન ડાયાલિસિસમે પેટમે ખાસ કેથેટર (P.D. Catheter) વિજી ખાસ જાતજે ક્ષારવારે પ્રવાહી (P.D. Fluid) જી મધધસે સરીરજો કચરો પરેયા કરે લુઈજો સુદ્ધિકરણ કરેમે અચેતો. ઈ ડાયાલિસિસ મસીનજી મધધ વગર થૈઈ સગેતો.

ડાયાલિસિસમે લુઈજો સુદ્ધિકરણ કિન સિદ્ધાંતસે થીએતો ?

- હિમોડાયાલિસિસમે કૃત્રિમ મેમ્બ્રેન ને પેરીટોનિયલ ડાયાલિસિસમે પેરીટોનિયમ, ગેણી ઈતરે કે સેમીપરમીએબલ મેમ્બ્રેન જેડો કમ કરેતી.
- ઈન મેમ્બ્રેનમે અચેલ જીણે કાંણેમીજા પાણી, ક્ષાર ને નકામું યુરિયા ક્રીએટીનીન જેડા પદાર્થ પસાર થૈ સગેતા પણ સરીરલા જરૂરી એડા લુઈજા કણ ને પ્રોટીન પસાર ન થઈ સગે.
- ડાયાલિસિસજી કમગીરીમે સેમીપરમીએબલ મેમ્બ્રેનજી હિકડી બાજુ ડાયાલિસિસજો પ્રવાહી ને બૈ બાજુ સરીરજો લુઈ વેતો.
- ઓસ્મોસીસ ને ડિફ્યુઝનજે સિદ્ધાંત પ્રમાણે લુઈ મિંજા નકામો પદાર્થ ને વધારેજો પાણી લુઈમિંજાનુ ડાયાલિસિસજે પ્રવાહીમે વિની સરીર મિંજા બારા

**બોય ક્રીડની ફિટે પોય પણ ધરધી ડાયાલિસિસજી મધધસે લમો ટેમ સુધી સેલાઈથી જીવી સગે તો.**

નિકરેતો ને સોડિયમ, પોટેસિયમ ને એસિડજે પ્રમાણકે સરીરજી જરૂરત પ્રમાણે સાચવી રખેતો.

કિન ધરધીલા હિમોડાયાલિસિસ ને કેલા કરે પેરીટોનિયલ ડાયાલિસિસ પસંધ કેમે અચેતો ?

ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજી સારવારમે બોઈ પ્રકારજો ડાયાલિસિસ અસરકારક ઐઈ. ધરધીકે બોઈ પ્રકારજે ડાયાલિસિસજા ફાયદા ને ગેરફાયદેજી સમજણ રિઈધરધીજી આર્થિક સ્થિતિ, તબિયતજો બ્યાલ, ધરધીજે રેજે ઠેકાણેનું હિમોડાયાલિસિસ સેન્ટરજો અંતર ઈ મિડે ગાલીયું ધ્યાનમે ગિની કિન પ્રકારજો ડાયાલિસિસ કેણું ઈ નકકી કેમે અચેતો. ભારતમે લગભગ મિણી ઠેકાણે હિમોડાયાલિસિસ ઓછે ખરચે સેલાઈથી થઈ સગેતો ઈતરે હિમોડાયાલિસિસ કરાયવેરા ધરધીએજો આંકડો ગચ વેતો.

ડાયાલિસિસ ચાલુ થીએ પોચ કુરો ધરધીકે કરી રખણી જરૂરી આચ ?

હા, ડાયાલિસિસ ચાલુ થીએ પોચ પણ ખાધાખોરાકી મેં કિરી, માપસર પ્રવાઈ ગિનણું, ઓછો મીઠો ખેણું ને પોટેસિયમ ફોસ્ફરસ ન વધે ઈનજો બ્યાલ રખેજો હુવે તો. પણ ધવા ચાલુ હુવે તે કરતાં ડાયાલિસિસ ચાલુ થીએ પોચ ખાધાખોરાકી થોડી છુટ મિલેતી. ધરધીકે ખોરાકમે ઘણે પ્રોટીન ને વિટામીન વારો ખોરાક ગિનેજી સલા ડિનેમે અચેતી.

**હિમોડાયાલિસિસ (લુઈજો ડાયાલિસિસ)**

ધુનિયાભરમે ડાયાલિસિસ કરાઈધલ ઘણે મિડે ધરધી હેડો ડાયાલિસિસ કરાઈચેતા. હિન ડાયાલિસિસમે ખાસ પ્રકારજે મસીનસે લુઈ સુદ્ધ કેમે અચેતો.

**ડાયાલિસિસ કરાઈધલ ઘરઘીએકે  
પણ ખાઈમેં કરી રખણી જરૂરી આચ.**

હિમોડાયાલિસિસ કિન રીતે કેમે અચેતો ?

- હિમોડાયાલિસિસ મસીનજે પમ્પજી મધધસે સરીર મિંજા દર મિલિટૅ ૩૦૦ મી.લી. લુઈ સુદ્ધિકરણલા કરે કૃત્રિમ કીડનીમે હલાયમે અચેતો. લુઈ જામી ન રે તેલાં કરે હીપેરીનજો ઉપયોગ કેમે અચેતો.
- કૃત્રિમ કીડની ધરધી ને હિમોડાયાલિસિસ મિસિનજે વચમે રઈ લુઈ સુદ્ધિકરણજો કમ કરેતી. લુઈ સુદ્ધ થેલા મિસિનમેં નતો વિને.
- કૃત્રિમ કીડનીમે લુઈજો સુદ્ધિકરણ ડાયાલિસિસ મસીનસે પુજાયજે ખાસ જાતજે પ્રવાઈ (ડાયાલાઈઝેટ) જી મધધસે થીએતો.
- સુદ્ધ કેલો લુઈ પાછો સરીરમે હલાયમે અચેતો.
- હિમોડાયાલિસિસ લગભગ ૪ કલાક હલેતો. જેમેં સરીરજો મિડે લુઈ લગભગ ૧૨ વખત સુદ્ધ થીએતો.
- હિમોડાયાલિસિસ ટાંણે હમેસા લુઈજી જરૂર (Blood Transfusion) પેતી, ઈ માન્યતા ખોટી આચ. લુઈમેં હીમોગ્લોબિનજો પ્રમાણ ઘટી વેચો હુવે ત એડે ટાંણે દાકતર કે જરૂરી લગે તજ લુઈ ચડાયમે અચેતો.

સુદ્ધિકરણલા લુઈ કિન રીતે સરીરનું બાર કઢેમેં અચેતો ?

લુઈ ગિનેલા (Vascular Access) જી પદ્ધતિ હિન પ્રમાણે આચ :

૧. ડબલ લ્યુમેન કેથેટર (DLC) :

- પેલીવાર ઝપાટે હિમોડાયાલિસિસ કેલા કરે ઈ પદ્ધતિ વધુ વપરાજેતી ઈનમે કેથેટર રખીને તેંરઈ ડાયાલિસિસ કરી સગાજેતો.

**હિમોડાયાલિસિસ ઈ ડાયાલિસિસ મિસીનજે મધધસે કરેમેં  
અચિંધલ લુઈજે સુદ્ધિકરણજી સેલી પ્રક્રિયા આચ.**



- હી કેથેટર નિડીમે, ખભેમે ક સઘરમે અચેલી શિરા (Internal Jugular, Subclavian or Femoral Vein) મેં રખેમે અચેતી. જેજી મધધસે દર મિલિટરમે ૩૦૦ થી ૪૦૦ એમ.એલ. લુઈ ગિની સગાજેતો.
- હી કેથેટર બારજે છેડે બ અલગ નલીયું (લુઈ બાર કહેલા ને મિજ વિનેલા) હુવેતીયું. જુકો સરીરમે વેધેજ બોચ નલિયું ભેગીયું થઈ હિકડી નલી થઈ વિનેતી (જુકો મિંજ ત બ ભાગમે અલગ અલગજ હુવેતી).
- કેથેટરમે ચેપ લગેજો ધ્રા રેતો ઈતરે થોડે સમયજે ડાયાલિસિસલા જ ઈ પદ્ધતિ કેમે અચેતી.

#### ૨. એ.વી. ફિસ્ટ્યુલા (Arterio Venous (AV) Fistula) :

- લમે સમયજે ડાયાલિસિસલા મિણીયા ખાસી ને સેલી ને બોરી વપરાધી ઈ પદ્ધતિ આય.
- હિન પદ્ધતિમે હથમે કોડેવટે અચેલી ધમનીજી ને સિરા કે ઓપરેશનસે ભેગી કેમે અચેતી.



- ધમની મિંજા બોરે ધબાણસે અચીધલ લુઈ સીરામે વેધે હથજીયું મિંડે સિરાઈ ફુલી વિનેતીયું.
- ઈન પ્રમાણે સિરા ફુલધે સામાન્ય રીતે ૩ થી ૪ અઠવાડિયા લગેતા. તેં પોચ ઈનજો ઉપયોગ હિમોડાયાલિસિસલા કેમે અચેતો.
- ઈતરેજ તાત્કાલીક ડાયાલિસિસ કેલા કરે ફિસ્ટ્યુલા ભનાય ઈનજો ઉપયોગ કરી સગાજે નતો.

- હિન ફુલેલી સિરામે બો અલગ અલગ જગ્યાતે ખાસ જાતજી જાડી સુઈ ફિસ્ટ્યુલા નીડલ (Fistula Needle) રખેમે અચેતી.
- ઈન ફિસ્ટ્યુલા નીડલજી મધધસે ડાયાલિસિસલા લુઈ બાર કડી સુદ્ધ થે પોચ સરીરમે પાછો હલાયમે અચેતો.
- ફિસ્ટ્યુલાજી મધધસે મેંજા ને વરે સુધી ડાયાલિસિસ થઈ સગેતો.
- ફિસ્ટ્યુલા કરાય પોચ હથસે રોજજો સામાન્ય મિંડે જ કમ કરી સગાજેતો.

#### એ.વી. ફિસ્ટ્યુલાજી કાડજી રખણી કુલા જરૂરી આય ?

- ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએ કે છેલીઘડી સારવારમે હિમોડાયાલિસિસ કરાયજું પેતો. એકરધીએજોજીયણ કાયમ ને પૂરતે ડાયાલિસિસ જ આધારિત ભની રેતો. એ.વી. ફિસ્ટ્યુલા ભરાભર કમ કઈધી હુવે ત જ ડાયાલિસિસલા પુરે પ્રમાણમે લુઈ મિલી સગે. ટૂંકી ગાલ ત ઈ આય ક હિમોડાયાલિસિસ કરાઈધલ ધરધીએજોજીયણ પણ એ.વી. ફિસ્ટ્યુલાજી જ કમગીરીતે આધાર રખેતો.

- એ.વી. ફિસ્ચ્યુલામે ફુલેલી સિરામે બોરે ધબાણસે બોરેજ પ્રમાણમે લુઈ વયેતો  
જ. એ.વી. ફિસ્ચ્યુલાકે ઓચંધીજ ઈજા થીએ ત ફુલેલી સિરા મિંજા થોડેજ સમયમે બોરોજ લુઈ બાર નીકરી વિનેજો ધ્રા રેતો. ઈનટાંણે બોરોજ લુઈ બાર નિકરી વિને ત માડુ થોડીવારમે જ મરી સગે.

એ.વી. ફિસ્ચ્યુલાજો લમે સમય સુધી સંતોસકારક ઉપયોગ કરી સગાજે તેલા કુરો કરી સકાજે ?

એ.વી. ફિસ્ચ્યુલાજી મધધસે લમે સમયલા પુરી માત્રામે ડાયાલિસિસલા લુઈ મેડવી સગાજે તેલાં ફિસ્ચ્યુલાજી પુરી કાડજી રખણી જરૂરી આય,જેડી ક:

૧. રોજ કસરત : ફિસ્ચ્યુલા ભનાય પોય સિરા ફુલે ને પુરે પ્રમાણમે લુઈ ગિની સગાજે ઈતરેલા હથજી કસરત કેણી ખપે.
૨. લુઈજે ધબાણમે થીધલ ઘટાડે જે કારણે કમ કઈધલ ફિસ્ચ્યુલા સમુરગો કમ કઈધિ ભંધ થઈ વિને એડો ધ્રા રેતો. ઈતરે લુઈજે ધબાણમે બોરો ઘટાડો નથીએ ઈનજો ખ્યાલ રખણું.
૩. ફિસ્ચ્યુલા કેલી હુવે એડે ધરધીએકે ડીમે બો થી ત્રે વાર ફિસ્ચ્યુલા ભરાભર હલેતી સે નેરે ગિડો ખપે. જ ફિસ્ચ્યુલા ઓચંધી ભંધ થઈ વિને ત તેરઈ ઈનજો નિધાન થોડે કલાકે મેં થઈ સગેતો. ભંધ થઈ વેલી ફિસ્ચ્યુલાજો ઝપાટે નિધાન ને ઝપાટેજી સારવારસે ફિરી ચાલુ થઈ સગેતી.
૪. ફિસ્ચ્યુલા કેલે હથમે કડે પણ ઈન્જેક્સન ન ડિણું, બાટલા ન ચડાયાણા કે ઈનમિજા કડે પણ તપાસલા કરે લુઈ ન ડિણું.

**એ.વી. ફિસ્ચ્યુલામેંથી પુરે પ્રમાણમેં લુઈ કાયમ મલે ત જ હિમોડાયાલિસિસ ભરાભર થઈ સગેતો.**

૫. ફિસ્ચ્યુલા કેલી હુવે ઈન હથતે લુઈજો ધબાણ ન માપણું.

૬. ફિસ્ચ્યુલા વારે હથસે વજનવારી ચીજવસ્તુ ન ખયણી, ફિસ્ચ્યુલાતે બોરો ભાર ન અચે ઈનજો ખ્યાલ રખણું. ખાસ કરે રાતજો સુતેમેં હથ ધબાજી ન વિને, ઈ ધ્યાન રખણું.

૭. ફિસ્ચ્યુલાકે કોય ઈજા ન થીએ ઈ ખ્યાલ રખણું. ઈન હથમેં ઘડિયાલ, ધાગીના (કડો ક બંગડી) ક ધબાણ કરે એડો કોય પટ્ટો ન પેરણું.

જ ફિસ્ચ્યુલાકે ઓચિતી કોય ઈજા થીએ ને ઝપાટેસેં લુઈ નિકરે ત તેર ધ્રજે વગર બે હથસે જોરથી ધબાય લુઈ નિકરધો અટકાયણું તે પોય જડાથી લુઈ નિકરધો હુવે ઈન ઠેકાણે હિમોડાયાલિસિસ પોય પેરેજો પટ્ટો જોરથી બધીને લુઈ નિકરધો અટકાયણું. ને તેરઈ દાકતરકે મલાણું. લુઈ અટકાયજે ભધલે તેરઈ દાકતર વટે વિનેમેં જોખમ આય. ઈતરે પેલા લુઈ કે અટકાયણું.

૮. ફિસ્ચ્યુલા વારે હથકે ચોખો રખણું. રોજ ને હિમોડાયાલિસિસ પેલા હથકે જંતુનાસક સાબુસે ધુણું.

૯. હિમોડાયાલિસિસ પોય લુઈ ન નિકરે ઈતરેલા બંધમે અચીધલ પટ્ટો (Tourniquet) બોરો સમય બધેલો રે ત ફિસ્ચ્યુલા ભંધ થેજા ધ્રા રેતો.

૩. ગ્રાફ્ટ (Graft) :

- જ કોય ધરધીજીયું હથજીયું સિરાઉ ભરાભર ન હુધે ફિસ્ચ્યુલા ન થઈ સગે તેલા ગ્રાફ્ટજો ઉપયોગ કેમે અચેતો.
- ઈન પદ્ધતિમેં ખાસ જાતજે પ્લાસ્ટિક જેડી ચીજ મિજા ભનેલી સિરા

**હિમોડાયાલિસિસ કરાઈધલ ધરધીએમેં એ.વી.ફિસ્ચ્યુલા જીવનદોરી હુઈ હનજી કાડજી ગય જરૂરી આય.**

જી મધધસે ઓપરેસન કરે હથ ક પગમે અચેલી ધમની ને સિરા કે ભેગી કરે ડિનેમેં અચેતી.

- ફિસ્ચુલા નીડલ કે ગ્રાફ્ટમે રખી ડાયાલિસિસલા લુઈ ગિને ને હલાયમેં અચેતો.
- બોરી મોંઘી હુંધજે કારણે હેરજે સમયમે હિન રીતજો બોરોજ ઓછો ઉપયોગ ધરધીએમેં થીએતો.

હિમોડાયાલિસિસ મસીનજા કુરો કમ ઐઈ ?

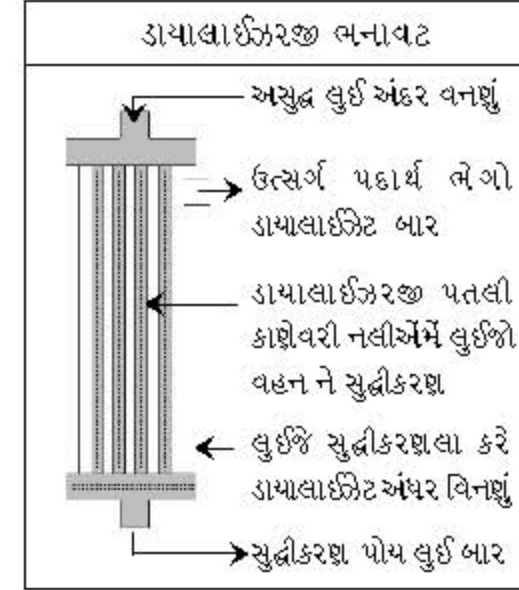
હિમોડાયાલિસિસ મસીનજા કમ હિન પ્રમાણે ઐઈ :

૧. ડાયાલિસિસ મિસિનજો પમ્પ સુદ્ધિકરણલા કરે લુઈ ગિને ને જરૂર પ્રમાણે ઈનમેં વધઘટ કરેતો.
૨. મિસિન ખાસ પ્રકારજો પ્રવાઈ (ડાયાલાઈઝેટ) બનાય કૃત્રિમ કીડની (ડાયાલાઈઝર) મેં હલાયતો. મસીનસે પ્રવાઈજી ગરમી ઈનમેં ક્ષાર બાયકાર્બોનેટજો પ્રમાણ જાડવેમે અચેતો. મિસિન ખાસ પ્રકારજે પ્રવાઈકે પ્રમાણસર ધબાણસે કૃત્રિમ કીડનીમે હલાય ને નકામો ક્યરો બાર કઢી ઈન પ્રવાઈજો નિકાલ કરેતો.
૩. કીડની ફેલ્ચરમે થીધલ સોજો વધારેજે પાણીજે કારણે થીએતો. ડાયાલિસિસમે વધારેજો પાણી પરેયાં થીએતો.
૪. ડાયાલિસિસ ટાંણે ધરધીજી સલામતી જાડવેલા જુધી જુધી ઘણે મિડે રીતું ડાયાલિસિસ મિસિનમેં હુવેતીયું.

**હિમોડાયાલિસિસ મિસીન કૃત્રિમ કીડનીજી મધધસે લુઈજો સુદ્ધિકરણ ને પ્રવાઈ-ક્ષાર એસિડજો પ્રમાણ જાડવેતો.**

ડાયાલાઈઝર (કૃત્રિમ કીડની) જી રચના કેડી હુવેતી ? ઈનમેં લુઈજો સુદ્ધિકરણ કી થીએતો ?

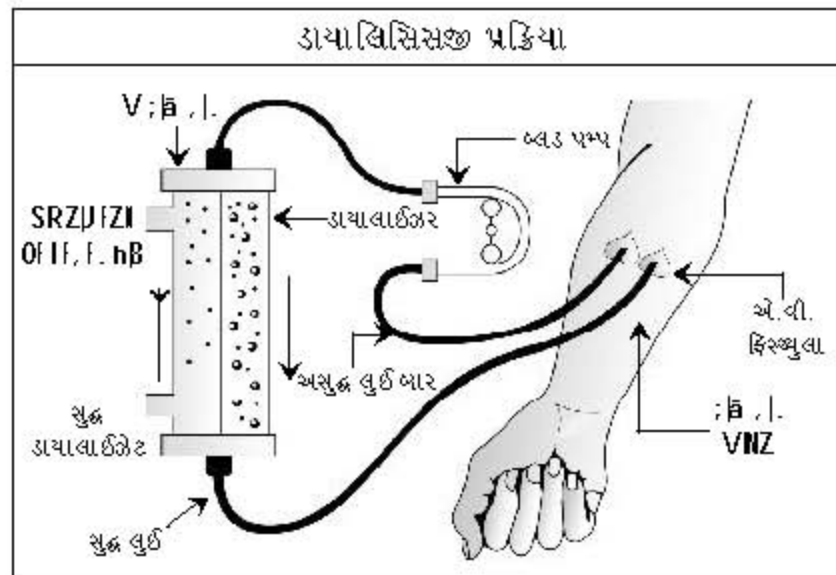
ડાયાલાઈઝર (કૃત્રિમ કીડની) જી રચના :



- ડાયાલાઈઝર લગભગ ૮ ઈંચ લમુ ને ૧.૫ ઈંચ ગોલાઈ ધરાઈધલ ડિસાજે એડે પ્લાસ્ટીક જે પાઈપજો ભનેલો હુવેતો. ઈનમેં ૧૦,૦૦૦ જિતરીયું વાર જેડીયું સનીયું નલીયું ગોઠવાયેલીયું હુવેતીયું. ઈ સનીયું પણ મિંજાનું પોલીયું એડીયું નલીયું

ખાસ ડિસાજે એડે પ્લાસ્ટીક (સેમી પરમીએબલ મેમ્બ્રેન) જીયું ભનેલીયું હુવેતીયું. ઈન સની નલીયેં મિંજા લુઈ નિકરીને સુદ્ધ થિએતો.

- ડાયાલાઈઝરજે મથે ને નીચેજે છેડે ઈ મિડે સનીઈ નલીયું ભેગીયું ઘઈ હિકડી વડી નલી ભનેતી. જેસે સરીર મિંજા લુઈ ગિનીને ખણી વેંધલ નલી જોડી સગાજેતી. (Blood Tubings)
- ડાયાલાઈઝરજે મથે ને નીચેજે છેડે, બાજુમિંજા મસીન મિંજા અચીધલ ખાસ જાતજે સુદ્ધિકરણલા વપરાધો પ્રવાહી(Dialysate) પૈ ને નિકરી સગે તેલા નલી જોડાજી સગે એડી ઈનજી રચના હુવેતી.



ડાયાલાઈઝરમે (કૃત્રિમ કીડની) લુઈજો સુદ્ધિકરણ :

- સરીરમિંજા સુદ્ધિકરણલા કૃત્રિમ કીડનીમે હિકડે છેડેનું અચીધલ લુઈ હજારે સની નલીએમે વેરાઈ વિનેતો.
- કૃત્રિમ કીડનીજે બે છેડેનું ધબાણસે વેંધલ સુદ્ધિકરણ જો કમ કરીધલ ડાયાલાઈઝેટ સની નલીએજી આજુબાજુ વરાઈ વિનેતી.
- ડાયાલાઈઝરમે લુઈ મથાનું નીચે ને ડાયાલાઈઝેટ નીચેનું મથે ઈ હિકડેબેજી ઉધી ડિસામે વઈધો જ રેતો.
- ઈનટાંણે સનીયું નલીયું સેમીપરમીએબલ મેમ્બ્રનજીયું ભનેલીયું હુંધે લુઈમિંજા યુરિયા ને ક્રિએટીનીન જેડે નક્કમે પદાર્થકે ડાયાલાઈઝેટ મેં ભરી બાર નિકરી વિનેતો. ઈ કૃત્રિમ કીડનીજે હિકડે છેડેનું વેંધલ અસુદ્ધ લુઈ બે છેડે નિકરે તેર સુદ્ધ ઘઈ વિનેતો.
- ડાયાલિસિસમેં સરીરજો મિડે લુઈ લગભગ બારો વખત સુદ્ધ થીએતો. ચાર ક્લાક પોચ લુઈ મિંજા યુરિયા ને ક્રિએટીનીનજો ખાસો એડો ઘટાડો થીધે લુઈજો સુદ્ધિકરણ થઈ વિનેતો.

હિમોડાયાલિસિસમે વપરાંધલ ખાસ જાતજો ડાયાલાઈઝેટ કુરો આય ?

- હિમોડાયાલિસિસલા ખાસ જાતજો શાર ધરાઈધલ પ્રવાઈ (હિમોકોન્સેન્ટ્રેટ) ડો લીટરજે ખાસ્ટીકજે બેજીમેં મિલેતો.
- ડાયાલિસિસ મસીન હિન ખાસ જાતજે પ્રવાઈજો હિકડો ભાગ ને તેંમે ચોત્રી ભાગ પાજી મિલાય ડાયાલાઈઝેટ બનાયતો.
- મિસિન ડાયાલાઈઝેટજે શાર ને બાયકાર્બોનેટજો પ્રમાણ સરીરકે જરૂર હુવે ઈતરોજ જાડવી રખેતો.
- ડાયાલાઈઝેટ બનાયલા ખપધલ પાજીકે શાર વગરજો નરમ ને સુદ્ધ બનાયલા ખાસ રીતજો આર.ઓ. (Reverse Osmosis) ખાંટજો ઉપયોગ કેમેં અચેતો.
- હિન આર.ઓ. ખાંટમે પાજી સેન્ડ ફિલ્ટર, ચારકોલ ફિલ્ટર, માર્ફકો ફિલ્ટર, ડિઆયોનાઈઝર, આર.ઓ. મેમ્બ્રેન અને યુ.વી. (Ultra Violet) ફિલ્ટર મિંજા નિકરી નરમ, સુદ્ધ ને નિપટ જંતુ વગરજો ભનેતો.
- પાજીજો ઈન પ્રમાણેજો સુદ્ધિકરણ હિમોડાયાલિસિસ ભરાભર ને બૈઈ કોચ આડઅસર વિગરજો થીએ તેંલા જરૂરી આય.

હિમોડાયાલિસિસ કિતે કેમેં અચેતો :

સામાન્ય રીતે હિમોડાયાલિસિસ હોસ્પિટલજે હોસિયાર સ્ટાફ વટા નેફ્રોલોજિસ્ટજી સલા ને ડેખરેખ હેકડ કેમેં અચેતો. બોરોજ ઓછા ધરધી પિંટજે ઘરમે મિસિન ગિની સર્ગેતા ને ઈનજો કમ સિખી કુટુમવારેજી મધધસે ઘરમે જ ડાયાલિસિસ કરીએંતા. ઈન પ્રમાણેજે ડાયાલિસિસકે હોમ હિમોડાયાલિસિસ ચેંતા. જેલા બોરોજ ખરચો, સમજણ ને સમયજી જરૂર પેતી.

**લુઈજો સુદ્ધિકરણ ને વધારેજો પ્રવાઈ પરચા કરેજોકમ ડાયાલાઈઝરમેં થીએતો.**

કુરો હિમોડાયાલિસિસ પીડાવારી ને ઓખી સારવાર આય ?

ના, હિમોડાયાલિસિસ ઈ સાવ સેલી ને પીડા વગરજી રીત આય. સામાન્ય રીતે લમે સમયલા ડાયાલિસિસજી જરૂર હુવે એડા ધરધી ડાયાલિસિસ કરાયલા હોસ્પિટલ તે અચેતા ને કમ પૂરો થીધે ઘરે પાછા હલ્યા વિનેતા. ઘણેખરા ધરધી ડાયાલિસિસ જે ટાંણે ઈ ચાર કલાકજો સમય નીધર ને આરામ કેમે, સંગીત સોણેમે, ટી.વી. નેરેમે ક ચોપડીયું વાંચેમે પસાર કરીએતા. ડાયાલિસિસ ટાંણે લગભગ ધરધી હડવો નાસ્તો, ચાય કે થધો પીણું પીધેજો પસંધ કરીએતા.

સામાન્ય રીતે હિમોડાયાલિસિસ ટાંણે કઈ કઈ તકલીફ થીએતીયું ?

ડાયાલિસિસ ટાંણે કિતરીક વખત લુઈજો ધબાણ ઘટે, પગમે કડતર ક ડુખાવો થીએ, નબડાઈ લગે, ઊલટી-ઊબકા થેજી તકલીફ ઉભીયું થીએતીયું.

હિમોડાયાલિસિસજા ખાસ ફાયદા ને નુકસાન કુરો કુરો ઐઈ ?

હિમોડાયાલિસિસજા ફાયદા :

૧. સોંઘી ડાયાલિસિસજી સારવાર.
૨. હોસ્પિટલજો હોસિયાર સ્ટાફ ને દાકતર વટે કરાયમે અચેતી ઈતરે પૂરી સગવડ ને સલામતી રેતી.
૩. થોડો જ સમયમે બોરી અસર કરીધલ સારવાર.
૪. ચેપજી સક્યતા ઓછી રે.
૫. બે ધરધીએસે મિલેસે માનસિક તાણ ઓછી રે.

હિમોડાયાલિસિસજા ગેરફાયદા :

૧. મિણી ગામે મે સગવડ ન હુંધે બારગામ વિનણું પે.
૨. સારવારલા હોસ્પિટલતે વિનણું પે ને ચોક્કસ ટાંણેજો પાલન કેણું પે.

**હિમોડાયાલિસિસજી પ્રક્રિયામે કોચ જ પીડા થીએ નતી ને ધરધી પથારી ક ખુરસીમે સક્ય એડા સામાન્ય કમ-કાજ કરી સગેતો.**

૩. હરેક ટાંણે ફિસ્ચુલા નીડલ વિજે તેજો ડુખાવો સેન કેણું પે.

૪. હિપેટાઈટિસ (ઝેરી કમડેજે) જે ચેપજો ધા રે.

૫. ખોરાકમે કરી રખાણી પે.

૬. હિમોડાયાલિસિસ યુનિટ ચાલુ કેણું બોરોજ મોંઘો આય ને ઈનકે હલાયલા હોસિયાર સ્ટાફ ને દાકતરેજી જરૂર પેતી.

હિમોડાયાલિસિસ જે ધરધી એલા ખાસ ગાલીયું :

૧. સમયસરજો ડાયાલિસિસ લમું સમય તબિયત સાચવેલા બોરો જ જરૂરી આય. ઈનમે ફેરફાર લમે ગાડે નુકસાન કરેતો.
૨. બો ડાયાલિસિસ વિચમે ખાધેપીધેજી કરી (પ્રવાઈ ને નીમક ઓછો ગિનણું) રખી વજન ન વધે તેજો ખ્યાલ રખણું જરૂરી આય.
૩. હિમોડાયાલિસિસ ચાલુ થીએ પોચ પણ સમયસરજી ધવા ગિનેજી ને લુઈજો ધબાણ ને મિટીપેસાપ કાબુ રખણું જરૂરી આય.

હિમોડાલિસીસ કરાઈધલ ધરધીકે ડાયાલિસીસ નર્સ ક ડોક્ટરજો કેર ઝપાટે સંપર્ક કેણું ?

- એ.વી. ફિસ્ચુલા મિંજા ક કેથેટર વિધેલી હુવે, ત્યાંનું લુઈ નિકરે તેર.
- ફિસ્ચુલાતે હથ રખંધે જ ઈનમિંજા કરંટ ક ધુજારી ન જણાજે તેર
- ઓચિંધો જ વજન વધે, સોજા વધે ક સા (સા) ચડે તેર.
- છાતીમે ડુ:ખાવો થીએ, હાડજે ધબકારેમે વધારો ક ઘટાડો થીએ તેર.
- બ્લડપ્રેસરમે ગચ જ વધારો ક ઘટાડો થીએ તેર.
- ધરધીકે ઘેન ચડે, આંચકી અચે ક બેભાન થિઈ વિને તેર.
- બરો અચે, ધુબ થીએ, ગચ મિડે ઉલટીયું થીએ ક બોરીજ નબડાઈ અચી વિને.

**હિમોડાયાલિસિસજા મુખ્ય ફાયદા સલામતી ગચ અસરકારક ને ઓછો ખરચ આચ.**

### પેરીટોનિયલ ડાયાલિસિસ (પેટજો ડાયાલિસિસ)

કીડની ફેલ્યરજે ધરધી ઍકે જેર ડાયાલિસિસજી જરૂર પે તેર હિમોડાયાલિસિસ સિવાય બેયો કોય રસ્તો હુવે ત પેરીટોનિયલ ડાયાલિસિસ આય.

પેરીટોનિયલ ડાયાલિસિસ ઈતરે કુરો ?

- પેટજે આતરડે, હોજરી જેડે અંગેકે ઢકે તેકે પિંઢજી જગ્યાતે ભરાભર જકડે રખધલ મેમ્બ્રેન કે પેરીટોનિયલમ ચે મેં અચેતો.
- ઈ મેમ્બ્રેન સેમીપરમીએબલ ઈતરે ગોણી જેડો હુવેતો.
- ઈન મેમ્બ્રેનજી મધધસે લુઈજો સુદ્ધિકરણ થીએતો તેકે પેરીટોનિયલ ડાયાલિસિસ ચે મેં અચેતો.

આગડજી ગાલીયેમેં પાં પેરીટોનિયલ ડાયાલિસિસ કે હાણે ટૂકેમે પી.ડી. ચોંધાસી.

પેરીટોનિયલ ડાયાલિસિસ (પી.ડી.)જીયું કઈયું કઈયું જાતું ઐઈ ?

પી.ડી.જીયું ત્રે જાતું ઐઈ :

૧. આઈ.પી.ડી.-ઈન્ટરમીટન્ટ પેરીટોનિયલ ડાયાલિસિસ

(Intermittent Peritoneal Dialysis)

૨. સી.એ.પી.ડી.-કન્ટીન્યુઅસ એમ્બ્યુલેટરી પેરીટોનિયલ ડાયાલિસિસ

(Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis)

૩. સી.સી.પી.ડી.-કન્ટીન્યુઅસ સાયકલીક પી.ડી.

(Continuous Cyclic Peritoneal Dialysis)

**સી.એ.પી.ડી. ઈ ધરધી પંઢ ઘરમેં મિસીન વગર,ખાસ પ્રવાઈજી મધધસે કરેમેં અચિંધલ ડાયાલિસિસ આય.**

૧. ઈન્ટરમીટન્ટ પેરીટોનિયલ ડાયાલિસિસ (આઈ.પી.ડી.)

- હોસ્પિટલમે થોડે સમયલા ડાયાલિસિસજી જરૂર હુવે, તેર હી ડાયાલિસિસ કેમેં અચેતો.
  - આઈ.પી.ડી. મે લુઈજો કચરો ધરધીકે બેભાન કે વગર પેટમે ખાસ જાતજી ઘણે કાણેવારી નલી વિજી ખાસ જાતજે પ્રવાઈસે પરેયાં કેમેં અચેતો
  - સામાન્ય રીતે ડાયાલિસિસજી હી કમગીરી ૩૬ કલાક હલેતી. તિનટાંણે ૩૦ થી ૪૦ લીટર પ્રવાઈ વાપરેમેં અચેતો.
  - હી ડાયાલિસિસ ૫ થી ૭ ડિએ કરાયણું પેતો.
  - હી ડાયાલિસિસ લમે સમયલા ભરાભર નાંચ.
૨. સી.એ.પી.ડી. - કન્ટીન્યુઅસ એમ્બ્યુલેટરી પેરીટોનિયલ ડાયાલિસિસ ઈતરે કુરો ?

સી.એ.પી.ડી. ઈતરે

સી - કન્ટીન્યુઅસ - જેમેં ડાયાલિસિસજી કમગીરી ચાલુ જ રેયા કરે.

એ. - એમ્બ્યુલેટરી - જેસે ધરધી હરી ફરીને કમ કરે સગે.

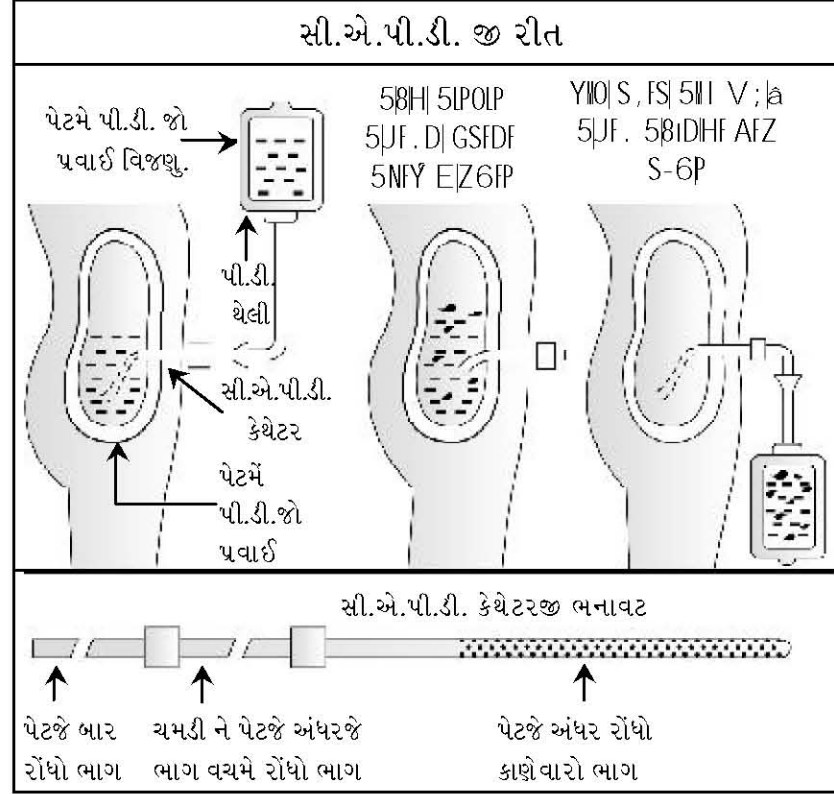
પી.ડી. - પેરીટોનિયલ ડાયાલિસિસજી કમગીરી આય.

સી.એ.પી.ડી. ધરધી પિંઢજી મેડે પિંઢજે ઘરે મિસિન વગર કરે સગે એડી ડાયાલિસિસજી રીત આય. દુનિયાજે વિકસેલે ડેસમેં ક્રોનિક કીડની ફેલ્યરજે ઘણે મિડે ધરધીએમેં ડાયાલિસિસ લા હિન રીતજો ઉપયોગ કરેમેં અચેતો.

સી.એ.પી.ડી. જી રીત :

- હિન રીતજે ડાયાલિસિસમે ઘણે કાણેવારી ખાસ જાતજી નલી (CAPD Catheter) પેટમે ડુટી કે નીચે નિંઢો ચેરો કરે ને રખેમે અચેતી.

**ચેપ ન લગે ઈનજી કાઢજી સી.એ.પી.ડી. જી પ્રક્રિયામેં મિણીયા મહત્વજો વિસય આય.**



- ઈ નલી સિલીકોન જે નાંસે ઓડબાર્થે ખાસ પદાર્થ મિંજા ભનાયેલી હુવેતી. જેંસે પેટમે આંતરડે ક બે અંગે કે ઈજા ન પુજે ને કોયપણ સ્થિતિમે પેટમે સરખી રીતે ગોઠવાજી વિને, એડી હુવેતી.
- ઈન નલીસેં ડીમેં ૩ થી ૪ વાર બો લીટર જિતરો ડાયાલિસિસજો પ્રવાઈ પેટમે હલાયમે અચેતો ને કિતરેંક કલાકે પોય પાછો કઢેમે અચેતો.
- પી.ડી. જો પ્રવાઈ જિતરો સમય પેટમે રેતો તેંકે ડવેલ ટાઈમ (Dwell Time) ચેમે અચેતો. ઈન સમયમે ક્યરો ડાયાલિસિસજે પ્રવાઈમે ભિરી વિને ને લુઈજો સુદ્ધિકરણ થીએતો.
- ડાયાલિસિસલા પ્લાસ્ટીકજી સુંવાલી થેલીમેં રખેલો બો લીટર પ્રવાઈ પેટમે વિજી ખાલી થિલી કમરતેં પેટસે બધી સેલાઈસેં હિરીફિરી સગાજેતો.

- હી ડાયાલિસિસજી કમગીરી સજો ડી હલેતી, ને ડી મેં ૩ થી ૪ વાર પ્રવાઈ ભધલાયણું પેતો.
- પી.ડી. જો પ્રવાઈ ભધલાયજે સમયકે બાદ કઈધે ધરધી હિરીફિરી સગે, પિંટ જા કમ કરી સગેતો.

સી.એ.પી.ડી. જે ધરધીએંકે ખાધેપીધેમેં કુરો ફેરફાર કેજી સલા ડિનેમે અચેતી ?

સી.એ.પી.ડી. જી રીતમે પેટમિંજા બાર નિકરધલ પ્રવાઈમે સરીરજો પ્રોટીન પણ બાર નિકરેતો. ઈતરે વધારે પ્રોટીનવાડો ખોરાક ખાધેજી ને જરૂરી તંદુરસ્તી જાડવેજી બોરીજ જરૂર હુવેતી.

સી.એ.પી.ડી. કરાઈધલ ધરધીએમે જોખમ કયા હુવેતા ?

- સી.એ.પી.ડી. કરાઈધલ ધરધીએંકે પેટમે રસી થેજો, કેથેટર બાર નીકરે તેર ચેપ (Exit Site Infection)ક ઝાડા થેજો ધા રેતો.
- સી.એ.પી.ડી. જે ધરધીએમેં મિણીયા વધુ ને ચિંધા થીએ એડો જોખમ (પેરીટોનિયમજો ચેપ) ઈતરે કે પેરીટોનાઈટિસ આય.
- પેટજો ડુખાવો, તાવ, પેટ મિંજા બાર નિકરધલ પ્રવાઈ ઘાટો હુણું ઈ પેરીટોનાઈટિસજી નિસાની આય.

સી.એ.પી.ડી. જા ફાયધા ને નુકસાન કયા ઐઈ ?

ખાસ ફાયધા :

૧. ખાધાખોરાકીજી કરી ને પ્રવાઈજી કાડજી ઓછી રખણી પે.
૨. મસીન વગર થઈ સગેતો. સુઈ લગાયજી પીડા નતી ભોગવણી પે.

**સી.એ.પી.ડી. કરાઈધલ ધરધીએંકે ખાધેમેંગય પ્રોટીન ગિનણું ખપે.**

૩. ઠેકાણો ને સમયજી છુટ મિલેતી, જેસે રોજજો કમ થિઈ સગે. ધરધી બારગામ પણ વિની સગે.

૪. લુઈજો ધબાણ, સોજા, લુઈજી ફિકકાસ જેડી તકલીફેજી સારવાર બોરી ખાસી રીતે થૈઈ સગેતી.

ખાસ નુકસાન :

૧. હેર ઈ સારવાર બોરી મોંઘી આય.

૨. પેરીટોનાઈટિસજો જોખમ બોરો રેતો.

૩. રોજ (રજા વગર) ૩ સે ૪ વખત કાડજી રખી સારી રીતે પ્રવાઈ ભધલાયણું પેતો, જેજી જવાભધારી ધરધીજે કુટુમીએજી રેતી. ઈતરેલા કાયમ નિયમિતતા રખણી, સમય ફાડવણું ને સલા-સૂચનેજો ચોક્કસ પાલન કેણું ઈ મનતે તાણ ઊભી કરેતો.

૪. પેટમે કાયમ કેથેટર ને પ્રવાઈ રે ઈ અગવડ ઊભી કરેતો.

૫. પી.ડી. લા જુકો પ્રવાઈજી વજનવારી થેલી સાયવણી ને ફેરવણી હેરાનગતિ વારી આય.

સી.એ.પી.ડી. કરાઈધલ ધરધીકે કિનટાંણે ડાયાલિસીસ નર્સ ક ડોક્ટરજો ઝપાટે સંપર્ક કેણું (મિલણું) ?

- પેટમે ડુખાવો થીએ, બરો અચે ક ધુબ થીએ.
- સી.એ.પી.ડી. મિંજા બાર નિકરધલ પ્રવાઈમે લુઈ અચે ક પાણી ડહોળો થિઈ વિને તેર.
- સી.એ.પી.ડી. કેથેટરજી સરીરનું બાર નિકરેજી જગ્યા વટે ડુખાવો થીણું, સોજા ચડણું, રતાસ ડિસજે ક ગરમી ક પડ ડિસાજે.

**સી.એ.પી.ડી. જો મુખ્ય ફાયદો ટેમ ને જગ્યાજી સ્વતંત્રતા આય.સી.એ.પી.ડી. જી પ્રક્રિયા રોજ નિયમિત કેણી જરૂરી આય.**

● સી.એ.પી.ડી. જે પ્રવાઈજી ધાર ધીમી થિઈ વિને ક પ્રવાઈ બાર અચીધો ભંધ થિઈ વિને.

● ઓચિંધો જ વજનમે વધારો થિઈ વિને, સોજામે પણ વધારો થીએ, સા ચડે ને બ્લડપ્રેસરમે ઘણું જ વધારો (જુકો સરીરમે પ્રવાઈજો ભરાવો વતાયતો).

● બ્લડપ્રેસરમે ઘટાડો, વજનમે ઘટાડો, પર્ગેમે ડુખાવો થીણું, ચક્કર અચણા (ઈ સરીરમે પ્રવાઈજો ઘટાડો વતાયતો).

**સી.એ.પી.ડી. કરાઈધલ ધરધીકે પેટ ડુખે, બરો અચે, સોજા અચે, સા ચડે, ચક્કર અચે, ત ડોક્ટરકે ઝપાટે સંપર્ક કેણું**

## ૧૪. કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન

કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન ઈ તબિબી વિજ્ઞાનજી પ્રગતિ આય. ક્રોનિક કીડની ફેલ્યરજે છેલે સમયમે સારવારજો મિણીયા ખાસો રસ્તો આય. કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન પોય ધરધી જીયણ પણ સામાન્ય માડુ જેડો ઠીક ને હમેસ પ્રમાણેજ થઈ સગેતો.

કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનજી ગાલ પાં ચાર વિભાગેમે કરીબો :

૧. કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન પેલા જાણે જેડીયું ગાલીયું.
૨. કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન ઓપરેસનજી ગાલ.
૩. કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન પોયજીયું ગાલીયું.
૪. કેડેવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન.

કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન પેલા જાણે જેડીયું ગાલીયું

કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન ઈતરે કુરો ?

ક્રોનિક કીડની ફેલ્યરહુવે એડે ધરધીકે બે માડુ (જીવતો ક મરેલો) મિંજા ગિનેલી, હિકડી ખાસી કીડની ગિનેજો ઓપરેસન ઈતરે કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસ.

કીડની વેરાયજી જરૂર કેર નટી પે ?

કોય પણ માડુજી બ મિંજા હિકડી કીડની ફિટી વઈ હુવે ત સરીરજો મિડે જરૂરી કમ બઈ કીડનીજી મધધસે હલી સગેતો. એક્યુટ કીડની ફેલ્યરમે ધવા (કતરીક વખત ડાયાલિસિસ) ગિનેસે કીડની ફરીનું ભરાભર કમ કંઈધે થિઈ વિનેતી. એડે ધરધીએકે કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનજી જરૂર નતી પે.

કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનજી જરૂર કડે પેતી ?

ક્રોનિક કીડની ફેલ્યરજા ધરધી જેર કીડની બોરીજ ફિટીને એન્ડ સ્ટેજ કીડની

**કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનજી સોધ કીડની ફેલ્યરજે ધરધીએલા કરે આસિવાઈ રૂપ આય.**

ફેલ્યર થઈ વિને (કીડની ૮૫% કરતા વધુ ફિટી વિને) તેર નઈ કીડની વેરાયજી કાંત કાયમ ડાયાલિસિસ કેજી જરૂર ઊભી થીએતી.

કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન કુલા જરૂરી આય ?

જેર કીડની નિપટ ક વડે ભાગે કમ કઈધી ભંધ થઈ વિને તેર ડાયાલિસિસ ને ધવાસે રાહત મિલે પણ કાયમી સુધારો નતો થીએ ઈનટાંણે કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન જ ભરાભર રીતે કેમે અચે ત ઈ જીયણલા મિણીયા સારો ને અસરકારક ઉપાય આય.

કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનજા ફાયદા કયા કયા એ ?

ભરાભર કેલે કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનજા ફાયદા હિન પ્રમાણે એ :

૧. ધરધી સામાન્ય માડુ રીતે જીયણ જીવી સગે ને રોજજા પિંઢજા કમ કરી સગે, જીયણ ઓસિયારો ન લગે.
  ૨. ડાયાલિસિસજી જરૂર મિટી પે.
  ૩. ખાધેખોરાકીમે કરી પણ ઓછી રખણી પે.
  ૪. ધરધી સામાન્ય રીતે નિપટ ભરાભર ને માનસિક રીતે ઠીકઠાક રેતો.
  ૫. માડુએકે જાતીય સમાગમજી કોય તકલીફ નતી રે ત બાઈમાડુ છોકરેકે જનમ પણ ડઈ સગેતી.
  ૬. પેલે વરે પોય સારવારજો ખરચો પણ ઓછો થીંધો અચે.
- કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનજા ગેરફાયદા કુરો ?
- કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનજા મુખ્ય ગેરફાયદા હિન પ્રમાણે એઈ :
૧. વડો ઓપરેસન થીએતો, પણ સલામત હુવેતો.

**સફડ કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન ઈ ક્રોનિક કીડની ફેલ્યરજી છેલ્લી ઘડીજી સારવારજો શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ આય.**

૨. લગભગ સફડતા મિલેતી, છતાં થોડે ધરધીએજી કીડની ફિરી ફિટેજી સગયતા રેતી.
૩. કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન પોય રોજ ચોકસાઈસે ધવા ગિનેજી જરૂર પેતી. વરી ઈ ધવા મોંઘી પણ હુવેતી ને ધવા થોડો સમય ભંધ થઈ વિને, ત નઈ કીડની પણ ફિટી સગેતી.
૪. કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન પોય પણ ચેપ ને ધવાજી આડ અસરજો જોખમ રેતો.
૫. ઈ સારવાર બોરી મોંઘી આય. ઓપરેસન ને હોસ્પિટલજી સારવાર, ઘરે વિને પુઠિયાં પણ નિયમિત ધવા ને વારેઘડીએ લેબ્રોરેટેરીજી તપાસ મિડે ખરચો લગભગ ૩ થી ૫ લાખ રૂપિયા થીએતો.

કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન કડેં ન કેણું ?

ધરધીજી ઉમર વડી હુવે, ધરધીકે એઈડ્સ, કેન્સર ક હાડજો ધરધ હુવે એડે સંજોગેમે કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન જરૂરીહુવે તોયપણ કેમે નતો અચે. પાંજે ડેસમેં છોકરેમે પણ બોરોજ ઓછો કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન કરેમેં અચેતો.

કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનલા કેજી કીડની પસંદ કેમે અચેતી ?

કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીકે કેજી પણ કીડની કમ અચે એડો નાય. પેલા ત કીડની જે ધરધીજે બ્લડગ્રુપ કે ધ્યાનમેં ગિની બ્લડગ્રુપજો માડુ કીડનીદાતા થઈ સગે ઈ નિકી કરેમેં અચેતો.

કીડની ડીધલ ને કીડની જે ધરધીજો બ્લડગ્રુપ હિક્કડો હુણું ખપે. ઈન સિવાય પણ બોઈજે લુઈજે શ્વેતકણેમે અચેલે પદાર્થ એચ.એલ.એ. (Human Leucocytes Antigen – HLA) પણ હિક્કડી જ જાતજા હુણાં ખપે. HLA હિક્કડી જ જાતજા એ ઈનજી તપાસ ટીસ્યુ ટાઈપીંગજી તપાસસેં જાણી સગાજે.

**એઈડ્સ, કેન્સર જેડે ગંભીર ધરધજી હાજરીમેં કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન કરેમેં નતો અચે.**

કેર કીડની ડઈ સગે ?

સામાન્ય રીતે ૧૮ થી ૫૫ વરેજે દાતા વટાનૂં કીડની ગિનેમે અચેતી. માડુ બાઈમાડુકે ક બાઈમાડુ માડુકે કીડની ડઈ સગેતો. જોડિયા ભાભેણ કીડની ડિનેલા બોરા જ ખાસા ચોવાજે જોકે એડા દાતા મલેલા લગભગ સક્ય નતો હુવે. ઈતરે ધરધીજા મા-પે ક ભાભેણ સામાન્ય રીતે કીડની ડિનેલા પસંધ કેમે અચેતો. એડે દાતાએં વટે કીડની મલી સગે તી ન હુવે ત જે સાથે લુઈજો સબંધ હુવે તેડે કાકા, માસી ક કુઈજી કીડની ગિની સગાજે. ઈ પણ સક્ય ન હુવે, ત ધણી ક બાયડીજી કીડની માફક અચીધીઉ ક ન ઈ તપાસેમે અચેતો. વિકાસ પામેલે ડેસમેં કુટુમ મિંજા કીડની મિલી સગે તી ન હુધે એડે સંજોગેમેં "બ્રેઈન ડેથ" થેલહુવે એડી વ્યક્તિજી કીડની (કેડેવર) ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન કેમે અચેતો.

કીડની ડિધલ કે કીડની ડિને પોય કોય તકલીફ થીએ ખરી ?

કીડની કઠે પેલાં ડિધલજે સરીરજી તપાસ કરે ખાતરી કેમે અચેતી ક ઈનજીયું બોય કીડનીયું નિપટ ભરાભર એ જેસેં હિક્કડી કીડની ડિનેસે કોય પણ તકલીફ નઈ થીયે. હિક્કડી કીડની ડિને પોય ડિધલકે સામાન્ય રીતે કોય પણ તકલીફ પે નતી. ઈ પિંઢજી મિડે જીવનચર્યા ભરાભર કરે સગેતો. ઓપરેસન પૂઠિયા પૂરો આરામ કે પોય ભારી કમ પણ કરી સગેતો. ઈનજે પેણેલ જીવનમે પણ કોય વાંધો નતો અચે. ઈનજી બઈ કીડની બોઈ કીડનીએજો મિડે કમ સંભારે ગિનેતી.

કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન (ઓપરેસન) પેલા ધરધીજી તપાસ :

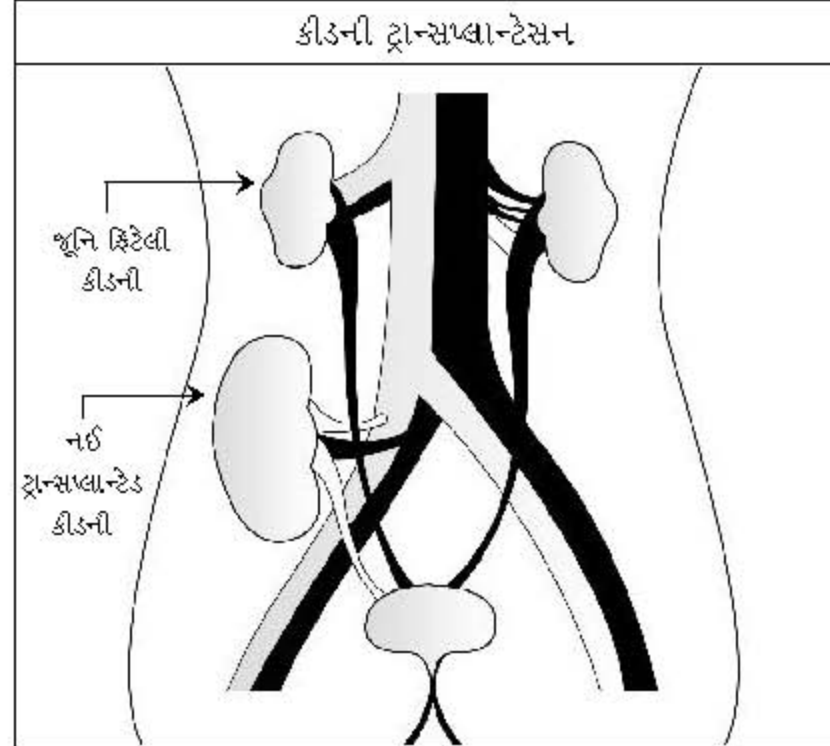
ઓપરેસન પેલા કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીજી ઘણે જાતજી તપાસ કરેમેં અચેતી. ઈન તપાસમે ધરધીકે ઓપરેસન મેં હેરાનગતિ થીએ એડો કોય બેયો ધરધ નાયન ને ઈનજો સરીર ઓપરેસન કે જેડો આય ક ન ઈ ખાતરી કેજો હુવેતો.

**સફડ કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનલા કરે કુટુંબીજને મેંથી મલેલી કીડની શ્રેષ્ઠ પુરવાર થઈ સગેતી.**

### કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન ઓપરેસન જી સમજ

કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન ઓપરેસનમે કુરો કરેમે અચેતો ?

- અગિયા ચેમે આયો તી વ્લડચુપ મિલાય (HLA) બોઈજા ભરાભર હિકડી જ જાતજા એઈ ઈ ખાતરી કરે પોય ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન ઓપરેસન કેમે અચેતો.



- ઓપરેસન પેલા ધરધીજે સર્ગેજી ને કીડની ડીધલજી રજા ગિનેમે અચેતી. કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનજો ઓપરેસન ઈ હિકડો ટીમવર્કઆય. યુરોલોજિસ્ટ (કીડનીજો સર્જન), નેફ્રોલોજિસ્ટ (કીડનીજો ફિઝિસિયન) પેથોલોજિસ્ટ ને બેયા અનુભવી મધધ કઈધલ મિણીજે સાથસહકાર સે ઈ ઓપરેસન થીએતો. ઈ ઓપરેસનજો કમ યુરોલોજિસ્ટ કરેતો.

- ધરધી ને કીડની ડિંધલ બોઈજો ઓપરેસન ભેગો ભેગોજ થીએતો.
- કીડની ડિંધલજે સરીર મિંજા હિકડી કીડની કઢી તેકે ખાસ જાતજે ઘધે પ્રવાઈમે ભરાભર સાફ કરે ધરધીજે પેટમે અગિયા બાજુએ નીચેજે ભાગમે (પેડુમે) વેરાયમે અચેતી.
- સામાન્ય રીતે ધરધીજી ફિટી વિનેલી કીડની કઢી વિજેમે નતી અચે, સિવાય ક ઈનસે ધરધીકે નુક્સાન થીએ ઈ હુવે ત કઢણી પે.
- ઓપરેસન સામાન્ય રીતે ૩ થી ૪ કલાક હલેતો.
- ઓપરેસન પોય ઈનજી કાડજી ને સારવાર નેફ્રોલોજિસ્ટ સભારીયેતા.

### કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન પોય જાણે જેડયું ગાલીયું

- થઈ સર્ગે એડા જોખમ :

કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન પોય કદાચ રિજેક્સન, ચેપ, ધવાજી આડઅસર કે ઓપરેસન જે લગતો જોખમ ઊભો થઈ સર્ગેતો.

ધવાસે સારવાર ને કીડની રીજેક્સન :

કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન બ્યા ઓપરેસન કરતા કિન રીતે અલગ આય ? સામાન્ય રીતે બ્યા ઓપરેસનમે ધરધી ખાલી ૭ થી ૧૦ ડી જ ધવા ગિનણી પેતી પણ કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન પોય કીડની રીજેક્સન અટકાયેલા કાયમ આખી જીંધગી ધવા ગિનણી પેતી.

કીડની રીજેક્સન ઈતરે કુરો ?

બ્યે ઓપરેસને વારેજી કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટજો ઓપરેસન સફડ થઈ વિને, ઈતરે કમ પૂરો નતો થઈ વિને. ધરધીજે લુઈમે જુકો શ્વેતકણેજા પ્રતિકારક તત્વ હુવેતા, ઈ હિન નઈ વિરાયેલી કીડની સામે લડીને ઈનકે નિકામી ભનાય ડીચે તેડી વકી પણ ઊભી થીયેતી. હિન સ્થિતિ કે 'કીડની રીજેક્સન' ચેમે અચેતો.

**કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનમે જૂની કીડની ઈજ રખીને નઈ કીડની પેટમે આગડજી તરફ નીચેજી ભાગમે વજેમે અચેતી.**

કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન પોય રીજેક્સનજી સગયતા ઘટાયલા કેડી ધવા વપરાજેતી ?

- સરીરજી પ્રતિકારક સગતિજે કારણે નઈ વિજેલી કીડની રીજેક્સનજો ધ્રા રેતો.
- જ ધવાસે પ્રતિકારક સગતિ નિપટ ધબાય છડેમે અચે ત રીજેક્સનજો ધ્રા નતો રે પણ ધરધીકે બેયા જીયલેણ ચેપ લગેજો ધ્રા ઊભો થીએતો.
- કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન પોય એડી ખાસ જાતજી ધવા ડિનેમેં અચેતી જુકો ચેપ કે સામે લડેજી પ્રતિકારક સગતિકે જાડવે રખે પણ રીજેક્સન કેજી તાકાત ઘટાય ડે. (Selective Imuno Suppression).
- હિન જાતજી ધવા ઈમ્યુનોસપ્રેસન્ટ તરીકે (Immuno-suppressant) ઓડખાય તી. પ્રેડનીસોલોન, એઝાથાયોપ્રીમ, સાયકલોસ્પોરીન ને એમ.એમ.એફ. (MMF) ઈ ઈન જાતજીયું ધવાઉ ઐઈ.

કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન પોય ઈમ્યુનોસપ્રેસન્ટ ધવા કેસુંધે ગિનણી જરૂરી આય ?

બોરીજ મોંઘી હી ધવા ધરધીકે કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન પોય કાયમજે માટે સજી જીંધગી ગિનેજી હુવેતી. પેલવેલો ધવાજો ખરચો બોરો હુવેતો. જેમેં ડી વેંધે હરેં હરેં ઘટાડો થીએતો.

કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન પોય બૈઈ કોય ધવા ગિનેજી જરૂર રેતી ?

હા, જરૂરત પ્રમાણે કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન પોય ધરધીકે બૈઈ ધવાઈએ બ્લડપ્રેસરજી ધવા, કેલ્સિયમ, વિટામીનજી ધવા, એન્ટિબાયોટિક્સ જેડીયું ધવાઈયું ગિનણીયું પે. તેં સિવાય પણ કોય પણ ધરધજી ધવા ગિનેજી જરૂર પે ત દાકતરકે કીડની ભધલાઈ આય ઈ ગાલ કરેને હેર કુરો કુરો ધવાઈયું ચાલુ ઐ ઈ ચૌણું જરૂરી આય.

**કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન પોયજા જોખમ કીડની રિજેક્સન, ચેપ ને ધવાજી આડઅસર અઈ.**

● કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન કે પુઠિયાજી જાણકારી :

કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન પોય ધરધીકે હિન પ્રમાણે ખાસ ખ્યાલ રખણું : નઈ કીડનીજી સભારલા કરે ખાસ ગાલીયું :

- દાકતરજે ચે પ્રમાણે નિમિત ધવા ગિનણી બોરી જરૂરી આય. ધવાધારૂમે નિમિત નરોં ત નઈ કીડની પણ ફિટી સગેતી.
- કીડની ભધલાયે પુઠિયા સરૂઆતમેં ધરધીકે બી.પી., પેસાપજો પ્રમાણ ને વજનજો ખ્યાલ ગિનીને ઈનકે લખી રખણું.
- સલા પ્રમાણે કાયમ લેબોરેટરીજી તપાસ કરાયણી ને નેફ્રોલોજીસ્ટ વટે ચેક કરાયણી.
- લુઈ-પેસાપજો રિપોર્ટ ખાસી લેબોરેટરીમેં જ તપાસ કરાયણી. રિપોર્ટ ખરાભ અચે ત લેબોરેટરી ભધલાયજે ભધલે ઝપાટે નેફ્રોલોજીસ્ટકે વતાયમેં ભલાઈ આય.
- તાવ, પેટજો ડુખણું, પેસાપ ઓછો અચણું, ઓચંધો વજન વધણું ક કોય પણ તકલીફ થીએ ત નેફ્રોલોજીસ્ટકે જ મિલણું.

ચેપ ન લગે ઈતરેલા જરૂરી સલા :

- સિરૂઆતજે સમયમે ચેપ ન લગે ઈતરેલા ચોખો જંતુરહિત માસ્ક પેરેજી સુચના ડિનેમેં અચેતી. માસ્ક રોજ ભધલાયણું જરૂરી આય.
- રોજ ચોખે પાણીસે નાયને તડકેમેં સુકાયેલ ક ઈસ્ટ્રી કરેલા ચોખા કપડા પેરણાં.
- ઘરમે ચોખાઈ રખણી.
- બિમાર માડુએને પરેયા રોણું, ગંદકી ગય ભીડવારી જગ્યા ક મેડેમે ન વિનણું.
- પાણીકે ઉકારે-પોય ઘારેને ગારેને પીણું.

**રિજેક્સન અટકાયેલા ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન પોય ધવા જીંધગીભર ગિનણી ખપેતી.**

- બાર કી પણ ન ખેણું.
  - કાયમ ઘરે રઘેલો ખોરાક જ ચોખે થાંમે ગિનીને ખેણું.
  - ખોરાકજી બાબતમે જિકી સલા મિલઈ હુવે ઈનજો ભરાભર અમલ કેણું.
- ટ્રાન્સપ્લાન્ટજે ધરધીકે ડોક્ટરજો ઝપાટે સંપર્ક કે કેણું ?
- (૧૦૦<sup>૦</sup> ફેરનહીટ) ૧૦૦ ડિગરીથી પણ ગચ તાવ હુવે, ફલુ જેડા લખણ-ધુબ થીધી હુવે, કુડતર થીએ, મથો ડુઃખે.
  - કીડની ભધલાયલ હુવે, ઈન ઓપરેસનજી જગ્યાજી આજુબાજુ સોજા ચડે ક રતાસ થીએ.
  - પેસાપમે બોરોજ ઘટાડો, સોજામે વધારો ક ઝપાટેસે વજન વધણું (રોજ હિકકો કિલો).
  - પેસાપમે લુઈ અચે ક બડતરા થીએ તેર.
  - ખંગ અચે, સા ચડે, ઉલટીયું થીએ ક ઝાડા થીએ.
  - કોચ નવા અજાણ્યા લખણ ડિસાજે તેર.

કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનજો થોડો ઉપયોગ :

કીડની ફેલ્ડરજા મિડે ધરધી ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન કુલા નતા કરાય સગે ?

કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન બોરી જ ખાસી ને અસરકારક સારવાર હુંધે પણ મિડે ધરધી ઈ કરાય નતા સગે તેજા બ કારણ એઈ :

૧. કીડની મિઈલે નતી :

કીડની ભધલાયલા મિણી ધરધીએકે ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનલા કુટુમ મિંજા ભરે એડી કીડની ક કેડેવર કીડની મિલી નતી સગે.

**કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન પોચજી સફડતા કરેલા સાવચેતી ને નિયમિતતા ગચ જરૂરી આચ.**

૨. મોંઘી સારવાર :

હેરજે ટાંણે કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનજો મિડે ખરચો (ઓપરેસન, તપાસણી, ધવાઈયું ને ધવાખાનેજો ખરચો) લગભગ ૩ થી ૫ લખ રૂપિયા થીએતો. વરી ધવાખાને મિંજા રજા મિલે પોચ પણ ધવાઉ ને તપાસણીજો ખરચો ચાલુ રેતો. જુકો બારે મેણે ૧૦ થી ૧૫ હજાર રૂપિયા થીએતો.

હિન ખરચેમે પોચ થોડો થોડો ઘટાડો થીધો અચેતો. પણ ઈ ધવા કાયમ ગિનણી જ પેતી, ઈ ઓપરેસન ને તે પુઠિયાજી સારસંભાર, હૃદયરોગ લા કેજી બાયપાસ સર્જરીજે ખરચે કરતાં પણ મોંઘી આચ.

**કેડેવર કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન**

કેડેવર કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન ઈતરે કુરો ?

"બ્રેઈન ડેથ - મગજ મૃત્યુ" મગજ મરી વિને તેર એડે માડુજે સરીર મિંજા તંદુરસ્ત ભરાભર હુવે એડી કીડની ગિની, કીડની ફેલ્ડરજે ધરધીએમે વેરાયમે અચેતી. ઈન ઓપરેસન કે કેડેવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન ચે મેં અચેતો.

કેડેવર કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન કુલા જરૂરી આચ ?

જેર કોચ પણ માડુજીયું બોચ કીડનીયું ફેલ થિઈ વિને તેર ઈનજી સારવાર બ રીતે થીએ, જેમે ડાયાલિસિસ ને બઈ કીડની ભધલાયણી. સારી રીતે કીડની ભધલાય પોચ થોડોક કરી, ચિંધા વગરજો જિયાણ, સામાન્ય માડુ જેડીજ જીવનસૈલી ઈ મિડે ફાયધા હુંધે કીડની ફેલ્ડરજેધરધીએકે બોરોજ ફાયધો ઈનસે થીએતો. ઈતરેલા કીડની ભધલાયણી ઈ ડાયાલિસિસ કના ખાસો ઉપાય આચ. હણે એડે ટાંણે કીડની ભધલાયજી મરજી હુવે તોચ પણ જ કીડની ન મિલે ત ઈનકે ડાયાલિસિસજ કરાયણું પેતો નેએડા ધરધી બોરા જ હુવેતા. એડે ધરધીએલા કેડેવર કીડની ઈજ

**કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનલા કરે કીડની મલી સગે ઈ ન વે તછેલી આસ કેડેવર કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન આચ.**

હિકડી આસા હુવેતી. માડુ મરી વિને પોય કીડની ખલાસ થીએ તેજે ભધલે ઈ કીડની બે કેંક ધરધીકે ડિઈને ઉનકે નયું જીયાણ ડિઈ સગાજે. ઈનનું વધુ ખાસો બેયો કુરો ચોવાજે.

"બ્રેઈન ડેથ - મગજ મૃત્યુ" ઈતરે કુરો ?

સામાન્ય સમજણ પ્રમાણે મરણ ઈતરે હાડ ભંધ થઈ વિનણું. બ્રેઈન ડેથ - મગજ મૃત્યુ ઈ દાકતરે વિટા ઈનજો નિધાન થીએતો. બોરોજ નુકસાન થે પુઠિયા ઈનજો મગજ સુધરી ન સગે ને મગજ નિપટ કમ કઈધે ભંધ થિઈ વેયો હુવે એડે ધરધીએમે કોય પણ સારવારનું ધરધીજી બેભાન અવસ્થામે સુધારો નતો થીએ પણ વેન્ટીલેટર ને બોરોજ સારસંભાર વારી સારવારજી મધધસેસાને હાડ ચાલુ રેતો. ને સરીરમે મિણી ઠેકાણે પૂરે પ્રમાણમે લુઈ પુજેતો એડે મોતકે બ્રેઈન ડેથ - મગજ મૃત્યુ ચેતા.

"બ્રેઈન ડેથ" ને "બેભાન" હુણું ઈનમે કુરો ફેર આય ?

બેભાન ધરધીએજે મગજકે થેલો નુકસાન ફરી સુધારે સગાજેતો. એડે ધરધીએમે વેન્ટીલેટર વિગર હાડ ને સા ચાલુ હુવેતા ને મગજજા કમ પણ ચાલુ હુવેતા. ઈ ધરધી ખાસી સારવાર થીધી ભરાભર થઈ રેતા.

જડે બ્રેઈન ડેથ મેં મગજકે કડે પણ ન સુધરી સગે એડો ગંભીર નુકસાન થીએતો. એડે ધરધીએજો વેન્ટીલેટર ભંધ કઈધેજ હાડ ને સા ભંધ થિઈ વિનેતો, ને માડુ મરી વિનેતો.

કુરો કોય પણ માડુ મોત પુઠિયાં કીડનીજો દાન કરે સગેતો ?

ના, મોત પુઠિયા અંબીયેજે દાન વારેજી કીડનીજો દાન થઈ ન સગે. હાડ ભંધ થીધેજ કીડનીકે લુઈ ન પુજધે કીડની કમ કેજો ભંધ કરે છડેતી, ઈતરે ઈનજો ઉપયોગ પોય થિઈ નતો સગે.

**બ્રેઈન ડેથ થે પોય કોઈપણ ધરધીમેં  
સુધારોથેજી સગયતા નિપટ રે નતી.**

બ્રેઈન ડેથ થેજા ખાસ કારણ કયા એઈ ?

સામાન્ય રીતે હેડીયે ગાલીએંસે બ્રેઈન ડેથ થીએતો :

- ઓયંધો લગેસે મથે મે ઈજા થીએ.
- લુઈજે ઊંચે ધબાણજે કારણે ધમની ફાટધે બ્રેઈન હેમરેજ થઈ સગેતો.
- મગજકે લુઈ પુજાયધલ નલીમેં લુઈ જમી રે, તેં સેં મગજકે લુઈ ન પુજે (Brain infarct).
- મગજમેં કેન્સરજી ગંઠ (Brain tumor) જે કારણે મગજકે બોરોજ નુકસાન થીએતો.

બ્રેઈન ડેથજો નિધાન કેર, કિન રીતે ને કંટાણે કરાજેતો ?

જેર નિષ્ણાંત દાકતરજી પૂરી સારવાર મિલે પોય પણ ધરધીજો મગજ કમ ન કરે ને નિપટ બેભાન ધરધીજી વેન્ટીલેટરસેં સારવાર ચાલુ હુવે તેર ધરધીજો મગજ મરી રેયો આય ક ન (બ્રેઈન ડેથ) તેજી તપાસ કેમેં અચેતી.

કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન સે સબંધ ન હુવે એડે દાકતરજી ટુકડી 'બ્રેઈન ડેથ' જો નિધાન કરેતી. ઈન દાકતરજી ટુકડીમેં ધરધીજી સારવાર કરીધલ ફિઝિસિયન, ન્યુરો ફિઝિસિયન કે ન્યુરોસર્જન જો સમાવેસ થીએતો.

જરૂરી તબિબી તપાસ, લેબોરેટરીએંજા રિપોટ, મગજજી ખાસ તપાસ ઈ.ઈ.જી. ને બઈયું ઘણે મિડે તપાસુ કરેને ધરધીજે મગજ સુધારેજી મિડે જિતરીયું થઈ સગે એતરીયું તપાસું કેમે અચેતીયું.

મિડે જરૂરી તપાસેં પુઠિયા ટુકડીજે મિણી દાકતરેકેધરધીજો મગજ બઈઆર કમ કેજી કોય પણ નિસાની ક સગયતા ન લગે તેરજ 'બ્રેઈન ડેથ' થયો આય એડો નિધાન કેમેં અચેતો.

**સાદી ભાસામેં બ્રેઈન ડેથ એતરે વેન્ટીલેટરજી મધધસે મરલ  
માડૂમેં સા, હૃદય ને સરીરમેં લુઈ ફિરંધો ચાલુ રખણો.**

કીડની ડીધલકે કિન પ્રમાણે જી તકલીફ હુવે ત કીડની ગિની નતી સગાજે ?

- કીડની ડીધલજે લુઈમે કોય ચેપ હુવે ત,
- કેન્સરજી ભીમારી હુવે ત,
- કીડની કમ ન કઈધી હુવે ક ઈનકે લમે સમય સુધી કીડનીજી કોય તકલીય હુવે ત,
- લુઈજે રિપોટ મે એઈડ્સ ક કમડેજો નિધાન થેઓ હુવે, ધરધીકે મિટીપેસાપ ક બી.પી. જી તકલીફ હુવે ત,
- ૧૦ વરેનું નિઢો ક ૭૦ વરેનું વડો હુવે ત,

એડે સંજોગેમે કીડની ગીની ન સગાજે.

કેડેવર કીડની ડીધલજા બેયા કયા અંગ બે ધર્ધાએકે નઉ જીયણ રિઈ સગેતા ?

કેડેવર ડીધલજીયું બોય કીડનીઉ દાનમે ગિની સગાજે, જેસે કીડની ફેલ્ડરજે બ ધરધીએકે નઉજીયણ મિલી સગે.

કીડની સિવાય હૃદય, હોજરી (લીવર), પેન્ક્રીઆઝ, અબ જેડા અંગ પણ દાનમે રિઈ સગાજે.

કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનજે આયોજનમે કેજો કેજો સમાવેસ થીએતો ?

કેડેવર કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનમે ટીમવર્કજી જરૂર પેતી જેમે,

- કેડેવર કીડનીજે દાનજી મંજુરી રિંધલ ઈનજા કુટુમવારા,
- ધરધીજી સારવાર કઈધલ ફિઝિસિયન,
- કેડેવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનજી સમજણ રિંધલ ને ઈનલા તૈયાર કરીધલ ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન કોર્ડિનેટર,
- બ્રેઈન ડેથજો નિધાન કઈધલ ન્યુરોલોજીસ્ટ ને

**હકડે કેડેવરમેંથી બો કીડની, બો નવા જીયણ મલી સગેતા.**

- કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન કઈધલ નેફ્રોલોજીસ્ટ ને યુરોલોજીસ્ટ ઈની મિણીજો સમાવેસ થઈતો.

કેડેવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન કિન રીતે કેમે અચેતો ?

કેડેવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનલા ખાસ કમજીયું ગાલીયું હિન પ્રમાણે ઐઈ :

- બ્રેઈન ડેથજો સયો નિધાન થેલો ખપે.
- કીડની ડીધલજી ને ઈનજી કીડનીજી પૂરી તપાસ કરે કીડની ભરાભર આય ઈનજી નિપટ પૂરી ખાતર કેણી ખપે.
- કીડનીજે દાનલા ડીધલજે કુટુમજી મંજુરી ખપે.
- ડીધલજે સરીર મિંજા કીડની બાર કઢેજો ઓપરેસન પૂરો ન થીએ તે સુંધી વેન્ટીલેટર ને બઈ સારવારસે હાડ ને સા ચાલુ રખેમે અચેતો ને લુઈજો ધબાણ પણ જાડવણું પેતો.
- કીડની બાર કઢે પોય ઈનકે તેરઈ ખાસ જાતજે થધે પ્રવાઈસે મિંજાનું ભરાભર સાફ કરેમે અચેતી પોય ઈનકે બરફમે સાચવેમે અચેતી.
- ડીધલજો લુઈજો ગુપ ને ટીસ્યુટાઈપીગજી માહિતી કે ધ્યાનમે ગિની કેડેવર કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન કરાયજી ઈચ્છાવારે ધરધીએમે કિન ધરધીકે નિપટ કમ અચે ઈ આય ઈ નકકી કેમે અચેતો.
- મિડે તૈયારીયું કે પોય કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનજો ઓપરેસન જિતરો વેલો થીએ ઈતરો સારો.
- ઓપરેસનસે કેડેવર ક કુટુમમિંજા મિલેલી કીડની વેરાયજી રીત મિણી ધરધીએમે સરખીજ હુવેતી.

**કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન પોય ઘરઘી સામાન્ય માડુ રીતે જીયણ જીવી સગેતો, મડે કમ કરી સગેતો.**

- હિકકે દાતાજે સરીર મિંજા બ કેડેવર કીડનીયું મિલી સગેતીયું ઈતરે હિકકીજ વારમેં બ ધરધીએમેં કેડેવર કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન કેમેં અચેતો.
- હિન ટાંણે કીડનીકે બરફજી થધક લગેતી ને લુઈ પણ ન મિલેજે કારણે પોસણ ને પ્રાણવાયુ પુજેં નતા.
- ઈતરે હિન નુકસાનજે કારણે કેડેવર કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન પોય ઘણે ધરધીએજી કેડેવર કીડની કે ચાલુ કેમેં થોડો સમય લગેતો થોડા ડી લગેતા તેર ધરધીકે ડાયાલિસિસ કરાયજી પણ જરૂર પેતી.

કેડેવર કીડની દાન ડીંધલકે કુરો ફાયધો થીએ ?

કેડેવર કીડની ડીંધલજે કુટુમવારેકે કોય પૈસા નતા મિલે ને કીડની ગિનધલ ધરધીકે પણ કીડનીલા કરે કોય પૈસા નતા ડિણાં પે. પણ મરી વે પુઠિયા માડુજી કીડનીજો પણ નાસ થિએતો ત મરી વે પુઠિયા ઈન કીડનીસે કેકે પણ જીવન મિલે ઈનમથે બ્યો કુરો ખપે ? ઈજ ઈનજી કિમત આય. હિન દાનસે કોય પણ ડુખી ધરધીકે મધધ કેજો સંતોસ ને આનંદ મિલેતો, જેજી કિમત મિણીયા વધુ આય.

ઈન રીતે કોય પણ માડુ મરે પોય કિં પણ વિનાય વિગર બે કેકે નઉ જિયાણ ડિઈ સગે ઈનથી વડો ફાયધો બેયો કુરો ખપે ?

કેડેવર કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનજી સગવડ કિન કિન ઠેકાણે આય ?

રાજ્ય ને કેન્દ્ર સરકારજી મંજૂરી મિલઈ હુવે એડી હોસ્પિટલેમેં જ કેડેવર કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન થઈ સગેતો.

પાંજે ડેસમે ઘણે વડે સેરે (જીં કે મુભઈ, ચેન્નઈ, ધીલ્લી, અમદાવાદ, બેંગ્લોર, હૈદરાબાદ) મેં હી સારવાર થીએતી.

**મરે પોય અંગેજો દાન કરે બે માડુકે નઈ  
જીયણ ડે જેડો પુણ્યજો કમ હકડોય નાય.**

## ૧૫. મિઠી પેસાપ ને કીડની

ધુનિયામેં ને પાંજે ડેસમે સેરીકરણ જી વધેતો તી મિઠીપેસાપ (ડાયાબિટીસ) જો પ્રમાણ પણ ડીયા ડી વધેતો. મિઠીપેસાપજે ધરધીએ ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચર (ડાયાબિટિક નેફ્રોપથી) ને પેસાપજો ચેપ થેજી સક્યતા વધુ રેતી.

મિઠી પેસાપસેં થીંધલ ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજો મિણી ધરધી એકે કુલા જાણણું ખપે ?

૧. કીડની ફિટેજે મિણી કારણેમેં મિણીયા વધુ ખાસ કારણ હુવે ત મિઠીપેસાપ આય.
૨. ડાયાલિસિસજી જરૂર પે એડે ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચર જે ૧૦૦ ધરધીએ મેનુ ૩૫ થી ૪૦ ધરધીજી કીડની ફિટેજો કારણ મિઠીપેસાપ આય.
૩. મિઠીપેસાપજે ધરધીએમે કીડનીતે ઈનજી અસર થીએ તેજો વેલો નિધાન, હી ભયંકર ધરધ થીંધો અટકાય સગાજે.
૪. મિઠીપેસાપજે કારણે કીડની ફિટેજી સિઝઆત થઈ વિને, પોય હી ધરધ મિટી સગે નતો, પણ ઈનજી ભરાભર ધવાધારૂ ને કરી રખેસેં ડાયાલિસિસ ને કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન જેડી મોંઘી ને ઓખી સારવારજી જરૂરત કે પાછી ઠેલી સગાજેતી.

મિઠીપેસાપજે ધરધીએમેં કીડની ફિટેજી સગયતા કેતરી રેતી ?

મિઠીપેસાપજે ધરધી ખાસ કરે બ જાતજા હુવેંતા :

૧. ટાઈપ-૧ ઈતરે ઈન્સ્યુલીન ડિપેન્ડન્ટ ડાયાબિટીસ (IDDM- Insulin Dependent Diabetes Mellitus) :

**ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજો મિણીયા  
મહત્વજો કારણ ડાયાબિટીસ આય.**

સામાન્ય રીતે નિઠી ઉમરમે બોરો થીધલ હિન જાતજે મિઠી પેસાપજી સારવારમે ઈન્સ્યુલીન (ઈન્જેક્સન) જી જરૂર હુવેતી. હિન રીતજે મિઠીપેસાપમે બોરોજ વધારે ઈતરે ૩૦ થી ૩૫% ધરધીએમે કીડની ફિટેજી સકયતા રેતી.

૨. ટાઈપ-૨ ઈતરે નોન ઈન્સ્યુલીન ડિપેન્ડન્ટ ડાયાબિટીસ (NIDDM- Non Insulin Dependent Diabetes Mellitus) મિઠીપેસાપજી એડા ધરધી બોરાજ હુવેતા. ખાસ કરેને પીઠ વયમે હિન રીતજો મિઠીપેસાપજો ધરધ ધવાસે કાબુમે ગિની સગાજેતો. ઈનમે ૧૦ થી ૪૫% ધરધીએમે કીડની ફિટેજી સગયતા રેતી.

મિઠી પેસાપ કીડની કિન રીતે નુકસાન કરેતો ?

- કીડનીમે સામાન્ય રીતે હરેક મિટીટે ૧૨૦૦ મી.લી. જિતરો લુઈ પસાર થઈ સુદ્ધ થીએતો
- મિઠીપેસાપ કાબુમે ન હુવે ત ઈનજે કારણે કીડની મિજા પસાર થીધલ લુઈજો પ્રમાણ ૪૦% જિતરો વધી વિનેતો. ઈતરેલા કીડનીકે ઈનલા બોરો કમ કેણું પેતો ને તેસે ઘસારો લગેતો, ઈતરે લમે ગાડે કીડનીકે નુકસાન થીએતો ને લુઈમે ધબાણ વધેતો.
- લુઈજો વધુ ધબાણ નુકસાન પામધલ કીડનીતે બોજો ભની કીડનીકે ઝપાટેસે નબલી ભનાય ડેતો.
- કીડનીકે થીધલ હિન નુકસાનસે પેલા પેસાપમે પ્રોટીન નિકરે ઈ ભવિષ્યમે થેવારે કીડનીજે ગંભીર ધરધી જી નિસાની આય.
- પોય સરીરમિંજા પાણીને મીઠેજી નિકાલ જરૂર કના ઓછો થીધે સોજો

**ડાયાલિસિસ કરાઈલા હર ત્રે ઘરધીએમે હિકડે ઘરધીજી કીડની ફિટેજો કારણ મિઠી પેસાપ વેતો.**

ચડેતો ને વજન વધેતો. કીડનીકે બોરોજ નુકસાન થીએ તેર લુઈમે યુરિયા ને ક્રિએટીનીનજો પ્રમાણ વધેતો.

- મિઠીપેસાપજે કારણે જ્ઞાનતંતુએકે નુકસાન થીધે મૂત્રાસય ખાલી કેમે તકલીફ થીએતી, જેસે પેસાપ મૂત્રાસયમે ભેગો થીએતો.
- મૂત્રાસયમે બોરો પેસાપ ભેગો થેસે ધબાણ વધધે કીડની ફૂલી વિને ને કીડનીકે નુકસાન થીએ.
- વધુ ખનવારો પેસાપ મૂત્રાસયમે ઘણેવાર રેત પેસાપજો ચેપ લગેજી સગયતા પણ વધી સગેતી.

મિઠીપેસાપમે કીડનીતે અસર કેર ને કેડે ધરધીએમે થીએતી ?

સામાન્ય રીતે મિઠીપેસાપ થે પોય ૭ થી ૧૦ વરે પોય હરે હરે કીડનીકે નુકસાન થઈ સગે. મિઠીપેસાપ જે કેડે ધરધીએકે કીડનીજો નુકસાન થીધો ઈ પેલેથી ચોણું સેલો નાય. સકય પણ નાય પણ હિન પ્રમાણે હુવે ત કીડની ફેલ્યરજી સકયતા બોરીજ રેતી.

- મિઠીપેસાપજી સરૂઆત નિઠી ઉમરે થઈ હુવે.
- લમે સમયસે મિઠીપેસાપ હુવે.
- સારવારમે પેલેથી જ ઈન્સ્યુલીનજી જરૂર હુવે.
- મિઠીપેસાપ ને લુઈજો ધબાણ કાબુમે ન હુવે.
- પેસાપમે પ્રોટીન વેંધો હુવે.
- મિઠીપેસાપસે અખમે નુકસાન થેયો હુવે.
- કુટુમમે મિઠીપેસાપસે કીડની ફેલ્યર થઈ હુવે.

**પેસાપમે પ્રોટીન, લુઈજો ઉચો ધબાણ ને સોજા મિઠી પેસાપજી કીડનીતે અસરજી નિસાની આય.**

મિઠી પેસાપસે કીડનીકે થીંધલ નુકસાનજા લખણ :

- પહેલવેલો કીડની જે ધરધજો કોય પણ લખણ જણાંજે નતા. પણ દાકતર વટા કરાયેલ પેસાપજી તપાસમે આલ્બ્યુમીન (પ્રોટીન) નિકરેધો હુવે ત કીડનીનીજા ધરધજી પેલી નિસાની સમજણી. તે પોય ડીઆંડી લુઈજે ધબાણમે વધારો ને પગ ને મોં તે સોજા અચેતો.
- મિઠીપેસાપલા જરૂરી ધવા કં ઈન્સ્યુલીન જે પ્રમાણમે થોડા થોડા ડીયા ડી ધટાડો થીણું.
- પેલા જિતરે પ્રમાણસે મિઠીપેસાપતે કાબુ નતે આયો ઈતરે જ પ્રમાણસે ઈનતે કાબુ અચણું.
- વારેઘડીએ લુઈમે ખન ઘટી વિનણી.
- કીડની બોરી ફિટી વિનેસે ઘણે ધરધીએમે મિઠીપેસાપ ધવા વગર પણ કાબુમે રેતો. એડે કિતરેક ધરધીએકે મિઠીપેસાપ મિટી વેયો એડો અભિમાન ને આનંદ અચેતો. પણ હકીકતમે ઈ કીડની ફેલ્યરજી વધેજી ગંભીર નિસાની આય.
- અખતે મિઠીપેસાપજી અસર થઈ હુવે ને તેલા લેઝરજી સારવાર ગિનેમે આવઈ હુવે ત એડે ત્રી ધરધીએ મિંજા હિકડેજી કીડની ભવિસ્થમે ફિટેલી નેરેલા મિલેતી.
- કીડની ફિટધે જ લુઈમે યુરિયા-ક્રીએટીનીન જો પ્રમાણ વધેતો ને ઈનસે ક્રોનિક કીડની ફેલ્યરજા લખણ ડિસાજેતા ને ડીયા ડી ઈનમે વધારો થીંધો રેતો.

મિઠીપેસાપજી કીડનીતે અસર કિન રીતે અટકાય સગાજે ?

૧. દાકતર વટે નિયમીત ચેકીંગ.

**લુઈમે સકર (ખાંડ)જો પ્રમાણ ઘટે ક મિઠી પેસાપ મટી વને ત કીડની ફેલ્યરજી નિસાની હુઈ સગેતી.**

૨. મિઠીપેસાપ ને લુઈજે ધબાણમે કાબુ.

૩. ટાંણેતે નિધાન ને જરૂરી તપાસણી.

૪. તે સિવાયજી સલા : નિયમિત કસરત કેણી. તમાકુ, ગુટકા, પનબીડી, સિગરેટ ને ધારૂ ન ગિનણું.

કીડનીતે મિઠીપેસાપજી અસરજો વેલો નિધાન કિન રીતે થીએ ?

બોરી ખાસી રીત :

પેસાપમે માઈક્રોઆલ્બ્યુમિન્યુરિયા (Microalbuminuria) જી તપાસ.

સેલી રીત :

હર ત્રે મેણે લુઈજો ધબાણ મપાયણું ને પેસાપમે અલ્બ્યુમીનજી તપાસ કરાયણી. ઈ ઓછી ખરયજી સેલી ને મિણી ઠેકાણે હુવે એડી રીતજી તપાસમે કોય પણ લખણ ન હુવે તેર કીડનીતે મિઠીપેસાપજી અસરજો નિધાન થઈ સગે.

પેસાપમે માઈક્રોઆલ્બ્યુમિન્યુરિયાજી તપાસ કુલાય બોરી ખાસી આય ? ઈ કેકે ને કેર કરાયણી પે ?

કીડનીતે મિઠીપેસાપજી અસરજો મિણીયા પેલો નિધાન પેસાપજી માઈક્રોબ્યુમિન્યુરિયાજી તપાસસે થઈ સગેતો. તપાસજી ઈ મિણીયા ખાસી રીત આય. કુલાક ઈન ટાંણેજ નિધાન થઈ વિનેત બોરીજ ખાસી સારવારસે મિઠીપેસાપજી કીડનીતે થીંધલ અસર મિટાય સગાજેતી.

હી તપાસ ટાઈપ-૧ પ્રકારજી મિઠીપેસાપ (IDDM) જે ધરધીએકે ધરધજે નિધાન પોય પંજવરે પોય દરવરે કરાયજી સલા ડિનેમે અચેતી. જડે ટાઈપ-૨ પ્રકારજે મિઠીપેસાપ (NIDDM) મે નિધાન થીએ તેર વટાજ દરવરે હી તપાસ કરાયજી સલા ડિનેમે અચેતી.

**પેસાપજી માઈક્રો આલ્બ્યુમિન્યુરિયાજી તપાસ મિઠી પેસાપજી કીડની તે અસરજી વેલે નિધાનજી મિણીયા ખાસી રીત આય.**

માઈક્રોઆલ્યુમિન્યુરિયાજો પ્રોઝિટીવ ટેસ્ટ ઈ ધ્રાજી પેલી નિસાની આય ઈ કીડની ભયાયલા ખાસી સારવારજી જરૂરત જણાયતી.

મિઠીપેસાપજી કીડનીતે થીંધલ અસરજી સારવાર :

- મિઠીપેસાપતે કાબુ.
- ચોકસાઈસે હમેસજ માટે લુઈજે ધબાણ કે કાબુમે રખણું. રોજ બી.પી. માપે ઈનજી નોંધ રખણી. લુઈજો ધબાણ ૧૩૦/૮૦ નું વધે ન ઈ કીડનીજી સંભારલા બોરોજ જરૂરી આય.
- એ.સી.ઈ. ને એ.આર.બી. જે નાંસે ઓડખાધીયું ધવાઈયું પેલવેલીયું વાપરેમેં અચેત લુઈજે ધબાણકે ઘટાયમેં ને કીડનીકે થીંધલ નુકસાન ઘટાયમેં પણ વધારેજો કમ કરીએંતીયું.
- સોજો ઘટાયલા ડાઈયુરેટિકસ ધવા ને ખોરાકીમે મિઠો ને પ્રવાઈ ઓછો ગિનેજી સલા ડિનેમેં અચેતી.
- જેર લુઈમેં યુરિયા ને ક્રિએટીનીનજો પ્રમાણ વધે તેર ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજી સારવારમેં સમજાયેલી મિણી સારવારજી ધરધીકે જરૂરત પેતી.
- મિઠીપેસાપજી ધવામે ફેરફાર લુઈજે રિપોટજે આધારેં કેણું.
- પેસાપજો રિપોટ ને લુઈજો રિપોટ મિલધા ન લુવેં ઈન કારણે ખાલી પેસાપજે રિપોટસે ધવામે ફેરફાર ન કેજી સલા આય.
- કીડની ફેલ્ચર પોય મિઠીપેસાપજી ધવામે ઈનજે પ્રમાણજો ફેરફાર કેજી જરૂર પેતી.
- સામાન્ય રીતે ધવાજે જરૂરી પ્રમાણમે ઘટાડો થીએતો. લમે સમયજે ભધલે ટૂંકે સમયલા અસર કંઈધી ધવા પસંધ કેમે અચેતી. બોરો ખાસો કાબુ ગિનેલા

**ખાસ પ્રકારજી ધવાએંથી લુઈજે ધબાણજો ભરોભર કાબુ સફડ સારવારજી ચાવી આય.**

ઘણો ધરધીએંમે ઈન્સ્યુલીન ચાલુ કેણું પેતો. બાયગુએનાઈડસ (મેટફોર્મીન) જે નાંસે ઓડખાંધી ધવા કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએંમે જોખમી હુંધે ભંધ કેમે અચેતી.

- કીડની નિપટ ભંધ થઈ વિને તેર ધવા ગિને છતાં તકલીફ વધધી રેતી. ઈન ટાંણે ડાયાલિસિસ કાં કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસનજી જરૂર પેતી.

ડાયાબિટીક કીડનીજે ધરધજે ધરધીકે ડોક્ટરજો સંપર્ક કેર કેણું ?

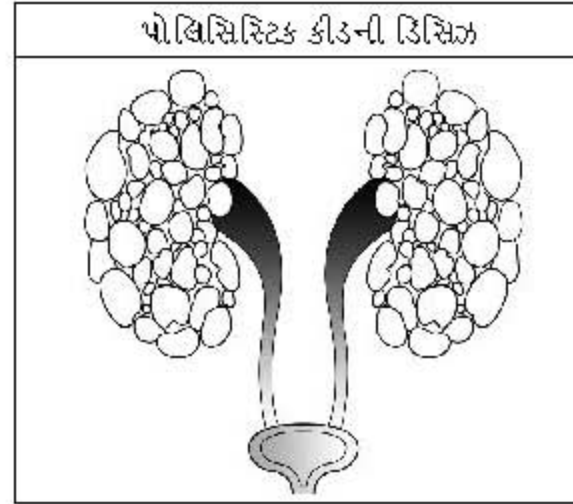
- કોયપણ કારણ વિગર વજન વધે, પેસાપજો પરમાણ વધી વિને, સોજામેં વધારો થીએ ક સા ચડે, સા જી તકલીફ થીએ તેર.
- છાતીમેં ડુઃખાવો થીએ, બ્લડપ્રેસરજી તકલીફમેં વધારો થીએ, હાડજે ધબકારેમે ઘટાડો ક બોરો જ વધારો થીએ તેર.
- બોરી જ નબલાઈ અચી વિને, ભૂખ ન લગે, અંગ ફિકો થિઈ વિને ક (વોમીટું) ઉલટીયું થીએ.
- સતત બરો રોણું, ધુબ થીણી, પેસાપ કે ટાંણે બડતરા થીએ ક પીડા થીએ, પેસાપમેં લુઈ અચે ક પેસાપમેં છટારી વાસ અચે.
- વારેઘડીયે લુઈમેં સુગર ઘટી વિને, ઈન્સ્યુલીનજો ડોઝ ઘટી વિને ક (એન્ટી ડાયાબિટીક) ડાયાબિટીક વિરોધી ધવાઈએંજો ડોઝ ઘટી વિને.
- ધરધીકે ઘેન ચડે, આંચકી અચે ક બેભાન થિઈ વિને.

**ડાયાબિટીક કીડનીજે ધરધીકે સોજા વધે, સા ચડે, છાતી ડુખે, ઉલટીયું થીએ ત ડોક્ટરજો સંપર્ક કેણું.**

## ૧૬. વારસાગત ધરધ પોલિસિસ્ટિક કીડની ડિસિઝ

વારસાગત કીડની જે ધરધમે પોલિસિસ્ટિક કીડની ડિસિઝ (પી.કે.ડી.) બોરોજ નેરેલા મિલેતો. હિન ધરધજી ખાસ અસર કીડનીતે થીએ તી ને બોઈ કીડનીએમે સિસ્ટ (પ્રવાઈજા ભરેલા પરપોટા) ડિસાજેતા. ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજે ખાસ કારણમે હી પી.કે.ડી. પણ હિકડો કારણ આય. કીડની સિવાય કિતરેક ધરધીએમે સિસ્ટ લીવર, બરોડ, આતરડા ને મગજજી નલી તે પણ નેરેલા મિલેતી.

પી.કે.ડી. ધરધજો પ્રમાણ :



પી.કે.ડી. જો પ્રમાણ માડુ -બાઈમાડુ ને ધાર ધાર જાતિ ને ડેસજે માડુએમે લગભગ હિકડે સરખો નેરેલા મિલેતો. લગભગ ૧૦૦૦ માડુએમે હેકંધે માડુકેહી ધરધ થીએતો.

પી.કે.ડી. ધરધ કેકે થૈઈ સગે ?

પક્કી ઉમરમે ડિંડેમે અચીધલ હી પી.કે.ડી. ધરધ ઓટોઝેમલ ડોમીનન્ટ પ્રકારજો વારસાગત ધરધ આય. જેમે ધરધીજે ૫૦% ઈતરે ક મિજી સંતાને મિંજા અરધે કે હી ધરધ થેજી સક્યતા રેતી.

પી.કે.ડી. ધરધજો પ્રમાણ કુલા ઘટાડે નતો સગાજે ?

સામાન્ય રીતે પી.કે.ડી. ધરધજો નિધાન થીએ તેર ધરધીજી ઉમર ૩૫ થી ૫૫

વરેજી આસપાસ હુવેતી. ઘણેખરે પી.કે.ડી. ધરધીએમે ઈન પેલાંજ છોકરા થૈઈ વેચા હુવે. ઈતરે ઈ વારસાગત ધરધ છોકરેમે ઉતરે ઈતરે કમનસીભે ભવિસ્યજી પેટીકે હિન ધરધનું ભચાય નતો સગાજે.

પી.કે.ડી. મે કીડનીતે કુરો અસર થીએતી ?

- પી.કે.ડી.જે ધરધમે બોઈ કીડનીએમે કુલા ક પરપોટે જેડા ઘણે મિડે સિસ્ટ હુવેતા.
- એડા જુધે જુધે ક્ષજે સિસ્ટમે નિંઢા સિસ્ટ જીણી નજરે પણ ન ડિસજે ઈતરા નિંઢા હુવેતા ને વડે સિસ્ટજો ક્ષ ૧૦ સે.મી. વ્યાસનું પણ વધુ હુવેતો.
- સમય વેધે ઈનીમિજી નિંઢેવડે સિસ્ટજો ક્ષ વધધો વિનેતો જેજે કારણ કીડનીજા ક્ષમે પણ વધારો થીએતો.
- હી વધધા વિંધલ સિસ્ટ જે ક્ષજે કારણ કીડની જે ક્ષ કઈધલ ભાગેતે ધબાજા અચે તો. કીડનીજી કમગીરીમે ડીયાડી ઘટાડો નેરેલા મિલેતો.
- અમુક વરે પોય ઘણે ધરધીએજી બોય કીડનીયું કિટી વિનેતીયું.

પી.કે.ડી. જા લખણ કયા ઐઈ ?

સામાન્ય રીતે ૩૦ થી ૪૦ વરેજી વય સુધી વડે ભાગજે ઘણેખરે ધરધીએમે કોય લખણ હુવે નતા. પોય મોડેથી હિન પરમાણેજા લખણ નેરેલા મિલેતા :

- લુઈજો ધબાજા વધે.
- પેટમે કુખાવો થીએ, પેટમે ગંઢ હુવે, પેટ વડે થીએ.

**કીડનીજે વારસાગત ધરધમે હી રોગજો પ્રમાણ મિલીયા વધુ નેરેલા મલેતો.**

- પેસાપમે લુઈ અચે.
- પેસાપમે વારેઘડીએ ચેપ થીએ, પથરી થીએ.
- રોગ વધધે ક્રોનિક કીડની ફેલ્યરજા લખણ ડિસજે.
- કીડનીજો કેન્સર થેજી થોડી-જજી સગયતા રે.

કુરો પી.કે.ડી. જો નિધાન થીએ ઈની મિણી ધરધીએમે કીડની ફેલ્ડર થીએ ?

ના, પી.કે.ડી. જો નિધાન થીએ ઈની મિણી ધરધીએજી કીડની ફિટે નતી. પી.કે.ડી. જે ધરધીએમે કીડની ફેલ્યરજો પ્રમાણ ૬૦ વરેજી ઉમરે ૫૦% ને ૭૦ વરેજી ઉમરે ૬૦% ધરધીએમે નિરેલા મિલેતો.

પી.કે.ડી. જો નિધાન કિન રીતે થીએતો ?

૧. કીડનીજી સોનોગ્રાફી :

સોનોગ્રાફીજી મધધસે પી.કે.ડી. જો નિધાન સેલી રીતે ઓઈ ખરચે ને ચોક્કસ રીતે કરી સગાજેતો.

૨. સીટી સ્કેન :

પી.કે.ડી. જે રોગમે જ સિસ્ટજો કદ બોરોજ નિંઢો હુવે, ત સોનોગ્રાફીજી તપાસમે કોય તક્લીફ જણાજે નતી, ઈન સમય પી.કે.ડી. જો વેલો નિધાન કેલા સીટી સ્કેન કેણું ખપે.

૩. કુટુમજી માહિતી-ખ્યાલ :

જ કુટુમમે કેકે પણ હિકડે પણ જેણેકે પી.કે.ડી. જો નિધાન થીએ ત કુટુમજે બે મારુએમે પણ પી.કે.ડી. જી સગયતા રેતી.

**૪૦ વરેજી ઉમરમે નેરેલા મિલધા હી ધરધમે ધરધી પેસાપ લુઈ અચેજી ફરિયાધલા કરે દાકતરકે મિલેતા.**

૪. કીડની તેં અસર જાણેજી તપાસ :

પેસાપજી તપાસ : પેસાપજો ચેપ ને લુઈજી હાજરી જાણેલા કરે.

લુઈજી તપાસ : લુઈમે યુરિયા, ક્રિએટીનીનજો પ્રમાણ કીડનીજી કમગીરીજો ખ્યાલ ડિએંતા.

૫. જિનેટિક્સ તપાસ :

સરીરજો બંધારણ, જિન ઈતરે કે રંગસૂત્ર નિક્કી થીએંતા. અમુક રંગસૂત્રજી ખામીસે પી.કે.ડી. ધરધ થીએતો. ભવિસ્યમે ઈની રંગસૂત્રજી હાજરીનું નિધાન ખાસ તપાસસે થઈ સગેતો. ઈતરે નિંઢી ઉમરમે પણ ભવિસ્યમે પી.કે.ડી. ધરધ ડિસાંધો ક ન તેંજો ચોક્કસ નિધાન થઈ સગેતો.

પી.કે.ડી. જે કારણે થીંધલ કીડની ફેલ્યરજા કારણ કી ઘટાય સગાજે ?

- પી.કે.ડી. ઈવારસાગત ધરધ આય ઈનકે મિટાયજી ને અટકાયજી કોય સારવાર હેર નાય.
- જ કુટુમમે કોય પણ હિકડે જેણે કે પી.કે.ડી.જો નિધાન થીએ ત ઈ ધરધ વારસાગત હુંધે દાકતરજી સલા પ્રમાણે બે મિણીજી સોનોગ્રાફી કરાય હી ધરધ આય ક ન તેંજી ખાતરી કરે ગિનણી ખપે.

પી.કે.ડી. જી સારવાર :

પી.કે.ડી. ધરધ મિટી સગે ઈ નાય તોય પણ ઈન ધરધજી સારવાર જરૂરી આય કુલા ?

હા, સારવારસે ધરધ મિટે નતો તોય પણ સારવાર જરૂરી આય. સમયસરજી યોગ્ય સારવારસે કીડનીકે થીંધલ નુકસાનકે અટકાયમે ને કીડની ફિટેજી ઝડપ ઘટાયમે ઈ મધધરૂપ થીએતી.

**પી.કે.ડી. વારસાગત ધરધ હુઈ કુટુંબજે બે સભ્યેજી કીડનીજી તપાસ કરાયણી જરૂરી આય.**

ખાસ સારવાર :

- લુઈજે ધબાણ તે કાબુ.
- મૂત્રમાર્ગજો ચેપ ક પથરીજી તેરઈ ને ભરાભર સારવાર.
- સોજો ન હુવે, ત ધરધીએકે વધારે પાણી પીણું, જેસે પેસાપજે ચેપ, પથરી ને લાલ પેસાપજી તકલીફ ઘટાયમે મધધરૂપ થીએતો.
- પેટમે ડુખાવો થીએ તેર કીડનીકે નુકસાન ન કરે ઈન જાતજી ધવાસે સારવાર.
- કીડની ફિટે તેર કીડની ફેલ્ચરજી સારવાર ઈન પાઠમે ડિનેલી સમજણ પ્રમાણે કિરી પારણી ને સારવાર ગિનણી ઈ બોરીજ જરૂરી આય.

પોલીસીસ્ટીક રોગજે ધરધીકે ડોક્ટરકે ઝપાટે કેર મિલણું ?

- બરો અચે, ઓચિંધો પેટમે બોરી જ પીડા થીએ ક પેસાપ રતો અચે તેર.
- વારેઘડીએ મથો ડુઃખે ક મથેજો ડુઃખાવો બોરી જ સતત થેઆ કરે.
- કીડનીજો કધ વધી વેઓ હુવે, ઈનકે ઓચિંધો ઈજા થીએ.
- છાતીમે ડુઃખાવો થીએ, ભૂખ ન લગે, બોરીયું જ ઉલટીયું થીએ, સ્નાયુએજી બોરી જ નબલાઈ જણાજે, મુંજારો થીએ, ઘેન ચડે, આંચકી અચે ક ધરધી બેભાન થિઈ વિને તેર.

પી.કે.ડી. જો જટલો વેલો નિધાન એતરો સારવારસે ગચ ફાયઘો.

## ૧૭. મુંજી હિકડી જ કીડની આય

કોચ પણ માડુજી હિકડી જ કીડની હુવે, ઈ સ્વાભાવિક જ ઈનલા કરે ચિંધાજો વિસય ભની રેતો. હિન પાઠમે ઈન બાબતજી ગેરસમજ ઘણું મિડે માડુએમે હુવેતી ઈ પરેયાં કે ને જરૂરી સમજણ ડિનેજી કોસિસ કેમે આવઈ આય.

હિકડી કીડની હુવે, ઈનકે રોજજી જંધગીમે કુરો તકલીફું થીએંતીયું ને કુલા થીએંતીયું ?

હિકડી જ કીડની હુવે, તેકે રોજજી જંધગીમે થકાણી લગે એડે કમમે ક જાતીય જીવનમે કોચ જ જાતજી તકલીફ નતી પે. સામાન્ય રીતે મિણી માડુએકે બ કીડનીયું હુવેંતીયું, પણ મિણી કીડનીજી કમજી સગતિ ઈતરી વધારે હુવેતી, જેસે હિકડી કીડની પણ સરીરજો મિડે જરૂરી કમ સારી રીતે કરે સગેતી.

ખાસ કરે હિકડી કીડની હુવે, એડા માડુ પિંઢજો જીવન સામાન્ય રીતે જીવધા હુવેંતા, ને પિંઢજી હિકડી જ કીડની આય ઈનજી ખબર પણ ઓચંધી તપાસમે જ પેતી.

હિકડી જ કીડનીજા કુરો કુરો કારણ એ ?

હિકડી જ કીડનીજા કારણ હિન પ્રમાણે હુવેંતા :

૧. જન્મધેજ હિકડી કીડની હુવે.

૨. ઓપરેસન કરે હિકડી કીડની કઠી વિજેજી જરૂર પૈઈ હુવે. હિકડી કીડની કઠેજી જરૂર ઉભી થીએ ઈનજે કારણમે પથરી, રસી ક લમે સમયજી અડચણ હુવે, ત હિકડી કીડની કમ કઈધે ભંધ થઈ વિને, કાં હિકડી કીડનીમે કેન્સરજી ગંઢ હુવે.

હિકડી જ કીડની હુંધે માડુકે રોજીધે કમ ને જીવનમે કીંજ તકલીફ પે નતી.

૩. કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન કેમે આયો હુવે, એડે ધરધીમે નઈ વિજેલી હિક્કી જ કીડની કમ કઈધી હુવે.

જન્મધેજ હિક્કી કીડની હુવે, ઈનજી સગયતા કિતરી રેતી ?

જન્મધેજ હિક્કી કીડની હુવે, ઈનજી સગયતા બાઈમાડુ કરતાં માડુએમે વધુ ડિસાજેતી. એડો કિસો લગભગ ૭૫૦ જેણેમે હેકાંધો હુવેતો.

હિક્કીજ કીડની હુવે, એડી વ્યકિતએકે કુલા કાડજી રખણી જરૂરી આય ?

સામાન્ય સંજોગેમે હિક્કી કીડની વારેકે કોય પણ તકલીફ નતી પે પણ એડે માડુકે સ્પેરવીલ વગરજી ગાડી સે સરખાય સગાજે.

ધરધીજી હિક્કી જ કમ કઈધી કીડનીકે જ નુકસાન થીએ ત બઈ કીડની ન હુંધે કીડનીસે થીધલ મિડે કમ અટકી રેતા. જ હિક્કીજ કીડની હુવે, ને ઈ ઝપાટે ફરીથી કમ કઈધી ન થીએ ત ઘણે મિડે ખરાભ અસરું થીએતીયું ને સમય વેંધે ઈનમે વધારો થીધે ઈજીયલેણ ભની સગેતો. એડે ધરધીએકે તેરઈ ડાયાલિસિસજી જરૂર પેતી.

માડુજી હિક્કી જ કીડની હુવે, ઈનકે નુકસાન થેજી કેર સગયતા રેતી ?

૧. હિક્કી કીડની જે મૂત્રમાર્ગમે પથરીજે કારણે અડયણ.

૨. પેટજે ઓપરેસનમે કીડની મિંજા પેસાપ ખણી વેંધલ નલી મૂત્રવાહિની (Ureter) ભૂલસે બંધાઈ વિનણી.

૩. કુસ્તી, બોક્સીંગ, કરાટે, ફૂટબોલ, હોકી જેડી રાંધેમે ઓચંધી કીડનીકે ઈજા થઈ સગે.

**ગણે મડેકે જનમથીજ હિક્કી કીડની વેતી.**

હિક્કી કીડની વારે કે કુરો કાડજી ગિનણી ખપે ?

૧. પાણી વધારે પીણું.

૨. કીડનીકે ઈજા થઈ સગે એડી રાંધેમે ભાગ ન ગિનણું.

૩. પેસાપજો ચેપ ને પથરીજી ટાંણે તે સારવાર કરાયણી ને બિનજરૂરી ધવાઉ ન ગિનણીયું.

૪. હર વરે હિક્કી વખત દાકતરકે વતાય ને બી.પી. માપાયણું, દાકતરજે ચે પરમાણે લુઈ ને પેસાપજી ને કીડનીજી સોનોગ્રાફીજી તપાસ કરાયણી.

૫. કોય પણ સારવાર ક ઓપરેસન પેલા હિક્કી જ કીડની આય ઈ દાકતરકે ચોણું ખપે.

ખાલી હિક્કી જ કીડની હુવે, એડે ધરધીકે ડોકટરજો સંપર્ક કેર કેણું ?

● ઓચિંધો જ નિપટ પેસાપ ભંધ થિઈ વિને.

● હિક્કી જ કધમે વધેલી કીડનીમે ઓચિંધી ઈજા થીએ તેર.

● પીડા મિટાયલા કોય ધવા ગિનણી પે તેર ક કોય પણ ડાયગ્નોસ્ટીક ટેસ્ટજા એક્સ-રે લા ડાઈ વાપરેજી જરૂરત ઉભી થીએ તેર.

● બરો અચે, પેસાપ જે ટાંણે બડતરા થીએ ક પેસાપ રતો અચે.

**હિક્કી જ કીડની વેરે માડુએકે ચિંધા કરેજી જરૂર નાય, પણ તકેદારી ને કાડજી રખેજી જરૂર આય.**

## ૧૮. કીડની ને લુઈજો ઊંચો ધબાણ

સામાન્ય રીતે લુઈજો ધબાણ પક્કી ઉંમરમેં ૧૩૦/૮૦ જિતરો હુવેતો, જેર લુઈજો ધબાણ ૧૪૦/૮૦ નું વધુ રોંધો હુવે, ત લુઈજો ધબાણ વધુ આય ક હાઈ બ્લડપ્રેસર આય ઈ ચોવાજે.

કિન કારણસર લુઈજો ધબાણ વધેતો ? ઈનજી સારવાર કુલા જરૂરી આય ?

- ઘણોખરો લુઈજો ઊંચો ધબાણ ૩૫ વરેથી વડી ઉંમરજે માડુએમે નેરેલા મિલેતો. ઈન પરમાણે ઘણોખરે ધરધીએમે વધુ લુઈજો ધબાણ વારસાગત કે અનવાંસિક કારણસર હુવેતો sHIS| Primary VYJF Essential Hypertension ચેતા).
- ઊંચે લુઈજે ધબાણજી સમયસરજી સારવારસેં મગજ, હાડ, કીડની જેડે ખાસ અવયવેકે ગંભીર નુકસાન થીંધો અટકાય સગાજેતો.

કિતરેંક ધરધે જે કારણે લુઈજો ધબાણ વધેતો **(Secondary Hypertension)** ઈનજા કારણ કયા એ ?

લુઈજો ઊંચો ધબાણ ધરાઈધલ ધરધીએમે ખાલી ૧૦% ધરધીએમે જ કોય ધરધ ઈનલા કારણભૂત હુવેતો, જેજી યાદી હિનમે વતાયલી આય. ઈન કારણેમે મિણીયા વધુ ૮૦% ધરધીએમે નેરેલા મિલધલ કારણ કીડનીજા ધરધ એ.

૧. કીડનીજા ધરધ
૨. કીડનીકે લુઈ પુજાઈધલ મૂડ નલી સંકોચાજી વૈઈ હુવે (Renal Artery Stenosis)

નિંટી ઉમરેં લુઈજો વધુ ધબાણ રોણું ઈ કીડનીજે તકલીફજી ભયસૂચક નિસાની હુઈ સગેતી.

૩. કીડની તેં અચેલ એડ્રીનલ નાંજી ગંધીમે ગંઢ થિઈ હુવે (Pheochromocytoma)
૪. સરીરજે નીચેજે ભાગકે લુઈ પુજાઈધલ મહાધમની જો સંકોચાઈ વિનણું જેડી (Coarctation of Aorta)
૫. સ્ટીરોઈડ કિતરીક ધવાએજી આડઅસર.

કીડનીજે કિન ધરધે જે કારણે લુઈજો ધબાણ બોરો નેરેલા મિલેતો ? નિંટે ઇોકરેંમે લુઈજો ઊંચો ધબાણ લા એક્યુટ ગ્લોમેરુલોનેફ્રાઈટિસ, ક્રોનિક ગ્લોમેરુલોનેફ્રાઈટિસ ને પેસાપ મૂત્રાસયમે ઊંધો વિની, મૂત્રવાહિની મિંજા કીડનીમે વિનેજે કારણે થીંધલ નુકસાન જવાબધાર આય.

પક્કી ઉંમરમેં ઊંચે લુઈજો ધબાણલા જવાબધાર કીડનીજે ધરધેમેં ક્રોનિક ગ્લોમેરુલોનેફ્રાઈટિસ, પોલિસિસ્ટીક કીડની ડિસીઝ, મિટીપેસાપજે કારણે કીડનીકે થીંધલ નુકસાન (ડાયાબિટિક, નેફ્રોપથી) કીડનીકે લુઈ પુજાઈધલ ધમનીજો સંકોચાણું એડે કારણેજો સમાવેસ થીએતો.

કિન સંજોગેમે લુઈજો ધબાણ કીડનીજે કારણે હુવે એડી સગયતા રેતી? લુઈજો ધબાણ કીડનીજે કારણે આય એડી સગયતા ઈન પરમાણેજે લખણેજી હાજરીમેં વધારે રેતી.

૧. ૩૦ વરેનું પણ નિંટી ઉંમરમેં લુઈજો ધબાણ વધુ હુણું.
૨. હાઈ બ્લડપ્રેસરજો નિધાન થીએ તેર લુઈજો ધબાણ બોરોજ વધારે ઈતરેક ૨૦૦/૧૨૦ હુવે.
૩. લુઈજો ધબાણ બોરોજ વધુ રોંધો હુવે, ને ધવાસે પણ કાબુમે ન અચે.
૪. બી.પી. જે કારણે અખજે પડધે તેં અસર થિઈ હુવે, ને નેરેમેં તકલીફ પોંધી હુવે.

પેલે નિધાન ટાંણે લુઈજો ધબાણ ગચ વધુ હુવે જો મૂર કારણ કીડની રોગ આચ.

૫. લુઈજે ઊંચે ધબાણ ભેગો મોંતે ઉગેજો સોજો રોંધો હુવે, નબલાઈ અચે, ખાધો ન આડે એડીયું તકલીફું કીડનીજે ધરધજી સગયતા વતાઈયેંતીયું.

ઊંચે લુઈજે ધબાણવારે ધરધીએંમે કીડનીજે ધરધજો નિધાન કિન રીતેં થીએ ?

સામાન્ય રીતે પેસાપજી તપાસ, લુઈમે ક્રિએટીનીનજી તપાસ, પેટજો ફોટો (એક્સ-રે) ને કીડનીજી સોનોગ્રાફીસે ઘણેખરે કીડનીજે ધરધીએંજો નિધાન થઈ સગેતો. ઈન પુઠિયાં ઈન્ટ્રાવીનસ પાઈલોગ્રાફી, કલર ડોપલર સ્ટડી ને રીનલ એન્જ્યોગ્રાફી જેડી તપાસે મિંજા જરૂરી જણાજે એડી તપાસ કેમેં અચેતી. ઈ મિડે પૂરી તપાસ કરે, લુઈજો ધબાણ કુલા વધુ રેતો ઈ નિક્કી કરે, સારવાર કરેમેં અચેતી.

ઊંચે લુઈજે ધબાણ લા જવાભધાર કીડનીજે ધરધજો નિધાન કેણું કુલા જરૂરી આય ?

ઊંચે લુઈજે ધબાણજો કારણ કીડનીજો ધરધ આય, ઈ નિધાન ટાંણે કરાયજી બોરીજ જરૂરી આય, જેંસે હિન પરમાણે ફાયધા થીએતા.

૧. કિતરાક કીડનીજા ધરધ ટાંણે થેલી સારવારસે મિટી સગેતા.

૨. કીડનીજે ધરધજો પ્રકાર જાણી ઈનજી જરૂરી સારવારજો આયોજન ભરાભર ને અસરકારક સાબિત થિઈ સગેતો.

૩. છોકરેંમે થીધલ કીડનીજો સોજો (Acute Glomerulonephritis) મે ટૂંકે સમયલા ઝપાટેસેં લુઈજો ધબાણ વધેતો. ઈનજી મગજતે ખરાબ અસર થીએતી, ઈનકે આયંકી અચે કાં છોકરો બેભાન થિઈ વિને. ટાંણે ઈનજો નિધાન ને ખાસી સારવાર છોકરે કે ગંભીર તકલીફ મિંજા ભયાય સગેતી.

**કીડનીજે ધરધજે પ્રાથમિક નિધાનલા કરે પેસાપ, લુઈમેં ક્રિએટીનીન ને સોનોગ્રાફીજી તપાસ કરેમેં અચેતી.**

૪. લુઈજો ઊંચો ધબાણ ઈ ક્રોનિક કીડની ફેલ્યર જેડે ગંભીર ધરધજી મિણીયાં પેલી ને હિક્કી માત્ર નિસાની આય. ઈન ટાંણે લુઈજે ધબાણતે કાબુ ને ઈનજી સારવારસે કીડનીકે થીધલ નુક્સાન કે અટકાય ડાયાલિસિસજી જરૂર પે એડે કીડની ફેલ્યરજે ગંભીર સમય કે પુઠિયા ઠેલે સગાજે.

સારવાર :

કીડનીજે કારણે લુઈજે ઊંચે ધબાણજી સારવાર ધરધજે પ્રકાર પરમાણે થીએ.

૧. ટૂંકે ગાડેલા વધધલ લુઈજે ધબાણજી સારવાર :

ખાસ કરેને છોકરેંમે નેરેલા મિલધલ કીડનીજે ધરધ એક્યુટ ગ્લોમેરુલોનેફ્રાઈટિસમેં ખાધે-પીધેમેં પ્રવાઈ ને મીઠે (નમક) જો પરમાણ ઘટાયસેં પેસાપ વધે એડી ધવા ને લુઈજો ધબાણ ઘટે એડી ધવા ગિનેસેં ઈ કાબુમેં અચી સગે. હિક્કડેનું ચાર અઠવાડિયેમેં ઘણેખરે છોકરેંમે લુઈજો ધબાણ હરેં હરેં મિટી, સામાન્ય થઈ વિનેતો. પોય સારવારજી જરૂર રે નતી.

૨. કાયમી રોંધલ લુઈજે ઊંચે ધબાણજી સારવાર :

● ક્રોનિક કીડની ફેલ્યર : ઈન કારણસર રોંધલ લુઈજે ઊંચે ધબાણ તે કાબુ રખેલા ખાધે-પીધેમેં મીઠો (નમક) ઓછો ખેણું, સરીરમેં સોજા જો ખ્યાલ રખી, દાકતરજી સલા પરમાણે પ્રવાઈ ઓછો ગિનણું ને લુઈજો ધબાણ ઘટાયજી જરૂરી ધવા ગિનાણી.

ઈન પરમાણેજે ધરધીએંમે લુઈજે ધબાણજો જરૂરી પરમાણમેં કાબુ ઈ કીડની કે બોરો નુક્સાન થીધે અટકાયતો.

**ધવા છતાં લુઈજો ધબાણ વધુ રે ત કીડનીજે ધરધલા તપાસ કરાયણી.**

- રીનલ આર્ટરી સ્ટીનોસીસ (Renal arterystenosis) : કીડની કે લુઈ પુજાઈધલ ધમની જો સંકોચાઈ વિનેસે લુઈજો ધબાણ ઊંચો રોંધો હુવે, ત તેજી ટાંણે સારવાર કરે કાયમ લુઈજો ધબાણ સામાન્ય થઈ સગે. ઈન સારવારજા હિન પરમાણેજા રસ્તા ઐઈ :

૧. રીનલ એન્જીયોપ્લાસ્ટી :

હિન સારવારમે ઓપરેસન વગર, કેથેટરસે ધમનીજે સંકોચાયેલ ભાગકે, કેથેટરજે ફોટે (ફુગે) જી મધધસે પોડો કે પોય પાછો સંકોચાઈ ન વિને તેલા સ્ટેન્ટ (Stent) રખેમે અચેતો.

૨. ઓપરેસનસે સારવાર :

હિન સારવારમે ઓપરેસન કરે ધમનીજો સંકોચાયેલો ભાગ બધલાયમે અચેતો કાંત ધરધીજી પિંઢજી કીડની કે બઈ જગ્યાતે લુઈજી નલીસે મિલાય ડિનેમે અચેતો (કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન વારેજી).

કીડનીજે લીધે નેરેલા મલધો લુઈજો ઊંચો ઘભાણ ભરાભર સારવારથી અમુક ઘરધીએમે સાવ મટી વનેતો.

## ૧૯. મૂત્રમાર્ગજો ચેપ

કીડની, મૂત્રવાહિની, મૂત્રાસય ને મૂત્રનલી સે મૂત્રમાર્ગભનેતો. જેમે બેક્ટેરિયા (જંતુ) ક વિસાણું સે લગંધલ ચેપ કે મૂત્રમાર્ગજે ચેપ (ઈતરે Urinary Tract Infection અથવા UTI) ચેતા.

મૂત્રમાર્ગજે ચેપ જા લખણ કયા ઐઈ ?

મૂત્રમાર્ગમે જુધે જુધે ભાગમે ચેપજી અસરજા લખણ જુધા જુધા હુવેતા.

ઈ લખણ ચેપ જે પરમાણમે બોરા ક ઓછા નેરેલા મિલેતા.

ઘણે ખરે ધરધીએમે ડિઠેમે અચીધલ લખણ :

- પેસાપમે બરતરા ક ડુઃખાવો થીએ.
- વારેઘડીએ પેસાપ વિનણું પે. ટીપો ટીપો પેસાપ અચે.
- બરો અચે.

મૂત્રાસયમે ચેપ :

- પેટજે નીચે જે ભાગમે પેડુમે ડુખાવો થીએ.
- રતો પેસાપ અચે.

કીડનીજો ચેપ :

- સી પે ને બરો અચે.
- કમરમે ડુખાવો થીએ, નબલાઈ લગે.
- ભરાભર સારવાર કેમે ન અચે ત ચેપ જીયલેણ ભની સગેતો.

પેસાપમે બરતરા થીએ ને ઘડીઘડી વનણું ખપે ત મૂત્રમાર્ગજે ચેપજી નિસાની આચ.

વારેઘડીએ મૂત્રમાર્ગ જો ચેપ થેજા કારણ કયા ઐઈ ?  
 વારેઘડીએ પેસાપજો ચેપ થેજા ને ઈનજી સારવાર કઈધે ચેપ કાબુમે ન અચેજા કારણ ઈન પરમાણે ઐઈ :

૧. બાઈમાડુએમે મૂત્રનલી નિંઢી હુવેસે, મૂત્રાસયમે ચેપ ઝપાટેસે લગી સગેતો.
૨. મિઢીપેસાપમે લુઈ ને પેસાપમે ખનજો પરમાણ બોરો થીધે.
૩. વડી ઉમરજે માડુએમે પ્રોસ્ટેટજી ગંઠજે કારણે ને બાઈએમે મૂત્રનલી સંકોચાજે જે કારણે પેસાપ ઉતરેમે તકલીફ થીધે પેસાપ મૂત્રાસય મિંજા નિપટ નિકરી ન સગે.
૪. મૂત્રમાર્ગમે પથરીજી તકલીફ.
૫. મૂત્રમાર્ગમે અડચણ : મૂત્રનલી સંકોચાઈ વૈઈ હુવે, (Stricture Urethra) ક કીડની ને મૂત્રવાહિની વચ્ચેજો ભાગ સંકોચાઈ વેઓ હુવે, (Pelvi-Ureteric-Junction Obstruction)
૬. સિવાયજીયું ગાલીયું : મૂત્રાસયજી ખામી (Neurogenic Bladder), જનમધેજ મૂત્રમાર્ગમે ખોડ ક જેમે પેસાપ મૂત્રાસય મિંજા મૂત્રવાહિનીમે ઊધો ચડધે (Vesicoureteric Reflu), મૂત્રમાર્ગ મે ટી.બી. (ક્ષય) જી અસર.

કુરો મૂત્રમાર્ગ જો વારે ઘડીએજો ચેપ કીડનીકે નુકસાન કરે સગેતો ? સામાન્ય રીતે પક્કી ઉમરમે વારેઘડીએ મૂત્રમાર્ગજો ચેપ થે છતાં કીડનીકે નુકસાન થીએ નતો, પણ વારેઘડીએ મૂત્રમાર્ગજો ચેપ થેજો કારણ જેડો કે પથરી, મૂત્રમાર્ગમે અડચણ, ક ટી.બી. જો ધરધ જુકો કીડનીકે નુકસાન કરે સગેતો.  
 પણ છોકરેમે મૂત્રમાર્ગજે ચેપજી ટાંણે ને ભરાભર જેડી સારવાર કેમે ન અચે ત

**મૂત્રમાર્ગમે અડચણ ઈ ઘડીઘડી પેસાપમે  
ચેપ થે જો મૂર કારણ આય.**

કીડનીકે કાયમજો નુકસાન થઈ સગેતો. ઈતરે મૂત્રમાર્ગજે ચેપજો સવાલ છોકરે કના વડેમે ઓછો ગંભીર ગણાજે.

મૂત્રમાર્ગજે ચેપજો નિધાન :

પેસાપજી સામાન્ય તપાસ :

પેસાપજી માઈક્રોસ્કોપસે થીધલ તપાસ મેં રસી (Pus Cells) જી હાજરી મૂત્રમાર્ગજો ચેપ વતાયતી.

બઈ તપાસ :

પેસાપજે કલ્ચરજી તપાસસે ચેપલા કારણભૂત બેક્ટેરિયાજે પ્રકારજી ને તેજી સારવારલા અસર કરે એડી ધવાજી ચોક્કસ જાણકારી મિલેતી. લુઈમે શ્વેતકણ બોરા હુવે, ત ચેપજી ગંભીરતા સમજણી.

મૂત્રમાર્ગજો ચેપ વારેઘડીએ થેજે કારણજો નિધાન કિન રીતે થીએ ? જે કારણસે પેસાપમે વારેઘડીએ રસી થીએ ક ઈનજી કોય સારવાર કમ ન અચે તેર ઈનજો નિધાન કેલા હિન પરમાણે તપાસું કેમે અચેત્યું :

૧. પેટજો એક્સ-રે ને સોનોગ્રાફી

૨. ઈન્ડ્રાવીનસ પાઈલોગ્રાફી (IVP)

૩. મિચ્યુરેટિંગ સિસ્ટોયુરેથ્રોગ્રામ (MCU)

૪. પેસાપમે ટી.બી. જે જંતુએજી તપાસ (Urinary AFB)

૫. યુરોલોજીસ્ટ વટે ખાસ જાતજે ધુરબીન (Cystoscope) સે મૂત્રાસયજે અંધરજે ભાગજી તપાસ (Cystoscopy)

**મૂત્રમાર્ગજે ચેપજી સફડ સારવારલાં કરે ઘડીઘડી  
ચેપ થેજો કારણ ગોતણું જરૂરી આય.**

દ. બાઈએજે ધરધજે જાણકાર (નિષ્ણાત) (Gynecologist) વટા તપાસ ને નિધાન

મૂત્રમાર્ગજે ચેપજી સારવાર :

૧. બોરો પ્રવાઈ :

પેસાપજે ચેપજે ધરધીએકે બોરો પ્રવાઈ ગિનેજી ખાસ ભલામણ કરેમેં અચેતી. કીડની જે ચેપજે કારણે બોરીજ ઊલટી થીધી હુવે, એડે થોડેક ધરધીએકે બાટલો ચડાય ઈન્ડ્રાવીનસ પ્રવાઈ ડિનેજી જરૂર પેતી.

૨. ધવાસેં સારવાર :

મૂત્રાસયજે ચેપજી તકલીફ વારેં ધરધીએકે સામાન્ય રીતે કોટ્રાઈમેક્સેઝોલ, સિફેલોસ્પોરીન ક કવીનોલોન્સ ગુપજી ધવાસેં સારવાર કેમેં અચેતી, ઈ ગોરીયું સામાન્ય રીતે અઠવાડિયેલા ડિનેમેં અચેત્યું.

જિન ધરધીએમે બોરો ગંભીર એડો કીડનીજો ચેપ (એક્યુટ પાયલોનેફાઈટિસ) હુવે, એડે ધરધીએમે પેલવેલા ઈન્જેક્સનસે એન્ટિબાયોટીકસ ડિનેમેં અચેતી. સામાન્ય રીતે સિફેલોસ્પોરીન્સ, કવીનોલોન્સ, એમીનોગ્લાઈકોસાઈડ્સ ગુપજા ઈન્જેક્સન હિન સારવારમે વપરાજેતા. પેસાપજે કલ્ચર રિપોટજી મધધસેં બોરી અસરકારક એડીયું ધવાઉ, ઈન્જેક્સન પસન્દ કેમેં અચેતા. જેર ધરધીકે બરો ને ઊલટી ભંધ થૈઈ વિને ને તબિયતમે સુધારો થીએ તે પોય ગોરી ક કેપ્સ્યુલ સે ૧૪ ડી સારવાર ડિનેમેં અચેતી.

સારવાર ચાલુ થીએ પોય કેમેં અચીધલ પેસાપજી તપાસસેં સારવારજી અસરકારતા જો ખ્યાલ અચેતો. ધવા પૂરી થીએ પોય પેસાપમેં રસી ન ડિસાજે ત ઈ ચેપ તે કાબુ જણાજેતો.

**મૂત્રમાર્ગજે ચેપમેં ગય પ્રવાઈ પીણું ગય જ જરૂરી આય.**

૩. કારણેજી સારવાર :

જરૂરી તપાસજી મધધસે કિન કીડનીજે ધરધજે કારણે વારેઘડીએ ચેપ થીએતા ને ઈનજી સારવાર કુલા કમ નતી અચે, તેજો નિધાન કેમેં અચેતો. હિન નિધાનકે ધ્યાનમે ગિની ધવામે જરૂરી ફેરફાર ક ઓપરેસનજો આયોજન કેમેં અચેતો.

મૂત્રમાર્ગજો ક્ષય (ટી.બી.) :

ક્ષય સરીરજે જુધે જુધે અગેતે અસર કરેતો. જેમેં કીડનીતે ૪% નું ૮% ધરધીએમે થીએતો. મૂત્રમાર્ગમે વારેઘડીએ ચેપ થેજો હિકડો અગત્યજો કારણ મૂત્રમાર્ગજો ક્ષય પણ આય.

મૂત્રમાર્ગજે ક્ષયજા લખણ :

- હી ધરધ સામાન્ય રીતે ૨૫ નું ૪૦ વરેંજી ઉમર વિચ, બાઈમાડુએ કનાં માડુએમે બોરો નેરેલા મિલેતો.
- ૨૦% નું ૩૦% ધરધીએમે કોય લખણ હુવે નતા, પણ બૈઈ તકલીફજી તપાસમેં ઓચંધોજ નિધાન થીએતો.
- પેસાપમેં બરતરા થીધી હુવે, વારેઘડીએ પેસાપ કેલા વિનણું પોંધો હુવે.
- પેસાપ રતો અચે.
- ખાલી ૧૦% નું ૨૦% ધરધીએકે સાંજીજો બરો અચે, થાકેડો લગે, વજન ઘટે, ભૂખ ન લગે ઈ મિડે ટી.બી. જા લખણ ડિકેમેં અચેતા.
- મૂત્રમાર્ગજે ક્ષયજી ગય ગંભીર અસરજે કારણે બોરો ચેપ થીએ, પથરી થીએ, લુઈજો ધબાણ વધે ને મૂત્રમાર્ગજે અડચણજે કારણે કીડની ફૂલી ને ફિટી વિને જેડીયું તકલીફું થઈ સગેતીયું.

**મૂત્રમાર્ગજો ક્ષય ઈ પેસાપજો ચેપ ઘડીઘડી થેજો હિકડો અગત્યજો કારણ આય.**

## મૂત્રમાર્ગજે ક્ષયજો નિધાન :

## ૧. પેસાપજી તપાસ :

- ઈ મિણીયાં ગય અગત્યજી તપાસ આય. પેસાપમેં રસી, રક્તકણ ક બોય ડિઠેમેં અચેતા ને પેસાપ એસિડિક હુવેતો.
- ખાસ જાતજી ઝીણી તપાસમેં પેસાપમેં ટી.બી. જા જંતુ (Urinary AFB) ડિઠેમેં અચેતો.
- પેસાપજી કલ્ચરજી તપાસમેં કોય બેક્ટેરિયા ડિઠેમેં નતા અચે (Negative Urine Culture).

## ૨. સોનોગ્રાફી :

પેલવેલે સમયમેં હિન તપાસમેં કોય જાણકારી મિલે નતી. કિતરીક વાર ગય અસર થીએ તેર કીડની ફૂલેલી ક સંકોચાયેલી નેરેલા મિલેતી.

## ૩. આઈ.વી.પી. :

ગય જ કમજી એડી હિન તપાસમેં ટી.બી. જે કારણો મૂત્રવાહિની (Ureter) સંકોચાઈ વિનણી, કીડનીજે આકારમેં ફેરફાર થીણું (ફૂલી ક સંકોચાઈ વિનણું) ક મૂત્રાસય સંકોચાઈ વિનણું જેડીયું તકલીકું ડિઠેમેં અચેતીયું.

## ૪. બૈઈયું તપાસું :

કિતરેંક ધરધીએલા મૂત્રાસયજી ધુરબીનસેં તપાસ (સિસ્ટોસ્કોપી) ને બાયોપ્સી ગયજ મધધરૂપ ભનેતી.

પેસાપમેં ટી.બી.જા જંતુજી તપાસ નિધાનલા કરે મિણીયા વધુ મહત્વજી આય.

## મૂત્રમાર્ગજે ક્ષયજી સારવાર :

## ૧. ધવાઉ :

મૂત્રમાર્ગજે ક્ષયમેં, છાતીજે ક્ષય જે ધરધમેં વપરાંધલ ધવાઉજ વપરાજેતીયું. સામાન્ય રીતે પેલા બ-ચાર મેણા, ચાર જાતજી ધવાઉ ને પોય ત્રે જાતજી ધવાઉ ડિનેમેં અચેતીયું.

## ૨. બૈઈ સારવાર :

ક્ષયજે કારણો મૂત્રમાર્ગમેં અડચણ હુવે, ત ઈનજી સારવાર ધુરબીનસેં ક ઓપરેસનસેં કેમેં અચેતી. કિતરેંક ધરધીએમેં કીડની નિપટ ફિટી વેઈ હુવે, રસી થિઈ વેઈ હુવે, ત ઈન કીડનીકે ઓપરેસનસેં કઢી વિજેમેં અચેતી.

યુરીનરી ટ્રેક ઈન્ફેક્સન (પેસાપમેં પડ અચે) એડે ધરધીકે ડોકટરજો સંપર્ક કેર કેણું ?

- ગય જ પેસાપ ઓછો થિઈ વિને ક સમુરો પેસાપ ભંધ થિઈ વિને તેર.
- બોરો જ તાવ અચે ને તાવ સમુરગો ઉતરેજ ન, ધુબ ચડે, પુઠા ડુ:બે, પેસાપ ડોલો થિઈ વિને ક રતો થિઈ વિને તેર.
- બોરીયું જ ઉલટીયું થીએ ક સ્નાયુએમે બોરી જનબલાઈ જણાંજે.
- બ્લડપ્રેસર ઘટી વિને તેર.

યુરીનરી ટ્રેક ઈન્ફેક્સનમેં ધરધીકે પેસાપ ભંધ થઈ વિને, ગય બરો ચડે, ઉલટીયું થીએ ત ડોકટરજો સંપર્ક કેણું.

## ૨૦. પથરીજો ધરધ

પથરી ઈ ઘણો મિઠે ધરધીઓંમે નેરેલા મિલધલ કીડનીજો હિકકો ખાસ ધરધ આય. પથરી બોરોજ ડુઃખાવો, પેસાપમેં ચેપ ને કીડનીકે નુકસાન કરે સગેતી. ઈતરે પથરી ને તેંકે અટકાયજા ઉપાય જાણણાં જરૂરી અઈ.

પથરી ઈતરે કુરો ?

પેસાપમેં કેલ્સિયમ ઓક્સલેટ ક અન્ય ક્ષારેજા કણ હિકકે-બેંમે ભેગા થઈ, લમે ગાડે મૂત્રમાર્ગમેં કઠણ પદાર્થ ભનાઈઓંતા, જુકો પથરી જે નાંસે ઓડખાજેતી.

પથરી કેડી હુવે ? ઈ કેડી ડિસાજે ? ઈ મૂત્રમાર્ગમેં કિતે નેરેલા મિલેતી?

મૂત્રમાર્ગમેં થીધલ પથરી જુધે જુધે કદજી હુવેતી, જુકો રેતીજે કણ જિતરી નિંદી ક ડડે જિતરી વડી પણ થીઈ સગેતી. કોયક પથરી ગોલ ક લંબગોડ ને બારાનું લીસી હુવેતી. હિન પ્રકારજી પથરી ડુઃખાવો ઓછો કરેતી ને સરડતાસે કુધરતી રીતેં પેસાપમેં બાર નિકરી વિનેતી.

કોયક પથરી ખરબચડી હુવેતી, બોરોજ ડુઃખાવો કરે ને સેલાઈસે પેસાપમેં નિકરે નતી.

પથરી ખાસ કરેને કીડની, મૂત્રવાહિની ક મૂત્રાસયમેં ને કેરક મૂત્રનલીમેં પણ હુવેતી.

કેંક માડુઓંમે પથરી બોરી જ કુલાય થીએતી ? પથરી થેજા ખાસ કારણ કુરો ઐઈ ?

ઘણોંખરેંજે પેસાપમેં ખાસ જાતજા રસાયણ ક્ષારજે કણોંકે ભેગા થીધે અટકાયઈયેંતા, જેંસે પથરી ભને નતી. પણ ઘણોં કે હિન કારણોંસેં પથરી થેજી સગયતા રેતી :

**મૂત્રમાર્ગજી પથરી, પેટજે અસહ્ય  
ડુઃખાવેજો મહત્વજો કારણ આય.**

૧. પાણી ઓછો પીધેજી ટેવ

૨. પથરી થેજી વારસાગત તાસીર

૩. વારેઘડીઓં મૂત્રમાર્ગજી ચેપ

૪. મૂત્રમાર્ગમેં અડયણ

૫. ખાધેપીધેમેં વિટામીન ક કેલ્સિયમ ધરાઈધલ ધવાઈઓંજો બોરોજ વધારે પરમાણ

૬. લમું સમય પથારીવસ રેસેં

૭. હાઈપર પેરાથારોઈડિઝમજી તકલીફ

પથરીજા લખણ :

- સામાન્ય રીતે પથરીજી ભીમારી ૩૦ થી ૪૦ વરેજી ઉમરમેં ને સે પણ બાઈઓં કિના માડુઓંમે બોરી થીએતી.
- ઘણેવાર પથરીજો નિધાન ઓચંધો થીએતો, જેમે પથરીજા કોય લખણ ડિસજેં નતા, ઈનકે Silent Stone ચેમેં અચેતો.
- પુઠમે ને પેટમેં બોરોજ ડુખાવો થીએ.
- ઊલટી-ઊબકા થીએ.
- પેસાપમેં લુઈ અચે.
- પેસાપમેં બરતરા થીએ.
- પેસાપમેં વારેઘડીએ ચેપ થીએ.
- વારેઘડીએ પેસાપ કેલા વિનણું પે.
- ઓચંધો પેસાપ ભંધ થઈવિને

**પેટજે ડુઃખાવે ભેગો રતો પેસાપ અચેજો મુખ્ય કારણ પથરી આય.**

પથરીજે ડુખાવેજા લખણ :

- પથરીજો ડુખાવો, પથરી કિતે આય, કેડી આય ને કિન જાતજી આયે તેતે આધાર રખેતો.
- પથરીજો ડુખાવો ઓચંધો ચાલુ થીએ, તેર ઈ ધોરે ડીએ તારા વતાય ડે એડો બોરો જ સેન ન થઈ સગે એડો હુવેતો.
- કીડનીજી પથરીજો ડુખાવો કમર મિંજા ઉપડે ને અગિયા નીચે પેડુ વટે અચેતો.
- મૂત્રાસયજી પથરીજો ડુખાવો પેડુમે ને પેસાપજી જગ્યાતે થીએતો.
- ઈ ડુખાવો હલેચલેમે ને ખાસ કરે ને ખરબચડી વાટ તે મુસાફરી જે આંચકેમે વધેતો.
- ઈ ડુખાવો કલાકે સુધી હલેતો, ને પોય પિંઢઈ હરે હરે ઓછો થીએતો.
- લગભગ ઈ ડુખાવો બોરોજ હુવે, ઈતરે ધરધી દાકતર વટે ધોડી પુજેતો ને ડુખાવો ઘટાયજી ધવાને ઈન્જકસનજી જરૂર પેતી.

કુરો પથરીજે કારણે કીડની ફિટી સગે ?

- હા. કિતરેક ધરધીએજે મૂત્રમાર્ગ મે (કીડની ક મૂત્રમાહિની) વડી પથરીજે કારણે અડચણ ઊભી થીએતી, જેજે કારણે કીડનીમે ભનધલ પેસાપ સેલાઈસે મૂત્રાસયમે વિની સગે નતો, ને તેમે કીડની ફૂલી વિનેતી.
- જ ઈન પથરીજી સમયસર જરૂરી સારવાર કેમે ન અચે ત લમેગાડે ફૂલી વિનેલી કીડની હરે હરે નબલી થીએતી, ને છેવટે કમ કઈધે નિપટ ભંધ થઈ વિનેતી. ઈન રીતે કીડની ફિટી વિને પોય પથરી કટેમે અચે તોય કીડની પાછી ભરાભર કમ કરે એડી સગયતા ઓછી રેતી.

**ડુખાવો ન કરીંધી પથરીજે કારણે કીડની ફિટેજો ઘા વધુ રેતો.**

મૂત્રમાર્ગમે થીંધલ પથરીજો નિધાન :

- પથરીજો નિધાન ખાસ કરેને મૂત્રમાર્ગજી સોનોગ્રાફી ને પેટજે એક્સ-રે જી મધધસે થીએતો.
- આઈ.વી.પી. (Intravenous Pyelography) જી તપાસ : સામાન્ય રીતે ઈ તપાસ પકે નિધાનલા ઓપરેસન ક ધુરબીનસે કેમે અચીંધલ સારવાર પેલા કરેમે અચેતી.
- હિન તપાસસે પથરી કેડી આય, ઈનજો આકાર ને ઠેકાણેજી સચી જાણકારી સિવાય કીડની કેડી આય, ઈનજી કમગીરી કેડી આય ને કીડની કિતરી ફૂલેલી આય તેજી ખબર પેતી.
- પેસાપ ને લુઈજી તપાસમે પેસાપજો ચેપ ને ઈનજો ખરાબો ને કીડનીજી કમ કેજી સગતિજો ખ્યાલ ગિનેમે અચેતો.

મૂત્રમાર્ગમે થીંધલ પથરીજી સારવાર :

પથરીજો નિધાન ખાસ કરેને મૂત્રમાર્ગજી સોનોગ્રાફી ને પેટજે એક્સ-રે જી મધધસે થીએતો.

પથરીલા કઈ સારવાર કમજી આય, તેલા પથરી કેડી આય, કિતે આય ને ઈનસે કુરો તક્લીફ થીએતી, ઈનજો જોખમ કુરો આય, ઈ મિડે નેરેને નક્કી કેમે અચેતી. સારવાર બ રીતે થીએતી :

(એ) ધવાસે સારવાર (Conservative Medical Treatment)

(બી) મૂત્રમાર્ગમિંજા પથરી કટેજી ખાસ જાતજી સારવાર (ઓપરેસન, ધુરબીન, લીથોટ્રીપ્સી)

**પથરીજે નિધાનલા કરે મુખ્ય તપાસ સોનોગ્રાફી ક એક્સ-રે આય.**

(એ) ધવાસેં સારવાર :

૫૦% કરતાં વધારે ધરધીએજી પથરી નિંદી હુવેતી, ને ઈ કુધરતી રીતે જ ત્રે થી છ અઠવાડિયેમેં પેસાપમેં નીકરી વિનેતી. ઈનટાંણે ધરધીકે પીડા ન થીએ તેલા, ને પથરી ઝપાટે નિકરે ઈતરેલા ઈ ધવાસેં સારવાર કેમેં અચેતી.

૧. ધવા ને ઈજીસનો :

પથરીજે બોરે જ ડુઃખાવે કે મિટાયલા ક ઓછો કેલા ટાંણેતે આખો ડી અસર કરે એડી ડુઃખાવો મિટાય એડી (analgesic) ગોરી ક ઈજીસન ડિણાં પેતા.

૨. બોરો પ્રવાઈ :

ડુઃખાવો મિટી વિને, પોય પથરીજે ધરધીએકે બોરો પ્રવાઈ-પાણી પીધેજી સૂચના ડિનેમેં અચેતી. બોરો પ્રવાઈ પીધેસેં પેસાપજો પ્રમાણ વધેતો ને તેસેં પેસાપમેં પથરી નિકરી સગેતી. જ ઊલટી થીધી હુવે, ને પ્રવાઈ પી ન સગાજે ત ધરધીએકે બાટલા ચડાય પ્રવાઈ ડિનેમેં અચેતો.

૩. પેસાપજે ચેપજી અસર :

પથરીજે ઘણે ધરધીએમે પેસાપજે ચેપજી અસર નેરેલા મિલેતી, જેજી એન્ટીબાયોટિક્સ ધવાસેં જરૂરી સારવાર કેમેં અચેતી.

(બી) મૂત્રમાર્ગમિંજા પથરી કઢેજી ખાસ જાતજી સારવાર :

કુધરતી રીતે નીકરી ન સગે એડી પથરીયું કઢેલા જુધીઉ ઘણે રીતું એઈ. પથરી કેડી આય, કિતે આય ને કિન જાતજી આય, ઈ નેરે પોય કિન રીતસેં પથરી કઢણી ઈ યુરોલોજિસ્ટ ક સર્જન નકકી કરીયેતા.

**નિંદી પથરી ગય પ્રવાઈ ગિનેસે, કુધરતી રીતે નિકરી વિનેતી.**

કુરો મિડે પથરીયું તેરઈ કઢણીયું જરૂરી એઈ ?

ના, જ પથરીસેં મૂત્રમાર્ગમેં કોય અડચણ ન થીધી હુવે, કીડની ફિટધી ન હુવે, ડુઃખાવો ન થીધો હુવે, પેસાપમેં ચેપ ક લુઈ ન અચીધો હુવે, ત એડી પથરીકે તેરઈ કઢેજી જરૂર રે નતી. દાકતર ઈન પથરીજો સરખો ખ્યાલ રખી કેર ને કિન રીતસે તેંકે કઢણી જરૂરી આય, ઈ સલા ડિએંતા. જ પથરીસેં મૂત્રમાર્ગમેં અડચણ થીએ, પેસાપમેં વારેઘડીએ લુઈ ક રસી અચે ક કીડનીકે નુકસાન થીધો હુવે, ત ઈનકે ઝપાટે કઢણી જરૂરી આય.

૧. લીથોટ્રીપ્સી (ESWL – Extracorporeal Shock Wave Lithotripsy)

કીડની ને મૂત્રવાહિનીજે મથેજે ભાગમે અચેલી પથરી કે પરેયા કેજી હી ખાસ નઈ જાતજી ને અસર કરે એડી રીત આય.

હિન રીતમેં ખાસ જાતજા લીથોટ્રીપ્સી મિસીન મિંજા ભનધલ બોરાજ સગતિવારા મોજજાં (Shock Waves) જી મધધસેં પથરીજો રેતી જેડો ભૂકો કેમેં અચેતો, જુકો હરે હરે થોડે ડીએમે પેસાપમેં બાર નિકરી વિનેતો.

લાભ :

- સામાન્ય રીતે ધરધીકે હોસ્પિટલમેં દાખલ કેજી જરૂર નતી પે.
- ઓપરેસન કે વગર, ધુરબીન વગર ને બેભાન કે વગર પથરી નિકરી સગેતી.

ગેરલાભ :

- મિણી જાતમેં ને વડી પથરીમેં હી રીત કમ નતી અચે.
- ઘણે પથરી કઢેલા હિકડે કરતાં વધુ વખત ઈ સારવાર કેંણી પેતી.
- પથરી નિકરધે ડુઃખાવો ક કેરક પેસાપજો ચેપ થઈસગેતો.

**લીથોટ્રીપ્સી ઓપરેસન વગર પથરી કઢેજી આધુનિક ને અસરકારક પદ્ધતિ આય.**

- વડી પથરીજી સારવારલા ધુરબીનજી મધધસે કીડની ને મૂત્રાસયજે વચમે ખાસ જાતજી નલી (DJ Stent) વિજેજી જરૂર પેતી.

## ૨. કીડનીજી પથરીજી ધુરબીનસે સારવાર (PCNL – Per Cutaneous Nephro Lithotripsy) :

- કીડનીજી પથરી જેર હિકડે સે.મી. કનાં વડી હુવે, તેર ઈનકે કઢેજી ઈ નઈ જાતજી ખાસ રીત આય.
- હિન રીતમે પડખેમે કીડનીજી જગ્યાતે નિંદો કાપો કરે, કીડની સુધી કાણું ભનાય, કીડનીમે પથરી હુવે, ઉતરે સુધી નલી વિજેમે અચેતી.
- ઈન નલી મિંજા પથરી નેરે સગાજેતી. નિંદી પથરી કે ફોરસેપ્સ (ચીપીયો) જી મધધસે ને વડી પથરીકે 'સોક' વેવસે ભૂકો કરે, બારા કઢેમે અચેતી.

લાભ :

- સામાન્ય રીતે ઓપરેસન પેટ ચીરીને કરેમે અચેતો, ઈન પથરીજે ઓપરેસનમે પુઠ ને પેટ તે લગભગ ૧૨ થી ૧૫ સે.મી. જો ચીરો કેણું પેતો, પણ હિન હેરજી રીતમે ખાલી ૧ સે.મી. જિતરો નિંદો ચીરો કમર તે કેમે અચેતો, ઈનસે ઓપરેસન પોય તેરઈ ધરધી પિંઠજા રોજજા કમ કરી સગેતો.

## ૩. મૂત્રાસય ને મૂત્રવાહિનીમે અચેલી પથરીજી ધુરબીનસે સારવાર :

- મૂત્રાસય ને મૂત્રવાહિનીમે અચેલી પથરીજી સારવારલા ઈ બોરી ખાસી રીત આય.
- હિન રીતમે ઓપરેસન ક કાણું કે વગર પેસાપ કરેજે માર્ગમિંજા ખાસ જાતજી ધુરબીન (Cystoscope કે Ureteroscope) જી મધધસે પથરી

**પથરીજો ધુરબીનજી સારવારથી ઓપરેસનજી જરૂરિયાત ટાડી સગાજેતી.**

વટે પુજાયમે અચેતો. ને પથરી કે "સોક વેવ પ્રોબ" સે ભૂકો કરેને કઢેમે અચેતી.

## ૪. ઓપરેસન (Open Surgery) :

પથરી જેર વડી હુવે, ને બઈ કોય રીતે કઢી સગાજે તી ન હુવે, તેર ઓપરેસન (સસ્ત્રક્રિયા) કરે પથરી કઢેમે અચેતી.

હિકડી વાર પથરી નિકરી વિને ક સારવારસે કઢેમે અચે ત પથરીજો ધરધ નિપટ મિટી વિને ખરો ?

ના, હિકડી વાર જિન ધરધીકે પથરી થઈ હુવે, તેકે ભૈયાર પથરી થેજી ૮૦% સક્યતા રેતી. ઈતરે હરેક ધરધીકે સજાગ રોણું જરૂરી આય.

ફરી પથરી ન થીએ તેલા ધરધીએકે કુરો ખ્યાલ રખ્યો ખપે ?

ફરી પથરી ન થીએ એડો ઈચ્છીધલ પથરીજે ધરધીએકે હમેસજ માટે હિન પ્રમાણે ખાસ ખ્યાલ રખ્યો ખપે.

## ૧. વધારે પાણી પીણું

- હંમેસજે માટે પ્રવાઈ બોરો પીણું (૩ લીટર ક ૧૨ થી ૧૪ ગ્લાસેનું વધારે)
- હી ઉપાય પથરી ન ભને તેલા ખાસ કમ અચેતો.
- પથરી ભનધી અટકાયલા પીધેજે પાણીજી જાત કરતાં ઈનજો પરમાણ બોરો અગત્યજો આય.
- પથરી ભનધી અટકાયલા કેટલો પાણી પીવાજેતો, તે કરતાં કિતરો પેસાપ થીએતો, ઈ બોરો અગત્યજો આય. રોજ બ લીટર કરતાં વધુ પેસાપ થીએ ઈતરો પાણી પીણું જરૂરી આય.

**પાણી ગય પીણું ઈ પથરીજી સારવાર ને પાછી થીંધી અટકાયેલા કરે ગય જ જરૂરી આય.**

- પેસાપ આખો ડી પાણી જેડો ચોખો ઉતરે ઈનજો મતલબ ઈ કે પ્રવાઈ પુરે પ્રમાણમે પીવાણું આય. પીડો (ઘાટો) પેસાપ પ્રવાઈ ઓછો પીવાણું આય ઈ વતાયતો.
- પ્રવાઈમેં પાણી સિવાય નાઈયરજો પાણી, જવજો પાણી, સરબત, પતલી છાય ક સાધા થધા પીણાં (જાણેકે મીઠે વગરજી સોઢા, લેમન) ઈ મિડે વધારે પરમાણમેં ગિનણાં.
- પથરી થીધી અટકાયલા ચોક્કસપણે જમે પોય ૩ કલાકમેં, બોરો કમ કેણું પે ત કમ કે પોય તેરઈ, રાતજો સુતે પેલા ને અધરાતજો વિચમે ઉથીને ૨ ગ્લાસ પાણી પીણું બોરો જરૂરી આય. ડીજો હિન ચોક્કસ સમયમેં પેસાપ ઓછો ક પીડો (ઘાટો) ભનેતો. ઈન પેસાપમેં ક્ષારજો પરમાણ બોરો હુવે, ઈતરે પથરી ઝપાટે ભનેતી, ઈતરે ઈ અટકાયણું જરૂરી આય. ઈન રીતે ડીજો જિનટાંણે પથરી ભનેજો જોખમ બોરો હુવે, તિનટાંણે વધુ પ્રવાઈ પીધેસે પેસાપ પતડો, ચોખો ને બોરો થીએતો, જેસે પથરી ભનધી અટકાય સગાજે.

## ૨. ખાધાખોરાકીજી કરી

પથરી કિન જાતજી આય, ઈ નક્કી કરે ખાધેપીધેમેં કાડજી રખેસેં પથરી ભનધી અટકાય સગાજેતી.

ઓક્સલેટ ધરાઈધલ પથરીલા કરી :

હિન પરમાણેજો વધુ ઓક્સલેટ હુવે એડો ખોરાક ઓછો ખેણું.

- સાગભાજી : ટમેટા, ભીંડા, રીંગણા, પાલખજી ભાજી, સરગુઓ, કાકડી.
- ફડ : સ્ટ્રોબેરી, રાસબેરી, ચીકુ, આમડા, સીતાફડ, કાજુ.

**પુરો પ્રવાઈ ગનાયજી ખાત્રી ઈતરે ક સખોડી પાણી જેડો ચોખો પેસાપ.**

- પીણાં : કડક ઉકારેલી ચાય, દ્રાક્ષજો રસ, કેડબરી, કોકો, ચોકલેટ, થમ્સઅપ, પેપ્સી, કોકાકોલા.

યુરીક એસીડમેં ઘટાડો કરેજા ઉપાય

- પાણી વધારે પીણું ને આલ્કોહોલ વારા પીણા ન ગિનણા.
- માંસાહારી ચીજું ન ખેણી, પાઉ, બ્રેડ, કઠોડ, ચરબી વારા ખોરાક, આઈસ્ક્રીમ ને એડયું ચીજું ન ખેણી.
- ભાજી, ભીંડા, ફુલાવર, રતાડું, મસરૂમ, સતાવરી જેડો સાગ-ભકાલો, સીતાફડ, ચીકુ ને એડા ફડ ન ખેણા.
- નિયમિત કસરત કેણી ને ખાધેમેં જરૂરી ફેરફાર કરે ને વજન ઘટાયણું.

ખોરાકજી બઈ જાણકારી :

- ખોરાકમેં મીઠો ઓછો ખેણું, મીઠેવારા પાપડ, અથાણું ન ખેણાં.
- લીમુજો રસ, મોસંબીજો રસ, ગજર, બિજ વગરજા ટમેટા, નાઈયરજો પાણી પથરી ભનધી અટકાયમેં મધધ કરીએંતા, ઈતરે વધુ ગિનેજી સલા આય.
- પથરીજે ધરધીએંકે કેલ્સિયમ વારો ખોરાક ઓછો ખેણું ઈ ખોટી માન્યતા આય. ખોરાકમે પૂરે પરમાણમેં ગિનેલા કેલ્સિયમ ખોરાકજે ઓક્સલેટસે મિલેતો. ઈતરે પેટમેં ઓક્સલેટજો પરમાણ ઘટેતો, જેસે પથરી ભનધી અટકાયમેં મધધ મિલેતી.
- માસાહારી ખોરાક ઓછો ખેણું.
- વિટામીન સી. વધુ પરમાણમે (૪ ગ્રામ ક ઈન કરતાં વધુ) ન ગિનણું.

**૮૦% ઘરઘીએંમે પથરી પાણી થઈ સગેતી, એટલે કાયમ કરી ને સૂચના પરમાણે તપાસ જરૂરી આય.**

૩. ધવાસે સારવાર :

- જિન ધરધીજે પેસાપમેં કેલ્સિયમજો પરમાણ બોરો હુવે, તેમેં "થાયેઝ્ઝઈડ્ઝ ને સાઈટ્રેડ" વારીઉ ધવાઉ ડિનેમેં અચેંતીયું.
- લુઈમેં યુરીક એસીડ ઘટાડે, તેડયું ધવાઉ ને પેસાપ ધ્વારાં સરીર મિંજારાનું નિકાલ થીંધલ યુરીક એસીડ મૂત્ર-મારગમેં જમા થઈને પથરી ન ભનાય, તેલા ખાસ ધવાઉ ગિનણીયું.

કીડનીમેં પથરી વારે ધરધી કે ઝપાટે ડોક્ટરકે કિનટાંણે મિલણું ?

- પેટમેં બોરી જ પીડા થીએ, જુકો ધવાસે પણ ન મિટે તેર.
- બોરી જ મોડ ચડે કાં ઉલટીયું થીએ, જેસે પ્રવાઈ ક ધવા મોંસે ન ગિની સગાજે.
- બરો અચણું, ધુબ થીણી, પેસાપમેં બરતરા ભેગો પેટમે ડુઃખાવો થીએ તેર.
- પેસાપમેં લુઈ ડિસજે.
- પેસાપ સમુરગો ભંધ થિઈ વિને.

કીડની સ્ટોન વેરે ઘરઘીકે પેટમેં ગચ ડુખે, ઉલટીયું થીએ, બરો ચડે, પેસાપમેં લુઈ અચે ત ડોક્ટર કે ઝપાટે મિલણું.

## ૨૧. પ્રોસ્ટેટજી તકલીફ - બી.પી.એચ.

પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિ ખાલી માડુએમે જ હુવેતી. પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિ વડી થેસે પેસાપમેં તકલીફ સામાન્ય રીતે માડુએમે ૬૦ વરે પોચ ઈતરેક વડી ઉમરમેં નેરેલા મિલેતી.

ભારત ને ધુનિયાજી આયુસ્યરેખામેં થેલ વધારે ભેગી બી.પી.એચ. જી તકલીફ પણ વધુ ડિસેલા મિલેતી.

પ્રોસ્ટેટ કિતે હુવેતી ? ઈનજો કમ કુરો આય ?

માડુએમે સોપારી જેડી પ્રોસ્ટેટ મૂત્રાસયજે નીચેજે(Bladder Neck) ભાગમેં હુવેતી. ઈ મૂત્રનલિકા (યુરેથા) જે સિડ્ઝઆતજે ભાગજે આસપાસ વીટાયેલી હુવેતી. ઈતરે મૂત્રાસય મિંજા નીકરઘલ મૂત્રનલીકાજો સિડ્ઝઆતજો ભાગ પ્રોસ્ટેટજી વિચાનું પસાર થિએતો.

વીર્ય ખણી વેંધલ નલીયું પ્રોસ્ટેટ મિંજાનું પસાર થઈ મૂત્રનલિકામેં બોઈ બાજુએ ખુલેતીઉ, ઈતરે પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિ માડુએમે પ્રજનન તંત્રજો હિકડો (અગત્યજો) ખાસ કમજો અંગ આય.

બી.પી.એચ. બીનાઈન પ્રોસ્ટેટિક હાઈપરટ્રોફી (**Benign Prostatic Hypertrophy**) ઈતરે કુરો ?

- બીનાઈન પ્રોસ્ટેટિક ઈતરે ઉમર વધધે સામાન્ય રીતે થઈ ઈન પ્રકારજી પ્રોસ્ટેટજી તકલીફ.
- હાઈપરટ્રોફી ઈતરે પ્રોસ્ટેટજો કધ વધણું, ટૂંકમે ઉમર વધધે માડુએમે પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિજે કધમે વધારો થીએ, સામાન્ય રીતે થીંધલ તકલીફકે બી.પી.એચ. ચેમે અચેતો.

બી.પી.એચ. જે કારણે માડુએમે વડી ઉમરે પેસાપજી ઘાર ઘીમી એચતી ને રાતજો ઘડીઘડી પેસાપ કરેલા વિનણું ખપેતો.

હિન બી.પી.એચ. જી તકલીફમેં ચેપ, કેન્સર ક બે કોય કારણસેં થીંધલ પ્રોસ્ટેટજી તકલીફજો સમાવેસ થીએ નતો.

બી.પી.એચ. જા લખણ :

બી.પી.એચ. જે કારણે માડુએકે ખાસ કરેને હિન પરમાણે તકલીફું થીએંતીયું:

- રાતજો વારેઘડીએ પેસાપ કેલા વિનણું પે.
- પેસાપજી ધાર ધીમી ને પાતડી થીએ.
- પેસાપ ઉતરધે સિઝઆતમેં વાર લગે.
- અટકી અટકી ને પેસાપ અચે.
- પેસાપ અચે તેર તેરઈ વિનણુંપે, ઈનતેં કાબુ ન રે, કેરક કપડેમેંજ પેસાપ થઈ વિને.
- પેસાપ કે પોય ટીપો ટીપો પેસાપ ઉતરે.
- પેસાપ પુરો ન ઉતરે, પેસાપ કેજો સંતોસ ન થીએ.

બી.પી.એચ. જે કારણે થીંધલ તકલીફું :

૧. પેસાપ ઓચિંધો અટકી વિને, કેથેટર (નલી) વિજાયણી પે.
૨. પેસાપ પૂરો ન ઉતરેજે કારણે પેસાપ મૂત્રાસય મિંજા કેર પણ નિપટ ખાલી થીએ નતો. ઈનજે કારણે પેસાપમેં વારેઘડીએ ચેપ થઈ સગેતો ને ચેપ કાબુમેં ગિનેમેં તકલીફ પેતી.
૩. મૂત્રમાર્ગમેં અડચણ વધે તેર મૂત્રાસયમેં પેસાપ વધુ ભેગો થીએતો. ઈતરે કીડનીમિંજા મૂત્રાસયમેં અચીંધલ પેસાપજે માર્ગમેં અવરોધ ઊભો થીએતો,

**વડી ઉમરેં પેસાપ સાવ અટકી વનેજો  
મુખ્ય કારણ બી.પી.એચ. આચ.**

જેસે મૂત્રવાહિની ને કીડની ફૂલી વિનેતીયું. ઈ તકલીફ વધે ત કીડની ફેલ્યર પણ થઈ સગેતી.

૪. મૂત્રાસયમેં કાયમ પેસાપ રઈ વિનેજે કારણે પથરી થેજી પણ સભાવના રેતી.

કુરો ૫૦-૬૦ વરે પોય મિણી માડુએકે પ્રોસ્ટેટ વધેજે કારણે તકલીફ થીએતી ?

ના. પ્રોસ્ટેટજી ગ્રંથિજો કધ વધધે છતાં મિણી માડુએકે વડી ઉમરમેં બી.પી.એચ. જા લખણ ડિસજે નતા. જેકે બી.પી.એચ. જે લીધે મામૂલી તકલીફ હુવે, તેકે ખાસ કોય સારવારજી જરૂર રે નતી. સામાન્ય રીતે ૬૦ વરે પોય વડી ઉમરજે માડુએકે ૫% પરમાણમે બી.પી.એચ. જી સારવાર ગિનેજી જરૂર રેતી.

બી.પી.એચ. જો નિધાન :

૧. ધરધજા લખણ :

ધરધીજી ફરિયાધમેં બી.પી.એચ. જેડો લગે ત પ્રોસ્ટેટજી તપાસ કરાયણી પે.

૨. પ્રોસ્ટેટજી તપાસ :

સર્જન કે યુરોલોજીસ્ટ મડમાર્ગમેં આંગરી વિજી તપાસ કરે (DRE – Digit Rectal Examination) પ્રોસ્ટેટ કેડી આચ જો ખ્યાલ ગિનેતો. બી.પી.એચ. મેં પ્રોસ્ટેટજો કધ વધેતો ને ગ્રંથિ આંગરીજી તપાસમેં લસી, રબડ જેડી સ્થિતિસ્થાપક જણાજેતી.

**માડુએકે બી.પી.એચ. જે નિધાનજી મુખ્ય તપાસ  
પ્રોસ્ટેટજી આંગરીથી તપાસ ને સોનોગ્રાફી આચ.**

## ૩. સોનોગ્રાફીજી તપાસ :

બી.પી.એચ. જે નિધાનમે હી તપાસ ઘણે જ ઉપયોગી આય. હિન તપાસમે બી.પી.એચ. જે કારણે પ્રોસ્ટેટજે કધમે વધારો થીણું, પેસાપ કરે પોય મૂત્રાસયમે પેસાપ રઈ વિનણું ને કિતરીક વાર મૂત્રાસયમે પથરી થીણી ક મૂત્રવાહિની ને કીડની ફૂલી વિનેજા ફેરફાર થીધા હુવેતા.

## ૪. લેબોરેટરી તપાસ :

હિન તપાસસે બી.પી.એચ. જો નિધાન થીએ નતો, પણ બી.પી.એચ. મે થીધલ તકલીફજો નિધાન કેલા કમ અચેતી. પેસાપજી તપાસ, પેસાપમે ચેપજી તકલીફ ને લુઈજે ક્રિએટીનીનજી તપાસસે કીડનીજી કમગીરીજો ખ્યાલ મિલેતો. પ્રોસ્ટેટજી તકલીફ કેન્સરજે કારણે ત નાયન ઈ નક્કી કેલા ખાસે જાતજી લુઈજી પી.એસ.એ. (P.S.A. – Prostate Specific Antigen) જી તપાસ કેમે અચેતી.

## ૫. બઈયું તપાસું :

બી.પી.એચ. જેડા લખણ ધરાઈધલ મિડે ધરધીએકે બી.પી.એચ. જી તકલીફ હુવે નતી. ધરધીજે ધરધજે ચોક્કસ નિધાનલા કિતરીક વાર યુરોફ્લોમેટ્રી (Uroflowmetry) આઈ.વી.પી. જેડી તપાસજી મધધ ગીનેમે અચેતી.

બી.પી.એચ. જેડી તકલીફ વારે ધરધીએકે પ્રોસ્ટેટજે કેન્સરજી તકલીફ હુવે ખરી ? ઈનજો નિધાન કિન રીતે થીએ ?

હા, પણ પાંજે ડેસમે બી.પી.એચ. જેડી તકલીફ વારે ધરધીએ મિંજા બોરે જ ઓછે ધરધીએકે કેન્સરજી તકલીફ હુવેતી.

**લુઈજી પી.એસ.એ. જી તપાસસે પ્રોસ્ટેટજે  
કેન્સરજો નિધાન થઈ સગેતો.**

## પ્રોસ્ટેટજે કેન્સરજો નિધાન :

## ૧. આંગરીસે તપાસ :

મડમાર્ગમે આંગરી વિજી કેમે અચીધલ તપાસ (Digital Rectal Examination) મે પ્રોસ્ટેટ કઠણ પાયણે જેડી લગે ક ગઢ જેડી અનિયમિત લગે ત કેન્સરજી નિસાની હુઈ સગે.

## ૨. લુઈજી પી.એસ.એ. જી તપાસ :

હી લુઈજી ખાસ જાતજી તપાસમે પી.એસ.એ. જો પરમાણ વધુ નેરેલા મિલે.

## ૩. પ્રોસ્ટેટજી બાયોપ્સી :

ખાસ જાતજી સોનોગ્રાફી પ્રોબજી મધધસે, મડમાર્ગ મિંજા સુઈ વિજી પ્રોસ્ટેટજી બાયોપ્સી કેમે અચેતી. જેજી હિસ્ટોપેથોલોજી જી તપાસ કેન્સરજે નિધાનમે મધધરૂપ થઈ સગેતી.

## બી.પી.એચ. જી સારવાર :

બી.પી.એચ. જી સારવાર ખાસ કરે બ રીતે થીએતી :

## ૧. ધવાસે સારવાર

## ૨. ધવા સિવાય બઈ સારવાર

## ● ધવાસે સારવાર :

● જેર બી.પી.એચ. જે કારણે પેસાપમે બોરે પરમાણમે તકલીફ ન હુવે, ક ઈનજે કારણે ગંભીર ફરિયાદ ઊભી થીધી ન હુવે, એડે ઘણેખરે ધરધીએમે ધવાસે સારવાર કેમે અચેતી.

**વડે ભાગજે બી.પી.એચ. જે ઘરધીએજી  
સારવાર હેર ધવાસે સકચ આય.**

- હિન પ્રકારજી ધવાઈમે આલ્ફા બ્લોકર્સ (પ્રેઝોસિન, ટેરાઝોસિન, ડોકસાઝોસિન, ટેમ્સુલોસિન) ને ફિનાસ્ટેરાઈડ ને ડયરેસ્ટેરાઈડજો સમાવેસ થીએતો.
- ધવાજી સારવાર મૂત્રમાર્ગમે અડચણ ઓછી કરે, જેસે પેસાપ ઉતરેમે તકલીફ ઘટેતી.

બી.પી.એચ. જે કિની ધરધીએમે ધવા સિવાયજી સારવારજી બઈ રીતેજી જરૂર પેતી ?

હિન પરમાણેજી તકલીફમે ધવા ગિનધે છતાં કિતરેંક ધરધીએમે ધવા છતાં સંતોસકારક ફાયધો થીએ નતો, તેર હિન પરમાણે ધુરબીન, ઓપરેસન ક બઈ રીતજી સારવારજી જરૂર પેતી.

- પ્રયાસ કે છતાં પેસાપ ન ઉતરણું ક કેથેટરજી મધધસેજ ઉતરધો હુવે.
- પેસાપમે વારેઘડીએ ચેપ થીએ ક લુઈ અચે.
- પેસાપ અટકેજે કારણે પથરી થૈઈ હુવે.
- પેસાપ કે પોચ પણ મૂત્રાસયમે પેસાપ રઈ વેધો હુવે.
- મૂત્રાસયમે બોરો પેસાપ ભેગો થેસે કીડની ને મૂત્રવાહિની ફૂલી વેયા હુવે.

- ધવા સિવાયજી બૈઈ સારવાર :

ધવાસે ડિનેમે અચીધલ સારવાર કમ ન કરે તેર હિન પરમાણેજી સારવાર કરણી પે :

૧. ધુરબીનસે વારવાર - ટી.યુ.આર.પી. (TURP - Trans Urethral Resection of Prostate) :

- બી.પી.એચ. જી સારવારલા હી સરડ, અસરકારક ને બોરી વપરાંધી

બી.પી.એચ. જી ધવા સિવાયજી સફડ ને ગચ વધુ પ્રખ્યાત  
એડી ખાસ સારવારજી પદ્ધતિ ટી.યુ.આર.પી. આચ.

રીત આચ. હેરજે સમયમે ધવાજી સારવારસે જ ફાયધો ન થીએ તેર ઘણે મિડે ૮૫% બી.પી.એચ. જે ધરધીએજી પ્રોસ્ટેટજી ગંઢ હિન રીતસે પરેયા કેમે અચેતી.

- હિન રીતમે ઓપરેસન કેજી (ચીરો કેજી ક ટાંકા ગિનેજી) જરૂર નતી પે.
- હી સારવાર સામાન્ય રીતે ધરધીકે બેભાન કે વગર કમરમે ઈજીસન (Spinal Anesthesia) ડિઈ, કમરમે નીચેજો સરીરજો ભાગ ખોટો કરે સારવાર કેમે અચેતી.
- હિન રીતમે પેસાપજે રસ્તેમે(Urethra) ધુરબીન (Endoscope) વિજી પ્રોસ્ટેટજી ગંઢજો અડચણ કઈધલ ભાગ પરેયા કેમે અચેતો.
- ઈ કમગીરી ધુરબીન ક વિડિયો એન્ડોસ્કોપી સે સતત નેરેને કરેમે અચેતી, જેસે પ્રોસ્ટેટ જરૂર પરમાણે કઢી સગાજેતી ને ઈનટાંણે નીકરધલ લુઈકે પણ કાબુમે ગિની સગાજેતો.
- ઈન ઓપરેસન પોચ સામાન્ય રીતે ધરધીકે ખાલી ૩ થી ૪ ડી જ હોસ્પિટલમે રેજી જરૂર પેતી.

૨. ઓપરેસનસે સારવાર :

જેર પ્રોસ્ટેટજી ગંઢ બોરી જ વડી થઈ વઈ હુવે, ક ભેગો મૂત્રાસયજી પથરીજો ઓપરેસન પણ જરૂરી હુવે, ને યુરોલોજીસ્ટ જે અનુભવ પરમાણે ધુરબીનસે કેજી સક્યતા ન હુવે, એડે થોડેજ ધરધીએમે ઓપરેસનજી રીતજો ઉપયોગ થીએતો. ઈન ઓપરેસનમે સામાન્ય રીતે પેડુજે ભાગમે કાપો કરે પ્રોસ્ટેટજી ગંઢ કઢેમે અચેતી.

ટી.યુ.આર.પી. બેભાન કરે વગર ધૂરબીનથી કરેમે  
અચેતો ને હોસ્પિટલમે ત્રે થી ચાર ડી જ રોણું ખપેતો.

૩. સારવારજીયું બૈઈયું રીતું :

બી.પી.એચ. જે ધરધીએજી સારવારમેં કિતરીકવાર હિન પરમાણેજીયું રીતું પણ વપરાજેતીયું :

- ધુરબીનજી મધધસે પ્રોસ્ટેટ તેં કાપો કરે મૂત્રમાર્ગજી અડચણ ઘટાયમેં અચાયતી (TUIP – Transurethral Incision of Prostate).
- લેઝર સેં સારવાર (Transurethral Laser Prostatectomy).
- ખાસ જાતજી ગરમી (Thermal Ablation) સેં સારવાર.
- મૂત્રમાર્ગમેં ખાસ નલી (Urethral Stenting) સેં સારવાર.

પ્રોસ્ટેટજે ધરધીકે ડોક્ટરસે કડે મિલણું ?

- પેસાપ સમુરગો ભંધ થિઈ વિને.
- પેસાપ કે ટાંણે બડતરા ક પીડા થીએ તેર, પેસાપમેં છટાણી ગંધ અચે ક ધુબચડીને તાવ અચે તેર.
- પેસાપતેં કંટ્રોલ ન રે, કપડા ભિંજી પેં, એડો થીએ તેર (પેસાપ નિકરી વિને તેર).

પ્રોસ્ટેટજે ઘરધીકે પેસાપ ભંધ થઈ વિને, પેસાપ બરે, બરો અચે તેર ડોક્ટરકે ઝપાટે મિલણું.

**રર. ઘવાઈજે કારણે થીંધલ કીડનીજીયું તકલીફ**

ઘવાઈજે કારણે સરીરજે બે અંગે કરતાં કીડનીકે નુકસાન થેજા ધ્રા બોરો કુલા રેતો ?

ઘવાઈજે કારણે કીડનીકે નુકસાન થેજી સગયતા બોરી જ રેતી, ઈનજા બ કારણ ઐઈ :

૧. ઘણેબરી ઘવાઈએજો સરીરમિંજા નિકાલ કીડનીસેં થીએતો. ઈનમે ઘણે મિડે ઘવાઈયું ક ઈનજો રૂપાંતર પોચ ભનેલા પદાર્થસેં કીડનીકે નુકસાન થઈ સગેતો.
૨. હાડમિંજા દરેક મિલીટમેં નીકરધલ લુઈજો પાંચમો ભાગ કીડનીમેં વિનેતો. કદ ને વજન જે પરમાણે આખે સરીરમેં મિણીયા બોરો લુઈ કીડનીમેં પુજેતો. ઈતરે ઘવાઈ ને કીડનીકે નુકસાન કઈધલ પદાર્થ પણ થોડે સમયમેં બોરે પરમાણમેં કીડનીમેં પુજધે કીડનીકે નુકસાન થેજી સગયતા વધી વિનેતી.

● કીડનીકે નુકસાન કઈધલ ખાસ ઘવાઈ :

૧. ડુઃખાવેજીયું ઘવાઈ :

સરીર નેં સંધેજે નિંદે-વડે ડુઃખાવેલા એડીયું ઘવાઈ દાકતરજી સલા વગર ઘણે મિડે ખેંતા. ઈતરે ઘવાઈ કારણે કીડની ફિટાયલા ડુઃખાવેજીયું ઘવાઈ મિણીયાજ બોરીયું જવાબધાર ઐઈ.

ડુઃખાવેજીયું ઘવાઈ ઈતરે કુરો ? કઈયું કઈયું ઘવાઈ ઐડીયું ઐઈ ?

ડુઃખાવો ને બરો ઘટાયેલા વપરાઈધલ ઘવાઈએકે ડુઃખાવેજીયું (Nonsteroidal anti inflammatory drugs – NSAIDs) ઘવાઈ ચેંતા. એડીયું સામાન્ય રીતે

ઘરધસામક ઘવાઈ કીડની ફિટાયજો ખાસ કારણ આચ.

વપરાઈધલ ધવાઈએમેં પેરાસીટેમોલ, એસ્પીરીન, આઈબુપ્રુફેન, કીટોપ્રુફેન ડાઈક્લોફેનાક સોડિયમ, નીમેસુલાઈડ જો સમાવેસ થીએતો.

કુરો ડુઃખાવેજી ધવાઈએંસે હમેસાં મિણીકે કીડની ફિટેજો ધા રેતો ?

ના, દાકતરજી સલા પરમાણે સામાન્ય માડુમેં જરૂરી પરમાણમેં ડુઃખાવેજી ધવાઈએંજો વપરાસ નિપટ સલામત હુવેતો.

ડુઃખાવેજી ધવાઈએંસે કેર કીડની ફિટેજો ધા રેતો ?

હિની સંજોગેમેં ડુઃખાવેજીયું ધવાઈ કીડની ફિટેજો જોખમ વધારીએંતીયું :

- દાકતરજી સલા વગર ઘણે મિડે સમય સુધી ને બોરેજ પરમાણમેં ધવાજો વપરાસ.
- હિકડીજ ગોરીમેં હિકડેભેગો ઘણે મિડે ડુઃખાવેજી ધવાઈએંજી ભેર હુવે, એડી ધવાઈએંજો ઘણે મિડે સમય સુધી વપરાસ (જાણે એ.સી.પી. એસ્પીરીન, ફિનાસેટિન ને કેફીનજો ભેર વારીયું ધવાઈ).
- વડપણમેં કીડની ફેલ્ચર હુવે તેર, ડાયાબીટીસમેં ને સરીરમેં પ્રવાઈજો પરમાણ ઓછો હુવે, તેર ડુઃખાવેજી ધવાઈએંજો વપરાસ.

કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએંમે કઈ ડુઃખાવેજી ધવા મણીયાં ખાસી આય ?

પેરાસીટેમોલ (એસિટામિનોફેન) બઈએં ધવાઈએં કના ખાસી આય.

ઘણે ધરધીએંકે હાડજી તકલીફલા કાયમ એસ્પીરીન ગિનેજી સલા ડિનેમે અચેતી, ત કુરો ઈ કીડનીકે નુક્સાન કરે સગેતી ?

હાડજી તકલીફમેં એસ્પીરીન કાયમ પણ ઓછે પરમાણમેં ગિનેજી સલા ડિનેમે અચેતી, જુકો કીડનીલા કરે જોખમ કારક નાંચ.

**આડેઘડ ગનેમેં અચિંધી ઘરઘસામક ઘવાઈ  
કીડનીલાં કરે જોખમી ભની વિનેતી.**

કુરો ડુઃખાવેજી ધવાઈએંસે ફિટેલી કીડની વરી સુધરી સગેતી ?

હા. જેર ડુઃખાવેજી ધવા થોડે સમયલા કરે ગિનેજે કારણે કીડની ઓચંધી ફિટી વિઈ હુવે, તેર ધવા ભંધ કરે, ઈનજી સારવાર કેસેં ફિટેલી કીડની વરી સુધરી સગેતી.

ના, વડી ઉમરમેં કિતરેંક ધરધીએંજે સંધે જે ડુઃખાવેલા ઘણે સમય સુધી ડુઃખાવેજી ધવા ગિનણી પેતી. ડેઢ બ વરે ક ઈનથી પણ જિજે સમયલા ડુઃખાવેજી સડંગ ધવા ગિનેમેં અચેતી તેર કિતરેંક ધરધીએંમે કીડની હરેં હરેં વરી ન સુધરી સગે ઈતરી ફિટી વિનેતી. એડે ધરધીએંકે હેડીયું ધવાઈ દાકતરજી સલા પરમાણે ને ઈનજી હાજરીમેં ગિનણીયું ખપે.

લમેં સમય સુધી ડુઃખાવેજી ધવાઈએંજી કીડનીતેં અસર થીએ તેંજો નિધાન કિન રીતે કેમેં અચેતો ?

પેસાપજી તપાસમેં પ્રોટીન વેંધો હુવે, ત કીડનીતે આડઅસરજી ઈ મિણીયા પેલી નિસાની સમજણી. કીડની બોરી ફિટે તેર લુઈજી તપાસમેં ક્રિએટીનીનજો પરમાણ બોરો જ નિરેલા મિલેતો.

૨. એમાઈનોગ્લાઈકોસાઈડ્સ :

જેન્ટામાઈસિન નાંજી ધવાજે કારણે કીડનીકે નુક્સાન થેજી સગયતા રેતી. જેર ઈનજા ઈજીસન લમે સમય સુધી બોરે જ (ડોઝમે) પરમાણમેં ગિનણાં પેં ક વડી ઉમર, નબડી કીડની, સરીરમેં પ્રવાઈ ઓછો હુણું એડે ટાંણે ધવા ક ઈજીસન વાપરણા જરૂરી હુવે, તેર કીડની ફિટેજી સગયતા બોરી રેતી.

હી ધવા જ સમયસર ભંધ કરે ડિનેમેં અચે ત ઘણેખરે ધરધીએંજી કીડની થોડે સમયમેં ભરાભર કમ કઈધી થઈ વિનેતી.

**વડી ઉમર, મિઠી પેસાપ ને સરીરમેં પ્રવાઈ ઓછો વે  
તડે ઘવાજી કીડનીતે આડઅસર થેજો ઘા વધુ રેતો.**

૩. રેડિયો કોન્ટ્રાસ્ટ ઈજીસન :

જિન ધરધીજી કીડની ઓછી કમ કઈધી હુવે, જેકે ડાયાબીટીસ હુવે, સરીરમે પ્રવાઈ બોરો ઘટી વેયો હુવે, ઉમર બોરી હુવે, ને ભેગીયું કીડનીકે નુકસાન કરીએ એડીયું ધવાઈયું ચાલુ હુવે, તેર હી આયોડીન વારે પદાર્થજે ઈજીસનેસે એકસ-રે પાડે પોય કીડની ફિટેજી સકયતા રેતી. ઘણેખરે ધરધીએમે કીડનીકે થેલ નુકસાન હરે હરે સુધરી સગેતો.

૪. બઈયું ધવાઉ :

કિતરીકવાર કીડનીકે નુકસાન કરે સગે એડીયું ધવાઈયેમે કિતરીક એન્ટીબાયોટિક્સ કેન્સરજી સારવારમે વપરાંધીયું ધવાઉ ને ટી.બી. જી સારવારમે વપરાંધી ધવાઈએજો પણ સમાવેસ થીએતો.

૫. આયુર્વેદિક ધવાઈયું :

- આયુર્વેદિક ધવાઈએજી કોય જ આડઅસર હુવે નતી ઈ ખોટી માન્યતા આય.
- આયુર્વેદિક ધવાઈએમે વપરાંધલ ભારે ધાતુએસે (સીસો, પારો) કીડનીકે નુકસાન થઈ સગેતો.
- તે ઉપરાંત કીડની ફેલ્ડરજે ધરધીએમે અમુક જાતજી આયુર્વેદિક ધવાઉ કિતરીકવાર જોખમી ભની સગેતીયું.
- કિતરીક ધવાઈએમે પોટેસિયમજો બોરો પરમાણ કીડની ફેલ્ડરજે ધરધીએલા જીયલેશ ભની સગેતો.

**આયુર્વેદિક ધવાઉ કીડનીલાં કરે કાયમ હકકે ધમ સલામત અઈ ઈ ખોટી માન્યતા આય.**

**૨૩. એક્યુટ ગ્લોમેરુલોનેફાઈટીસ**

એક્યુટ ગ્લોમેરુલોનેફાઈટીસ ઈ હિકકડો કીડનીજો ધરધ આય, જેસે સરીરતે સોજો, લુઈજે ધબાણમે વધારો ને પેસાપમે રક્તકણ નેરેલા મિલેતા. હી ધરધ કોય પણ ઉમરમે થઈ સગેતો, પણ છોકરેમે હી ધરધજો પરમાણ વધુ રેતો. છોકરેજે મો ને સરીરતે સોજા ને ઈનીકે પેસાપ ઓછો અચેજા બ ખાસ કારણ એક્યુટ ગ્લોમેરુલોનેફાઈટીસ ને નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમ ઐઈ.

છોકરેમે કીડનીજે ધરધમે મિણીયા બોરો એક્યુટ ગ્લોમેરુલોનેફાઈટીસ ધરધ હુવેતો. છોકરેકે કીડનીજો ધરધ થીએ ત ઈનજે મા-પે ને કુટુમવારેલાં ચિંધાજો વિસય હુવેતો. પણ સદનસીભે કીડનજે હિન ધરધમે કીડની વરી ન સુધરી સગે એડી ફિટેજી સગયતા બોરીજ ઓછી હુવેતી.

એક્યુટ ગ્લોમેરુલોનેફાઈટીસઈ કેર થઈ સગે ?

સામાન્ય રીતે બીટા-હિમોલાઈટિક સ્ટ્રેપ્ટોકોકાય નાંજા જીવાણુએસે ગલેજો ચેપ (ખંગ) ક ચમડીજો ચેપ (ગુંભડા-રસી) પોય કિતરેક છોકરેકે હી ધરધ થઈ સગેતો. હિન જાતજો ચેપ લગે પોય ૧ થી ૩ અઠવાડિયે પોય હિન ધરધજા લખણ ડિસાજેતા. હી ધરધ કિતરીકવાર બે જીવાણુએજે ચેપ, ઝેરી મેલેરિયા, ટાઈફોઈડ ને બે વાયરસેજે ચેપસે પણ થઈ સગેતો.

એક્યુટ ગ્લોમેરુલોનેફાઈટીસજા લખણ :

- હી ધરધ સામાન્ય રીતે ૩ થી ૧૨ વરેજે છોકરેમે બોરો થીએતો, પણ કોયપણ ઉમરમે હી ધરધ થઈ સગેતો.
- પેલવેલો ઉગેજો અખકે નીચે ને મો તે સોજા અચેતી. ધરધ વધધે સજે અંગમે સોજા અચે.

**એક્યુટ ગ્લોમેરુલોનેફાઈટીસ છોકરેમે મિણીયા વધુ નેરેલા મલધો કીડનીજો ધરધ આય.**

- પેસાપ કોકાકોલા જેડો રતે રંગજો ને ઓછો અચે.
- ૬૦ થી ૭૦% ધરધીએમે લુઈજો ધબાણ વધુ હુવે.

ઓછે ધરધીએમે ડિસાંધલ ગંભીર લખણ :

૧. ધરધ બોરો ગંભીર હુવે, એડે થોડે ધરધીએમે કીડની ઓછો કમ કરેતી. એડે ધરધીએકે સોજા બોરીજ થીએ જેસે સા ચડેજી તકલીફ પણ થીએતી.
૨. કીડની ફિટે પોય પેટ ડુઃખણું, ઊલટી થીણી, ઊબકા અચણાં, અસગતિ લગણી એડીયું મિડે તકલીફ થઈ સર્ગેતીયું.
૩. લુઈજો ધબાણ બોરોજ વધે ત આંચકી પણ અચી સગે ને ધરધી બેભાન પણ થઈ સગેતો.

એક્યુટ ગ્લોમેરુલોનેફાઈટીસજો નિધાન :

૧. હિન ધરધજે નિધાનલા ધરધજા લખણ ને ધરધીજી તપાસ ઉપરાંત પેસાપ ને લુઈજી તપાસ જરૂરી આય. કીડનીતે સોજાજે કારણે પેસાપમે પ્રોટીન, રક્તકણ ને શ્વેતકણ વિનેતા.
૨. ૫૦% જીતરે ધરધીએમે લુઈમે યુરિયા ને ક્રિએટીનીનજો પરમાણ સામાન્ય કના વધુ નેરેલા મિલેતો.
૩. બેક્ટેરિયાજે ચેપજે કારણે લુઈમે એ.એસ.ઓ. ટાઈટર (A.S.O. Titer) જો પરમાણ બોરો હુવે, ત હિન ધરધજે નિધાનમે ઉપયોગી ભનેતો.
૪. ઈન સિવાય ખપ પરમાણે કિતરેક ધરધીએમે લુઈજી કિતરીક વધારેજી તપાસ (C3, ANA, ANCA) પણ જરૂરી ભનેતી.
૫. કીડનીજી સોનોગ્રાફીજી તપાસમે હિન ધરધમે કીડનીતે સોજા ને કધમે વધારો

**સોજા, લાલ પેસાપ ને લુઈજો ઉંચો ધબાણ, ચેપ પુઠિયા થીંધા હિ ધરધેજો નિધાન સૂચવે તો.**

નેરેલા મિલેતો. કીડનીજી સોનોગ્રાફીસે કીડનીજો કધ, સોજાજી અસર ને પેસાપ રતો ને ઓછો અચેજા કારણજી પણ જાણકારી મિલી સગેતી.

૬. ધરધ બોરો ગંભીર હુવે, એડે થોડે ધરધીએમે કીડનીજે સોજે જે પ્રકારજો બોરો સચો નિધાન કરાયલા કીડની બાયોપ્સીજી તપાસ કરાયણી બોરીજ જરૂરી ભની રેતી.

એક્યુટ ગ્લોમેરુલોનેફાઈટીસ કિતરો ગંભીર ધરધ આય ?

ઘણખરે ધરધીએમે ૮ નું ૧૦ ડીએમે પેસાપ વધી સોજો ઉતરી વિનેતો ને કીડની થોડેજ ટેમમે ભરાભર સુધરી વિનેતી. પેસાપમે રક્તકણ ને પ્રોટીન બ-ત્રે મેણે સુધી નેરેલાં મિલે એડો ભને પણ ઈનમે હરે હરે સુધારો નેરેલા મિલેતો.

ઈન ધરધજે કારણે કીડની કાયમ કમ ન કરે એડી સગયતા ઓછી રેતી. ઈન ધરધમે મિડે સુધારો થેજી સગયતા બે કના છોકરેમે બોરી ને તેરંઈ નેરેલા મિલેતી.

એક્યુટ ગ્લોમેરુલોનેફાઈટીસ જી સારવાર :

- હી ધરધ બેક્ટેરિયાજે ચેપ પોય થિએતો, ઈતરે ખપજા એન્ટિબાયોટિકસ ડિનેમે અચેતા.
- સોજામે ઘટાડો કેલા મીઠો ને પ્રવાઈ ઓછો ગિનેજી સલા ડિનેમે અચેતી.
- ઘણખરે ધરધીએકે ફૂડ ક નાઈચરજો પાણી ન ગિનેજી સલા ડિનેમે અચેતી.
- ઘણે ધરધીએમે પેસાપ વધાયલા ખાસ જાતજી ધવાજી જરૂર પેતી.
- ૫૦% નું ૬૦% ધરધીએકે લુઈજે ધબાણકે કાબુમે રખેજી ધવાજી જરૂરીયાત રેતી.

**વડે ભાગજે ધરધીએમે થોડે ડિ મે એક્યુટ ગ્લોમેરુલોનેફાઈટીસ મિટી વિનેતો.**

- ૫% કના ઓછે ધરધીએમે ઓછો પેસાપ, બોરો સા, લુઈમે યુરિયા ને ક્રિએટીનીનજે બોરે પરમાણજે કારણે ડાયાલિસિસજી જરૂરત ઊભી થિએતી.
- હિન ધરધજી સિદ્ધાતમે હિકડે ક બ અઠવાડિયેમે બોરી તકલીફ થેજી સગયતા હુંધે, દાકતરજી સલા પરમાણે સંભાર ગિનેજી ને લુઈજે ધબાણ ને તબિયતજી ડેખરેખ રખણી જરૂરી આય.

તકેદારી :

કીડનીજો હી ધરધ ખાસ કરે ને ખાસ જાતજે સ્ટ્રેપ્ટોકોકલ બેક્ટેરિયા ને ચમડીજે ચેપ પોય જ થીએતો. પણ ચેપ લગો હુવે, તે મિંજા કિન ધરધીકે હી ધરધ થીધો ઈ ચોણું સક્ય નાય. ઈતરે હેડો ચેપ લગો હુવે, એડે મિણી ધરધીએકે જરૂરી સારવાર ગિનણી જરૂરી આય. જ કોયપણ ધરધીએકે મોંતે ક અખજે નીચે સોજા નેરેલા મિલે ત ઈનજો ટાંણે નિધાન કરાયસે, સારવાર ટાંણે ચાલુ કરે સગાજેતી, ને હી ધરધ બોરી ગંભીર સ્થિતિમે અચે તે પેલા કાબુમે ગિની સગાજેતો.

હી ધરધ થે પોય ભવિસ્યમે કીડનીજી તકલીફ રેતી ?

હી ધરધ થેઓ હુવે, તેડે ઘણેખરે છોકરેમે ને બે ધરધીએમે થોડે સમયમે કીડની ભરાભર સુધરી વિનેતી ને ભવિસ્યમે હિન જેડી તકલીફ થેજી સગયતા નતી રે. પણ કિતરેક ધરધીએમે કીડનીજો સુધારો સંતોસજનક ન થેસે બોરોજ લુઈજો ધબાણ રે ને કીડની ઓછો કમ કઈધી હુવે, એડો ભને. ઈતરે હી ધરધ થે પોય મિણીજ ધરધીએકે દાકતરજી સલા પરમાણે નિયમિત રીતે તબિયત વતાઈધો રોણું જરૂરી આય.

**હિ ધરધ મિટી વે પુઠિયા પણ લમે ટેમ સુધી તકેદારી ને તબીબી ડેખરેખ જરૂરી આય.**

## ૨૪. નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમ

કીડનીજો હી ધરધ કોયપણ ઉમરમે થેઈ સગેતો, પણ હી ખાસ કરેને છોકરેમે બોરો ડિઠેમે અચેતો. ખપજી સારવાર પોય ધરધ કાબુમે અચી વિને પોય પણ વારેઘડીયે કઈક વરે સુધી હી ધરધ ઉથલો મારીધો રે તો ઈતરે ધરધી ને ઈનજે કુટુંમવારેલા ચિંધાવારો ધરધ આય.

નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમમે કીડનીતે કુરો અસર થીએતી ?

સાદી ભાસામે ઈ ચઈ સગાજે ક કીડની સરીરમે ગેણી જેડો કમ કરેતી, જેસે સરીર મિંજા ખપવગરજા નિકામા પદાર્થ ને વધારેજો પાણી પેસાપમે નિકરી વિનેતો. નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમમે કીડનીજા ગેણી જેડા કાંણા વડા થઈ વેધે વધારેજો પાણી ને નિકામા પદાર્થ ભેગાં સરીરલા ખપજો પ્રોટીન પણ પેસાપમે વિનેતો, જેસે સરીરમે પ્રોટીનજો પરમાણ ઘટી વિનેતો ને સોજા ચડેતી. પેસાપમે વિનધલ પ્રોટીનજો પરમાણ પરમાણે ધરધીજી સોજામે વધઘટ થીએતી. નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમમે ઘણખરાં કીડનીજા નકામા પદાર્થ ડૂર કેજી કમગીરી ભરાભર રેતી ઈતરે કીડની ફિટેજી સગયતા બોરીજ ઓછી રેતી.

નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમ કિન કારણેસે થીએતો ?

નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમ થેજો કોય ચોક્કસ કારણ મિલી સગેયો નાય. શ્વેતકણેજે લિમ્ફોસાઈટજે કમજી કિતરીક ખામી (ઓટોઈમ્યુન ડિસિઝ) જે કારણે હી ધરધ થીધો હુવે, એડો મનેમે અચેતો. ખાધાખોરાકીમે વારે-ફેરી ક ધવા કે જવાબધાર ગણેમે અચેતો પણ ઈ માન્યતા ખોટી આય.

નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમજા ખાસ લખણ :

- હી લખણ બ થી છ વરેજે છોકરેમે ખાસ ડિઠેમે અચેતા. તે સિવાયજી

**છોકરેમે ઘડીઘડી સોજા થીએ તેમે મુખ્ય કારણ નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમ આય.**

વયમે હિન ધરધજો પરમાણ છોકરેમે ડિઠેમે અચધલ પરમાણ કના ઓછો નેરેલા મિલેતો.

- ઘણખરો હિન ધરધજી સિઙ્ગાત બરો ને સરધી પોચ ડિઠેમે અચેતી.
- ધરધજી સિઙ્ગાતજે ખાસ લખણમે અખજે પોપચેકે નીચે માંતે સોજા નેરેલા મિલેતી. અખતે સોજાજે કારણે કિતરાક ધરધી પેલાં તાં અખજે દાકતરકે વતાયલા વિને એડો પણ ભનેતો.
- ઈસોજા ધરધી સવારજો ઊથીએ તેર બોરી હુવેતી, ઈ ઈનજી ખાસ ઓડખાણ આય. ઈ સોજા ડી ચડધે હરે હરે ઘટધી વિને ને સાંજીજો નિપટ ઓછી ડિસાજેતી.
- કિતરીકવાર પેસાપમે ફીણ થેજી ને પેસાપ કેઓ હુવે, ઉન જગ્યાતે ધોરા ધાગા થેજી ફરિયાધ પણ નેરેલા મિલેતી.
- હિન ધરધમે રતો પેસાપ અચણું, સા ચડણું ને લુઈજો ધબાણ વધેજા લખણ ડિઠેલા નતા મિલે.

નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમમે કઈયું ગંભીર ફરિયાધુ ઊભીયું થીએંતીયું ?

સોજા વગર કેરક ઊભીયું થીધલ ગંભીર ફરિયાધમે પેટમે ચેપ લગણું (Peritonitis) ને વડી સિરામે (ખાસ કરેને પગજી) લુઈ જમી રોણું (Venous Thrombosis) જો સમાવેસ થીએતો.

નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમજો નિધાન :

૧. પેસાપજી તપાસ :

- પેસાપમે બોરોજ પ્રોટીન નીકરે ઈ નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમ જે નિધાનજી ખાસ ઓડખાણ આય.

**પેસાપમે પ્રોટીન વિનણું, લુઈમે પ્રોટીન ઘટી વિનણું, પણ કીડનીજી સગતિ ભરોભર રોણી હિ ઈન ધરધજી લાક્ષણિકતા આય.**

- ઈન સિવાય પેસાપમે શ્વેતકણ, રક્તકણ ને લુઈ ન હુવે, ત નિધાન ભરાભર આય ઈ સમજણું.
- ૨૪ કલાકમે પેસાપમે ૩ ગ્રામ કના ગચ પ્રોટીનજો પરમાણ વેંધો હુવેતો.
- પેસાપજી તપાસ ખાલી ધરધજે નિધાનલાજ નાંચ, પણ સારવારજે નિયમનલા પણ ખાસ જરૂરી આય. પેસાપમે વેંધલ પ્રોટીન ભંધ થઈ વિને ત ઈ સારવારજી સફડતા સમજણી.

૨. લુઈજી તપાસ :

- સામાન્ય તપાસ : ઘણખરે ધરધીએંમે હિમોગ્લોબીન, શ્વેતકણ જે પરમાણજી તપાસ જરૂર પરમાણે કેમે અચેતી.
- નિધાનલા કરે જરૂરી તપાસ : લુઈજી તપાસમે પ્રોટીન (આલ્બ્યુમિન) ઘટી વિનણું, કોલેસ્ટરોલજો વધણું ને ક્રિએટીનીન સામાન્ય હુણું ઈ નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમજો નિધાન સમજણું.
- ખાસ તપાસ : દાકતરજે ચેસેં ખપ પરમાણે કિતરીકવાર કરાયમે અચીધલ લુઈજી ખાસ તપાસમે કોમ્લીમેન્ટ્સ, એ.એસ.ઓ. ટાઈટર, એ.એન.એ. ટેસ્ટ, હિપેટાઈટિસ-બી જી તપાસજો સમાવેસ થીએતો.

૩. રેડિયોલોજીકલ તપાસ :

હિન તપાસમે પેટ ને કીડનીજી સોનોગ્રાફી, છાતીજો એક્સ-રે જો સમાવેસ થીએતો.

**પેસાપજી તપાસ ધરધજે નિધાન ને ઈનજી સારવારલા ખાસ જરૂરી આય.**

નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમજી સારવાર :

નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમજી સારવારમે ખાધેખોરાકીજી કિરી, બઈ કાડજી ને ખપજી ધવા ખાસ કમજી આય.

૧. ખાધેખોરાકીજી કિરી :

- સોજો હુવે, ને પેસાપ ઓછો અચિંધો હુવે, તેર ધરધીકે ઓછો પ્રવાઈ ગિનેજી ને મીઠો પણ ઓછો ખાધેજી સલા ડિનેમેં અચેતી.
- ઘણેખરે છોકરેકે પ્રોટીન સામાન્ય પરમાણમે ગિનેજી સલા ડિનેમેં અચેતી.

૨. બઈ કાડજી (સંભાર) :

- હિન ધરધજી ખાસ સારવાર ચાલુ કે પેલા છોકરેકે કોય ચેપજી તકલીફ હુવે, ત ઈનકે કાબુમે ગિનણું જરૂરી આય.
- નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમજી તકલીફવારે છોકરેકે સરધી, બરો ક બેયો ચેપ લગેજી સગયતા બોરી રેતી, જેજી સંભાર ગિનણી.
- ચાલુ સારવાર ટાંણે કોય ચેપ લગેજે કારણે ધરધ ઊથલો મારે સગેતો, ઈતરે ચેપ ન લગે તેલા પૂરી સંભાર ગિનેજી ને જ ચેપ લગે ત તેરઈ જ ઈનજી ખાસ સારવાર કેણી બોરી જરૂરી આય.

૩. ધવાજી સારવાર :

- સોજાજો ઝપાટે ઈલાજ કેલા પેસાપ વધે એડી ધવાઈયું (ડાયયુરેટિક્સ) ડિનેમેં અચેતીયું.
- નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમજે કાબુલા ખાસ કરે વપરાંધલ ખાસ જાતજી ધવા પ્રેડનીસોલોન જે નાંસે ઓડખાજેતી. પ્રેડનીસોલોન સ્ટીરોઈડ ગ્રુપજી ધવા આય.

**હિ ધરધ ઘડીઘડી ઉથલો મારેજો કારણ ચેપ હુંધે છોકરેકે ચેપ ન લગે તેજી કાડજી મહત્વજી આય.**

પ્રેડનીસોલોન કુરો કમ કરે ને ઈ કિન રીતે ડિનેમેં અચેતી ?

- પ્રેડનીસોલોન પેસાપમે નિકરધલ પ્રોટીનકે અટકાયલા ખાસ અકસીર ધવા આય.
- ઈ ધવા કિતરી ડિણી ઈ છોકરેજે વજન ને ધરધજે પરમાણકે ધ્યાનમેં રખી નક્કી કેમેં અચેતો.
- ઈ ધવા કિતરે સમયલા ને કિન રીતે ગિનણી ઈ નિષ્ણાત દાકતર વટા નક્કી કરેમેં અચેતો. હિન ધવાસે ઘણેખરે ધરધીએમે ૧ નું ૪ અઠવાડિયેમે પેસાપમે પ્રોટીન નિકરણું ભંધ થિઈ વિનેતો.

પ્રેડનીસોલોનજી આડઅસર કુરો આય ?

પ્રેડનીસોલોન નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમમે બોરીજ અસરકારક ધવા આય. પણ હીન ધવાજી આડઅસર થીએ એડી હુંધે હી ધવા દાકતરજી સલા પરમાણે ને ડેખરેખ નીચેજ ગિનણી ખાસ જરૂરી આય.

થોડે સમયમેં ડિઠેમે અચીંધલ આડઅસર :

બોરીજ ભૂખ લગે, વજન વધે, પીત વધે (એસીડીટી), સ્વભાવ ખારો (ચિડિયો) થીએ, ચેપ લગેજો ધ્રા વધે, લુઈજો ધબાણ વધે ક સરીરતેં રૂઆટી થીએ.

ઘણે સમય પોય ડિઠેમેં અચીંધલ આડઅસર :

છોકરેજો વિકાસ ઓછો થીએ (ઉંચાઈ ન વધે), હડા નબલા થીએ, ચમડી ખેંચાજે જે કારણે સથર ને પેટકે નીચેજે ભાગમે ગુલાબી લીટા પોણાં, મોતીયો (Cataract) થેજો ધ્રા રે.

**નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમજી સારવારમેં સ્ટીરોઈડ (પ્રેડનીસોલોન) મિણીયા વધુ ઉપયોગી ને અસરકારક ધવા આય.**

હેડી મિડે આડઅસર ધરાઈધલ પ્રેડનીસોલન ધવા ગિનાણી કુરો છોકરેલા કરે ભરાભર આય ?

હા, ઘણાખરો જેર હી ધવા બોરે પરમાણમે લમું સમય ગિનેમે અચે તેર ગંભીર આડઅસર થેજો ધા બોરો રેતો, પણ થોડે પરમાણમે, પદ્ધતિસર ને થોડો સમય ડિનેમે અચેલ ધવાજી આડઅસર પૂરતી હુવેતી. જેર હી ધવા દાકતરજી ન્યાર ને સલા પરમાણે ગિનેમે અચે તેર ગંભીર (ખરાબ) આડઅસરેજો નિધાન પેલાથી જ થેઈ વિનેસે ને ટાંણે ખપ પરમાણે ફેરફારસે અટકાય સગાજેતીયું.

વરી ધરધજે કારણે થીધલ કિતરીયુક તકલીફે ને જોખમેજી સરખામણીમે ધવાજી આડઅસર બોરી જ ઓછી જોખમી હુવેતી, ઈતરે ગય ફાયધો ગિનેલા કરે, થોડીક આડઅસર સ્વીકારે વિગર બેયો કોય રસ્તો જ નાય.

ઘણેખરે છોકરેજી સારવાર જે ત્રે-ચોથે અઠવાડિયે પેસાપમે પ્રોટીન નિકરધો ભંથ થીએ તોય સોજા જેડી તકલીફ રેતી કુલાય ?

પ્રેડનીસોલોન ગિનેસે ભૂખ ગય લગેતી, ગય ખાધેસે સરીરમે ચરબી જમા થીએતી, જેજે કારણે વરી સોજા થેઓ હુવે એડો લગેતો.

ધરધજી સોજા ને ચરબી જમા થીધે સોજા જેડો લગે, ઈન વિચમે ફેર કુરો આય ઈ કી ખબર પે ?

નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમ ધરધજે કારણે ડિટેમે અચીધલ સોજા ખાસ કરે અખ નીચે મોંતે ડિસાજેતી, જુકો ઊગેજો બોરી ને સાંજીજો ઓછી હુવેતી. ઈન ભેગી પગેતે પણ સોજા ડિટેમે અચેતી.

ધવાજે કારણે ચરબી ખાસ કરે મોંતે, ખભેતે ને પેટતે જમા થીએ ઈ સોજા જેડો લગેતો. ઈ સોજા જેડો સજો ડી હિકડે સરખો નેરેલા મિલેતો, ઈનમે અગાડ-પછાડ

**પ્રેડનીસોલોન (સ્ટીરોઈડ)જી આડઅસર દાકતરજી  
ડેખરેખમે ને ભરાભર સારવાર ગિનેથી ઘટાડે સગાજેતી.**

કિં વધઘટ નતી થીએ. અખતે ને પગતે સોજા ન હુવે, ને અગાડજો બોરી ને પછાડજો ઓછી ન થીધી હુવે, ઈ સોજા નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમ ધરધજે કારણે નાય ઈ સમજણું.

નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમજે કારણે થેલી સોજા ને ધવાજી અસર જે કારણે જમા થેલી ચરબી જે કારણે લગધી સોજાજો ફેર જાણણું કુલાય જરૂરી આય ?

- છોકરેકે કિન જાતજી સારવાર ભરાભર રોંધી ઈ નક્કી કેલા સચઈ સોજા આય ક ચરબીજે કારણે સોજા જેડો લગેતો ઈ નક્કી કેણું બોરો જરૂરી આય.
- નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમજે કારણે સોજા હુવે, ત ધવાજે પરમાણે વધારો-ઘટાડો ને ભેગો પેસાપ વધારેજી ધવાજી જરૂર પેતી.
- ચરબી જમા થેજે કારણે સોજા જેડો લગધે ઈ પ્રેડનીસોલોન ધવાસે નિયમિત સારવારજી અસર સમજણી. ઈતરે ધરધ કાબુમે નાય, ધરધ ઊથલો મારે અચે એડી ચિંધા કેજી જરૂર નાય. આગડ પ્રેડનીસોલોન ધવાજો પરમાણ ઘટધે ઈ સોજા જેડી અસર પણ હરે હરે નિપટ ઓછી થઈ વિનેતી, ઈન સોજા જેડી અસરકે તેરઈ ઘટાયલા કોય પણ ધવા ગિનાણી ઈ છોકરેલા કરે ભરાભર નાય, નુકસાન કઈધલ આય.

પ્રેડનીસોલોનજી સારવાર કમ ન અચે તેર કમ અચે એડીયું કઈયું કઈયું ધવાઈયું એઈ ?

નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમમે કમ અચે એડીયું ધવાઈયેમે લીવામિઝોલ મિથાઈલ પ્રેડનીસોલન, સાઈકલોફોસ્ફેમાઈડ, સાઈકલોસ્પોરીન, એમ.એમ.એફ. જેડીયે ધવાઈયેજો સમાવેસ થીએતો.

નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમમે છોકરેમે કડે કીડની બાયોપ્સી કરાયમે અચેતી ?  
નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમમે કીડની બાયોપ્સીજી જરૂરત હિની સંજોગેમે ઊભી થીએતી :

**છોકરેમે થીધો હિ ધરધમે કીડની  
ફિટેજી સગયતા ઓછી આય.**

૧. ધરધજે કાબુલા પ્રેડનીસોલોન ગાય સમય ને ગાય પરમાણમે ગિનણી પઈ હુવે તેર.
૨. પ્રેડનીસોલોન ગિને છતાં ધરધ કાબુમે ન અચીધો હુવે તેર.
૩. ઘણેખરે છોકરેમે નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમ થેલા જવાબધાર ધરધ 'મીનીમલ ચેન્જ ડિસિઝ' હુવેતો. જિન છોકરેમે ઈ ધરધ મીનીમલ ચેન્જ ડિસિઝ જે કારણે ન હુવે, એડી સંકા પે (જીકે લુઈજો ધબાણ બોરો હુવે, પેસાપમે રક્તકણ હુવે, લુઈમે ક્રિએટીનીનજો પરમાણ બોરો હુવે, ને કેમ્પ્લીમેન્ટ (C3) જો પરમાણ ઓછો હુવે, તેર કીડની બાયોપ્સી જરૂરી ભનેતી.

નેફ્રોલોજીસ્ટ નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમજી સારવાર જો નિયમન કિન રીતે કરીએતા? ધરધજી સારવાર જે જરૂરી નિયમનલા સલા પરમાણે દાકતર વટા નિયમિત તપાસ કરાયણી બોરી જ જરૂરી આય. ઈન તપાસમે પ્રોટીનજો પરમાણ ને જરૂર પરમાણે લુઈ તપાસ કરાયમે અચેતી. હિન તપાસકે ધ્યાનમે ગિની ધવામે જરૂરી ફેરફાર કરેમે અચેતો.

નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમ કેર મિટે ?

જરૂરી સારવારસે ઘણેખરે છોકરેજે પેસાપમે આલ્બ્યુમિન નિકરધો ભંધ થઈ વિનેતો ને ઈ ધરધ થોડે સમયમે કાબુમે અચી વિનેતો. પણ થોડે ક લમે સમય પોય ઘણખરે છોકરેમે ઈ ધરધ ફરી ઊથલો મારેતો ને ઈનલા બઈચાર સારવારજી જરૂર પેતી. જી ઉમર વધે તી ઊથલો મારેજી રીતજો સમય હરે હરે વધધો વિનેતો. ૧૧ નું ૧૪ વરેજી ઉમર પોય ઘણખરે છોકરેમે ઈ ધરધ નિપટ મિટી વિનેતો.

**લમો ટેમ (વરે) સુધી હલધો હી ધરધ ઉમર વધધે સમૂરગો મિટી વિનેતો.**

નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમજે ધરધીએકે ડોક્ટરસે કડે મિલણું ?

- પેટમે ડુઃખાવો થીએ, બરો અચે, ઉલટીયું થીએ ક ઝાડા થીએ.
- સોજા ચડે, કારણ વિગર વજનમે વધારો થીએ, પેસાપ પણ બોરો અચે.
- માંધાઈજા લખણ જેડા ક છોકરા રમેજો ભંધ કરે છડિયે ને નિપટ સુસ્ત થિઈ વિને.
- બોરી જ ખંગ ભેગો બરો રેઆ કરે ક મથેજો ડુઃખાવો ન છડે.
- ઓરી ક અછબલા થીએ તેર.

**નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમજે ધરધીકે પેટ ડુખે, સોજા ચડે, બરો અચે, ઉલટીયું ક ઝાડા થીએ ત ડોક્ટરકે ઝપાટે મિલણું.**

## ૨૫. છોકરોંમે કીડની ને મૂત્રમાર્ગજો ચેપ

વડી ઉમર વારો કના છોકરોંમે હી તકલીફ કુલા બોરી ચિંધાજો વિસય આય ?

- છોકરોંકે વારેઘડીએ બરો અચે ત ઈનજે કારણમે કીડની ને મૂત્રમાર્ગજો ચેપ ખાસ અગત્યજો કારણ આય.
- નિંદી ઉમરજે છોકરોંમે કીડની ને મૂત્રમાર્ગજે ચેપજી મોડી ને પૂરી સારવાર ન થેજે કારણે કીડનીકે ન સુધારી સગે એડો નુકસાન થઈ સગેતો ને કિતરીક વાર કીડની નિપટ ફિટી વિને એડો ધા પણ રેતો.
- ઈતરે છોકરોંમે પેસાપજે ચેપજો ટાંણે નિધાન ઈનજે કારણેજી તપાસ ને તેજી સરખી સારવાર કીડનીકે થીંધલ નુકસાન અટકાયેલા કરે બોરોજ જરૂરી આય.

છોકરોંકે કિનટાંણે પેસાપજો ચેપ થેજી સગયતા બોરી રેતી ?

છોકરોંકે ચેપ લગેજા કારણ હિન પરમાણે ઐઈ :

૧. છોકરીએજી મૂત્રનલિકાજી લમાઈ ઓછી હુંધે ચેપ લગેજી સગયતા બોરી રેતી. ઈન સિવાય મૂત્રનલિકા ને સનાસ કેજી જગ્યા બાજુબાજુમે હુંધે બેકટેરિયા (જીવાણું) મૂત્રનલિકામે સેલાઈસે વિની સગેતા ને ઈનસે ચેપ લગી સગેતો.
૨. સનાસ કે પુઠિયા સફાઈ કરે ટાંણે પુઠિયાનું અગીયા હથસે ધુતેજી ટેવજે કારણે ઈ ચેપ લગેજી સગયતા બોરી રેતી.
૩. જન્મધેજ ખોડ હુવે, તેસે પેસાપ ઊંધો મૂત્રાસય મિંજા મૂત્રવાહિની ને કીડની ડિયાં વેંધો હુવે (Vesico ureteric reflux).

**છોકરોંકે વારેઘડીએ બરો અચેજો કારણ મૂત્રમાર્ગજો ચેપ હુઈ સગે.**

૪. કીડનીજી મિંજજી બાજુ અચેલ, નીચે વિનધલ ભાગ પેલ્વીસ ને મૂત્રવાહિનીકે જોડીધલ ભાગ સંકોચાધે પેસાપમે અડચણ થીંધી હુવે (Pelvi ureteric Junction – PUJ Obstruction).

૫. મૂત્રનલિકામે વાલ (Posterior Urethral Valve)જે કારણે નિંદે છોકરોંકે પેસાપ ઉતરેમે તકલીફ થીંધી હુવે.

૬. મૂત્રમાર્ગમે પથરી હુવે.

પેસાપજે ચેપજા લખણ :

- સામાન્ય રીતે ચાર થી પંજ વરે કના વડી ઉમરજા છોકરા પેસાપમે તકલીફજી ફરિયાધ પિંઢઈ કરે સગેતા. પેસાપજે ચેપજે લખણજીયું ગાલિયું પાઠ નાં.૧૯ મે કઈયું ઐઈ.
- નિંદી ઉમરજા છોકરા પેસાપજી તકલીફજી ફરિયાધ કરે સગે નતા, પેસાપ કે ટાંણે છોકરો રૂએ, પેસાપ અચેમે તકલીફ પે ક વારેઘડીએ બરો અચધે પેસાપજી તપાસમે ઓચિંધો જ ચેપજી ખબર પોંધે, મૂત્રમાર્ગજે ચેપજી સમજણ પેતી.
- ભૂખ ન લગણી, વજન ન વધણું ક ગંભીર ચેપ હુવે, બરો અચે ને પેટ ફૂલી વિને, ઊલટી-ઝાડા, કમડો થે જેડા બેયા લખણ પણ મૂત્રમાર્ગજે ચેપજે કારણે નિંદે છોકરોંમે નેરેલા મિલેતા.

મૂત્રમાર્ગજે ચેપજો નિધાન :

કીડની ને મૂત્રમાર્ગજે ચેપજે નિધાનલા ખપજી તપાસ ખાસ કરે બ ભાગમે થઈ સગે.

૧. મૂત્રમાર્ગજે ચેપજો નિધાન :

પેસાપજી સાધી ને કલ્ચરજી તપાસ જેમે રસીજી હાજરી મૂત્રમાર્ગજો ચેપ

**છોકરોંમે મૂત્રમાર્ગજે ચેપજો મુખ્ય લખણ વારે ઘડીએ બરો, વજન ન વધણું ને પેસાપજી તકલીફ આય.**

સમજાજેતો. ઈ તપાસ ચેપજો નિધાન ને સારવારલા ખાસ ખપજી આય.

૨. મૂત્રમાર્ગજો ચેપ થેજે કારણોજો નિધાન :

બઈયું કમજીયું તપાસે સે કીડની ને મૂત્રમાર્ગજી રચનામે કિં ખામી, પેસાપજે રસ્તેમે અડચણ ને પેસાપ કેમે તકલીફ જેડી ફરિયાધેમે નિધાન થઈ સગેતો. ઈ મિડે વારેઘડીએ મૂત્રમાર્ગજી ચેપલા જવાબધાર ખાસ કારણ ઐઈ. હિન તપાસજી જાણકારી પાં અગિયા પાઠ નાં.૧૯ મેં ડિની આય.

ઘણખરે છોકરોંકે પેસાપજે ચેપજે કારણોજો નિધાન કેલા કરેમે અચીંધલ એમ.સી.યુ. તપાસ કિન રીતે કેમે અચેતી ? ઈ કુલા બોરી જરૂરી આય? મિક્ટ્યુરેટિંગ સિસ્ટોયુરેથ્રોગ્રામ (Micturating Cysto Urethrogram M.C.U.) એમ.સી.યુ.જે નાંસે ઓડખાંધી હિન તપાસમે ખાસ જાતજી આયોડિનવારે પ્રવાઈકે કેથેટરસે મૂત્રાસયમે ભરેમે અચેતો. તેં પોય છોકરોંકે પેસાપ કરાયમે અચેતો. છોકરો પેસાપ કરીધો હુવે તેર મૂત્રાસય ને મૂત્રનલિકાજો એક્સ-રે (ફોટો) પાડેમે અચેતો. હિન તપાસમે પેસાપ મૂત્રાસય મિંજા ઊંધી બાજુએ મૂત્રવાહિની ને કીડની ડિયા વેંધો હુવે, મૂત્રાસયમે કિં તકલીફ હુવે ક મૂત્રાસય મિંજા મૂત્રનલિકાસે પેસાપ બાર નિકરેજે રસ્તેમે કિં અડચણ હુવે, ત ઈનજી ખાસ જાણકારી મિલેતી.

ઈન્ટ્રોવીનસ પાયલોગ્રાફી (IVP) કેર ને કુલા કરે મે અચેતી ?

૩ વરેનું વડી ઉમરજે છોકરોંકે જેર વારેઘડીએ પેસાપજો ચેપ નેરેલા મિલે તેર પેટજા એક્સ-રે ને સોનોગ્રાફીજી તપાસ પોય જરૂર લગે તેર હી તપાસ કેમે અચેતી. હિન તપાસસે પેસાપજો ચેપ થેજો કારણ કોય જન્મધેજ ખોડ ક પેસાપજે રસ્તેમે કિં અડચણ હુવે, ત તેંજી જાણકારી મિલેતી.

**મૂત્રમાર્ગમે ચેપ થેજે કારણોજે નિધાનલા સોનોગ્રાફી, એક્સ-રે, એમ.સી.યુ. ને આઈ.વી.પી. કરાયમે અચેતી.**

મૂત્રમાર્ગજે ચેપજી જાણકારી ને સારવાર :

સામાન્ય સારસંભાડ :

- છોકરોંકે ડીમે ભને ઈતરો ગય ને રાતજો ૨ નું ૩ વખત પાણી-પ્રવાઈ ડિણું.
- કબજીયાત થેલા ન ડિણી ને રોજ સનાસપાણી કરે ને થોડી થોડી વારમે પેસાપ કેજી ટેવ રખાણી જરૂરી આય.
- સનાસ કે પુઠિયા બોરેજ પાણીસે આગડનું પાછડ જે ભાગ ડિયા સફાઈ કેમે અચેત પેસાપજો ચેપ લગેજી સકયતા ઘટી સગેતી.
- છોકરોંકે સામાન્ય ખોરાક ખાધેપીધેજી છુટ ડિનેમે અચેતી.
- છોકરોંકે બરો આયો હુવે ત ખપ પરમાણે બરેજી ધવા ડિનેમે અચેતી.
- પેસાપજે ચેપજી સારવાર પૂરી થે પોય તેરંઈ ચેપ નિપટ હલઈ વેયો આય ક ન ઈ નક્કી કેલા પેસાપજી તપાસ કરાયણી જરૂરી આય.
- ચેપ વરી લગો નાંચન ઈ નક્કી કેલા સારવાર પૂરી થે પોય સત ડીયેં પોય ને તેં પુઠિયા પણ ખપ પરમાણેજી પેસાપજી તપાસ કરાયણી બોરી જરૂરી આય.

ધવાસે સારવાર :

- પેસાપજે ચેપજો નિધાન થે પોય ઈનકે કાબુમે ગિનેલા છોકરોંકે જે ચેપજા લખણ, ઈનજી ગંભીરતા, છોકરોંકે ઉમર ધ્યાનમે રખી એન્ટીબાયોટિક્સ સેં સારવાર કેમે અચેતી. ઈ સારવાર ચાલુ કે પેલા પેસાપજે કલ્ચરજી તપાસ કરાયણી બોરી જરૂરી આય.
- કલ્ચરજો રિપોર્ટ અચે તેર ઈનજે આધારે ચાલુ કેલી ધવાજી અસર ભરાભર ન લગેત ધવામે વારીફેરી કેમે અચેતી.

**છોકરોંકે મૂત્રમાર્ગજે ચેપજી સારવાર ભરોભર ન થીએ ત કીડનીકે સુધરી ન સગે ઈતરો નુકસાન થઈ સગેતો.**

- નિંદે છોકરોંમે જ ચેપ બોરો ખરાબ હુવે તેર એન્ટીબાયોટિક્સજા ઈજીસન ડિણાં પેતા.
- લગભગ વપરાંધલ એન્ટિબાયોટિક્સમેં એમોક્ષીસીલીન, એમાઈનોગ્લાઈકોસાઈડ્સ, સીફલોસ્પોરીન, કોટ્રાઈમિથોઝોલ, નાઈટ્રોફ્યુરેનટોઈન જો સમાવેસ થીએતો.
- ઈ મિડે સારવાર લગભગ ૭ નું ૧૦ ડી સુધી કેમેં અચેતી. ચેપજી સારવાર ને ઈનજા કારણ જાણેલા કરાયેલી તપાસમે મિલેલ જાણકારી પરમાણે આગડ કઈ સારવાર કેણી ઈ નક્કી કરે સગાજેતો.

મૂત્રમાર્ગમેં વારેઘડીએ ચેપ થેજી સારવાર :

ધવાસે સારવાર :

જિન ધરધીકે વરેમેં ત્રેથી ગચ વાર પેસાપજો ચેપ થેઓ હુવે એરેં ધરધીએજી કિતરીક ખાસ જાતજીયું ધવાઈયું ઓછે પરમાણેમેં પણ રાતજો હિકડી વાર ઈ લમું સમય (૩ મેણે નું વિટા બ વરે ક ઈન કના પણ ગચ સમય) લા ગિનેજી સલા ડિનેમેં અચેતી. કિતરો લમુ સમય ઈ ધવા ગિનણી ઈ ધરધીજી તકલીફ, ચેપજો પરમાણ મિડે ધ્યાનમે રખી નક્કી કેમેં અચેતો.

ઓછે પરમાણમે લમુ સમય ગિનેમે અચીધલ ધવાસે વારેઘડીએ થીધલ પેસાપજો ચેપ અટકાય સગાજેતો, પણ ધવાજી કોચ ખાસ આડઅસર નેરેલા મિલે નતી.

મૂત્રમાર્ગજો ચેપ થેજે કારણેજી ખાસ સારવાર :

ચેપ થેજે ધરધીજી સારવાર કીડની ફિઝિસિયન – નેફ્રોલોજીસ્ટ, કીડની સર્જન – યુરોલોજીસ્ટ ક છોકરોંજા સર્જન વટા નક્કી કેમેં અચેતી.

**પેસાપજે કલ્ચરજી તપાસ સે એન્ટીબાયોટિક્સજી ભરોભર પસંદગી થઈ સગેતી.**

૧. પેલ્વી યુરેટરિક જંકસન ઓબસ્ટ્રક્સન (**P.U.J. Obstruction**) કુરો આય ? ઈ જન્મજી ખોડ જી તકલીફમેં કુરો થીએતો ?  
ઈ જન્મજી ખોડ કીડનીજે ભાગ પેલ્વીસ (જુકો કીડનીજે અંધરજે ભાગમે અચેલ આય ને કીડનીમેં ભનેલે પેસાપકે નીચે મૂત્રવાહિનીમેં હલાયતો) ને મૂત્રવાહિની કે જોડીધલ જગ્યા સની થિઈ વેંધે પેસાપજે રસ્તેમે અડચણ થીએતી. ઈન અડચણજે કારણે કીડની ફૂલી વિને, વારેઘડીએ પેસાપમેં ચેપ થીએ ક ચેપકે કાબુમેં ગિનેમેં તકલીફ પે એડી ફરિયાધું ઊભીયું થીએતીયું. તિન ટાંણે ઈનજી સારવાર કેમેં ન અચે ત લમુ સમય-કઈક વરેં પોચ ફૂલેલી કીડની હરેં હરેં નબલી થઈ નિપટ ખરાબ થિઈ વિનેતી.

સારવાર :

ઈન તકલીફલા "પાયલોપ્લાસ્ટી" જે નાંસે ઓડખાંધે ઓપરેસન સેં પેસાપજે રસ્તેજી અડચણ ડૂર કેમેં અચેતી.

૨. મૂત્રનલિકામે વાલ (**Posterior Urethral Valve**) ઈન જન્મજી ખોડ મેં કુરો થીએતો ?

છોકરોંકે થીધલ હિન તકલીફમેં મૂત્રનલિકામેં અચેલ વાલ જે કારણે અડચણ ઊભી થીધે પેસાપ કેમેં તકલીફ થીયેતી, ને પેસાપ કેલા જોર કેણું પેતો. પેસાપજી ધાર સની અચેતી ને પેસાપ ટીપો ટીપો અચે એડી તકલીફ જણાજેતી. કેરક જન્મધે પેલેજ મેણોંમે ને કેરક સગર્ભા મા જે છેલે મેણોંમે સોનોગ્રાફીજી તપાસ કઈધે હિન ધરધજી સગયતાજી લખણ ડિટેમેં અચેતા. પેસાપજે રસ્તેમેં ખાસી એડી અડચણ થીધે મૂત્રાસયજી ડિવાલ જાડી થીએતી ને કધ વધી વિનેતો, મૂત્રાસય મિંજા પેસાપ ભરાભર બાર નિકરી ન સગધે પેસાપ ભરાજી

**છોકરોંમે જન્મજી ખોડજે કારણે મૂત્રમાર્ગજો ચેપ થેજી સગયતા રેતી.**

રેતો. ગય પેસાપ ભેગો થેસે મૂત્રાસયતે ધબાણ વધેતો, જેજી ખરાબ અસર થીધે મૂત્રવાહિની ને કીડની પણ ફૂલી સગેતી. જ ઈન ટાંણે સરખી સારવાર કેમે ન અચે ત લમે ગાડે કીડનીકે નુકસાન થઈ સગેતો.

સારવાર :

ઈન તકલીફજી સારવારમે ઓપરેસનજી જરૂર પેતી. ઈન સારવારમે ખપ પરમાણે વાલ ઓપરેસનસે પરેયાં કેણું, મૂત્રાસય મિંજા પેડુજે ભાગમે કાંણું કરે પેસાપ સીધો બાર અચે એડી ગોઠવાણ કેણી, એડો મિડે સમાવેસ થીએતો.

૩. પથરી :

નિંદે છોકરેકે થીધલ પથરીજી તકલીફજી સારવાર ઈ કિતે આય, કેડી આય ઈ જાણી ને ખપ પરમાણે ધુરબીનસે ઓપરેસન ક લીથોટ્રીપ્સી સે પથરીજો ભુકો કરે બાર કટેમે અચેતી. ઈન પરમાણે કટેલ પથરીજી લેબોરેટરી તપાસ કરાય પોય ઈ બેચાર ન થીએ તેજી ધવા ને સારવાર ડિનેમે અચેતી.

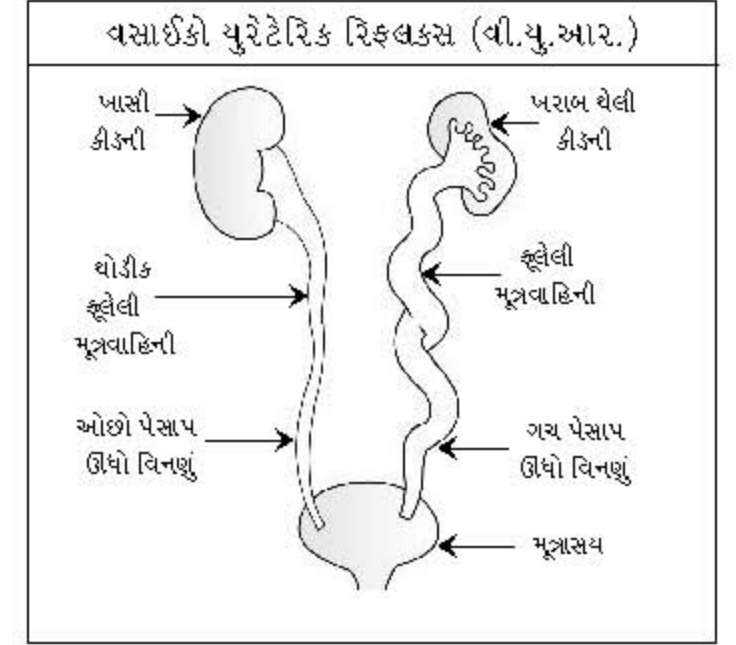
૪. વી.યુ.આર. :

છોકરેમે પેસાપજે ચેપલા ઈની મિણી કારણે કના બોરો જ અગત્યજો કારણ પેસાપ મૂત્રાસય મિંજા ઊંધી બાજુ મૂત્રવાહિનીમે વિનેતો. ઈ ધરધ વસાઈકો યુરેટેરિક રિફલક્સ - V.U.R. (Vesicoureteric Reflux) જે નાંસે ઓડખાજેતો.

વસાઈકો યુરેટેરિક રિફલક્સ - વી.યુ.આર. જી ગાલબોલ કુલા બોરી જરૂરી આય ?

હી ધરધ છોકરેમે પેસાપજો ચેપ, લુઈજે ઊચે ધબાણ ને ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરલા બોરો જ જરૂરી કારણ આય.

**પેસાપજી તપાસ ધરધજે નિધાન ને સારવારજે નિયમનલા કરે જરૂરી આય.**



વસાઈકો યુરેટેરિક રિફલક્સ (વી.યુ.આર.)

વી.યુ.આર. મે કુરો થીએતો ?

સામાન્ય રીતે મૂત્રાસયમે બોરો ધબાણ હુવે, તોય મૂત્રવાહિની ને મૂત્રાસય કે વિચમે વેધે અટકાયતો ને પેસાપ કે ટાંણે પેસાપ મૂત્રાસય મિંજા હિકડી જ બાજુ મૂત્રનલિકાસે બાર નિકરેતો. જન્મધે જ ઈ ધરધ વી.યુ.આર. મે ઈન વાલજી રચનામે ખામી હુધે બોરો પેસાપ મૂત્રાસયમે ભેગો થીએ કાં ત પેસાપ કે ટાંણે પેસાપ ઊંધી બાજુ મૂત્રાસય મિંજા હિકડી ક બોઈ મૂત્રવાહિની બાજુ વિનેતો.

વી.યુ.આર. મે કિન જાતજી તકલીફ થઈ સગે ?

હિન ધરધજે કારણે થીધલ તકલીફ, હી ધરધ કિતરો ગંભીર આય તે તે આધાર રખેતો. ઓછો ગંભીર હુવે એડે ધરધમે ઊંધી બાજુ વેધલ પેસાપ ઓછે પરમાણમે ને ખાલી મૂત્રવાહિની ને કીડનીજે પેલ્વિસજે ભાગ સુધી જ વિનેતો. એડે છોકરેમે વારેઘડીએ પેસાપજે ચેપ સિવાય બઈયું કોય ફરિયાધુ મિલે નતીયું.

ધરધ જેર બોરોજ ગંભીર હુવે, તેર પેસાપ ગય ઊંધો ચડેજે કારણે કીડની બોરીજ ફૂલી વિનેતી ને પેસાપજે ધબાણજે કારણે હરેં હરેં લમે સમય કીડનીકે નુકસાન થીંધો વિનેતો. ઈન તકલીફજી ટાંણેતે ને ભરાભર સારવાર કેમેં ન અચે ત કીડની નિપટ ફિટી વિને એડો પણ ભની સગે.

વી.યુ.આર. જી સારવાર :

- હિન ધરધજી સારવાર ધરધજા લખણ, ઈનજો પરમાણ ને છોકરેંજી ઉમરકે ન્યારે નક્કી કેમેં અચેતી.
- ઓછી ગંભીર તકલીફમે પેસાપ ઊંધો વેંધો હુએ ત ઈ તકલીફ હરેં હરેં ઘટીને કોય પણ ઓપરેસન વિગર નિપટ મટી વિનેતી. ઈન ટાંણે પેસાપમેં ચેપ ન લગે તેલા ખપજી ધવા ડિનેમેં અચેતી.
- જેર ગય જેડો પેસાપ ઊંધી બાજુ વેંધો હુવે તેર ઈનજે કારણે મૂત્રવાહિની ને કીડની પોડી થિઈ ફૂલી વેયા હુવે તેડે સંજોગેમેં ઓપરેસન વિગર હી તકલીફ મિટી સગે નતી.
- પેસાપજે ચેપજો કાબુ ધરધીજી સારવારજો ખાસ જરૂરી આય. ચેપકે કાબુમેં રખેલા એન્ટીબાયોટિક્સ ડિણી જરૂરી આય. કઈ એન્ટીબાયોટિક્સ બોરી અસર કઈધી ઈ નક્કી કેલા પેસાપજે કલ્ચરજી તપાસ મધધરૂપ ભનેતી. ઈ ધવા ૭ નું ૧૦ ડી લા ડિનેમેં અચેતી.
- ધવાસે ચેપ નિપટ કાબુમેં અચી વિને તેં પોય છોકરેંકે બૈઈયાર ચેપ ન લગે તેલાં થોડી થોડી ઓછે પરમાણમેં રાતજો સુતે ટાંણે હિકકડી વાર એન્ટીબાયોટિક્સ લમુ સમય (૨ નું ૩ વરે) સુધી ડિનેમેં અચેતી. તેર ઈન સમયમેં હરેક મેણેમેં ને જરૂર પે ત તેં પેલા પણ પેસાપજી તપાસ કરાય ચેપ પૂરે પરમાણમે કાબુમે આય ક ન તેંજી તપાસ કેમેં અચેતી ને ઈન પરમાણે ખપતી હુવે, તી ધવામે વારીફેરી કેમેં અચેતી.

છોકરેંમેં મૂત્રમાર્ગજો ચેપ ને કોનિક કીડની ફેલ્ચરજો ખાસ કારણ જન્મજી ખોડ વી.યુ.આર. આય.

- ધરધ ઓછો ગંભીર પ્રકારજો હુવે, તેર લગભગ ૧ નું ૩ વરે હિન રીતે સારવાર કેસે હી ધરધ નિપટ મિટી વિનેતો. સારવાર ટાંણે ૧ નું ૨ વરે ઊંધી બાજુ મૂત્રવાહિનીમેં વેંધલ પેસાપજે પરમાણમેં કિતરો ફેરફાર થેયો આય ઈ જાણેલા બૈઈયાર એમ.સી.યુ. તપાસ કેમેં અચેતી.

ઓપરેસન :

જેર વી.યુ.આર. જી તકલીફ બોરી ગંભીર જાતજી હુવે, તેર ઓપરેસનજી જરૂર પેતી. જ છોકરેંમેં પેસાપ ગય જ ઊંધી બાજુ વેંધો હુવે, તેર જ ટાંણે ઓપરેસન કેમેં ન અચે ત કાયમલા કીડનીકે નુકસાન થઈ સગેતો. હિન ઓપરેસનજો હેતુ મૂત્રવાહિની ને મૂત્રાસય જે વચમેં વાલ જેડી સગવડ બૈઈયાર થઈ સગે ને પેસાપ ઊંધી બાજુ મૂત્રવાહિનીમેં વેંધે અટકે ઈ આય. ઈ બોરોજ નાજુક એડો ઓપરેસન પીડિયાટ્રિક સર્જન કાં યુરોલોજીસ્ટ વટા કરાયમેં અચેતો.

પેસાપમેં રસી વારે છોકરેંલા ડોક્ટરજો સંપર્ક કડે કેણું ?

- બોરો જ બરો અચે, ધુબ ચડે, પેસાપ કે ટાંણે પીડા થીએ ક બડતરા થીંધી હુવે, છટાણી વાસવારો પેસાપ અચિંધો હુવે ક પેસાપમેં લુઈ અચે તેર.
- મોડ ચડે ક ઉલટીયું થીંએ, જેસે ધરધી પ્રવાઈ ક ધવા ન ખાઈ સગે.
- ઓછો પ્રવાઈ ગિનાંધે ક ઉલટીયું થીંએ તેંસે સરીરમેં પ્રવાઈ ઘટી વિને તેર.
- પેટમે ક પુઠેજે નીચેજે ભાગમે પીડા થીંએ.
- છોકરો ફિસ ફિસ કર્યા કરે, ભૂખ ઓછી લગે (વિકાસ) તબિયત ન ભને ક છોકરો માંધો જ માંધો રેયા કરે તેર.

વી.યુ.આર. જી સારવારમેં નિટી ફરિયાદમે એન્ટીબાયોટિક્સને વડી ફરિયાદમે ઓપરેસનજી જરૂર પેતી.

## ૨૬. છોકરેકે રાતજો વિછાણમે પેસાપ થિઈ વિનણું

છોકરો નિંદો હુવે, તેર રાતજો વિછાણમે પેસાપ કરે વિજે, ઈ સ્વભાવિક આય. પણ છોકરો વડો થીંધે પણ વિછાણમે પેસાપ થિઈ વેંધો હુવે, ત છોકરે ને ઈનજે મા-પે કે સરમ થીંધે ને ચિંધા કરાય એડી તકલીફ આય. ખાસે નસીભે ઘણખરે છોકરેમે ઈ તકલીફ કીડનીજે કોય ધરધ જે કારણે નતી હુવે.

ઈ ફરિયાધ કેર છોકરેમે વધુ નેરેલા મિલેતી ?

- જિન છોકરેજે મા-પે કે ઈનજે નિંદપણમે ઈ તકલીફ થિઈ હુવે.
- છોકરીએ કના છોકરેમે હી તકલીફ ત્રે ગણી ગય નેરેલા મિલેતી.
- બોરીજ નીધર અચીંધી હુવે, એડે છોકરેમે હી ફરિયાધ ગય નેરેલા મિલેતી.
- મનજી તાણજે કારણે ઘણેવાર હી તકલીફ ચાલુ થિઈ હુવે ક વધેલી નેરેલા મિલે.

હી તકલીફ કિતરે છોકરેકે થીંધેતી ને કેર મિટેતી ?

- પંજ વરે કના વડી ઉમરજે ૧૦-૧૫% છોકરેમે હી તકલીફ જાણજેતી.
- લગભગ જી છોકરો વડો થીંધે તી હી તકલીફ પિંઢઈ ઘટધી વિનેતી ને મિટી વિનેતી. ૧૦ વરે જે છોકરેમે ૩% ને ૧૫ વરે પોય ૧% કના ઓછે છોકરેમે હી તકલીફ રેતી.

વિછાણમે પેસાપ થિઈ વિનણું ઈ કેર ગંભીર ગણાજે ?

- ડી જો પણ પેસાપ થિઈ વેંધો હુવે.
- ઝાડે તે પણ કાબુ ન રોંધો હુવે.
- ડી જો વારેઘડીએ પેસાપ કેલા વિનણું પોંધો હુવે.

**છોકરો રાતજો વિછાણમે મૂતરી પે ઈ ધરધ નાય.**

- પેસાપમે વારેઘડીએ ચેપ થીંધો હુવે.
- પેસાપજી સેડ સની હુવે ક પેસાપ ટીપો ટીપો અચે.

સારવાર :

હી તકલીફ કોય ધરધ નાંય ને છોકરો જાણી કરેને વિછાણમે પેસાપ પણ કરે નતો. ઈતરે છોકરેકે વડીને ક છોકરે તે ખારો થેજે ભધલે હિન તકલીફજી સારવાર મીઠાસસે સમજાય ને સારસંભાર સે કેમે અચેતી.

૧. સમજણ ને ઘાભાસી :

છોકરે કે હિન તકલીફજી પુરી સમજણ ડિણી બોરી જરૂરી આય. રાતજો વિછાણમે પેસાપ થીંધે ઈ કોય ચિંધા જેડી ગાલ નાય ને ભરાભર થિઈ વેંધો એડી સમજણ ડિનેસે મનમે તાણુ ઘટાયમે મધધરૂપ ભનેતી. હિન તકલીફજી ગાલ કરે, છોકરેકે કડે પણ ઉતારે ન વિજણું, ઈનકે ખાર મારણા ક સજા ન કેણી ખપે. જિન રાતજો છોકરો વિછાણમે પેસાપ ન કરે તેની ઈનજા વખાણ કેણાં ને ઈનલા ઈનકે નિંદીસંઢી ભેટ ડિણી. ઈ કે સે છોકરેજી તકલીફ મિટાયમે મધધ મિલેતી.

૨. પ્રવાઈ ગિનેજી ને પેસાપ કેલા વિનેજી ટેવમે ફેરફાર :

- સાજજો ૬ વગે પોય પ્રવાઈ ઓછો પીણું ને કેફીન વારીયું (ચાય, કોફી) ચીજુ ન ગિનણીયું.
- રાતજો સુતે પેલા કાયમ પેસાપ કરેનેજ સુમારેજી ટેવ વિજણી.
- તે સિવાય રાતજો છોકરેકે ઉથીઆરેને ૨-૩ વાર પેસાપ કરાય ગિનેસે વિછાણમે પેસાપ થીંધે નતો.

**વડો થીંધે ખાલી સમજણ ને પ્રોત્સાહન સેહી તકલીફ મિટી વિનેતી.**

- છોકરેકે ડાઈપર પેરાય સે રાતજો વિછાણ ભીજધો અટકાય સગાજેતો.

૩. મૂત્રાસયજી તાલીમ :

- ઘણે છોકરેજે મૂત્રાસયમે થોડો પેસાપ સમાજેતો.

એડે છોકરેકે થુડી થુડી વારમે પેસાપ કેલા વિનણું પેતો ને રાતજો વિછાણમે પેસાપ થઈ વિનેતો.

- એડે છોકરેકે ડીજો પેસાપ લગે તેર રોકે રખણું, પેસાપ ઓડો કરેને રોકણું એડીયું મૂત્રાસયજીયું કસરતું કરેજી સલા ડિનેમે અચેતી. હિન જાતજી કસરતેસે મૂત્રાસય મજભુત ભનેતો. ઈનમે પેસાપ સમાજેજી સગાતિ વધેતી ને પેસાપ તે કાબુ પણ વધેતો.

૪. એલાર્મ સિસ્ટમ :

પેસાપ થેસે ચડી ભિજાજે ને તેરઈ ઈનસે મિલાયલી ઘંટણી વજે ઈન જાતજી એલાર્મ સિસ્ટમ વિકસીત ડેસેમે આય. પેસાપ થીએતો તેજી ચેતવાણી છોકરેકે મિલધે ઈનકે તેરઈ રોકી ગિનેતો. ઈન જાતજી તાલીમસે ઈ ફરિયાધ ઝપાટે મિટાય સગાજેતી. ઈન જાતજા સાધન લગભગ ૭ વરે કના વડી ઉમરજે છોકરેલાં વપરાજે નતા.

૫. ધવાસે સારવાર :

હિનલા કરે ખાસ વપરાંધી ધવામે ઈમિપ્રેમિન ને ડેસ્મોપ્રેસિન જો સમાવેસ થીએતો. હિન ધવાજો વપરાસ આગડ કેલી ચર્યા પરમાણેજી સલાયે ભેગી કેમે અચેતી.

ઈમિપ્રેમિન જે નાંસે ઓડખાંધી ધવાજો વપરાસ ૭ વરે કના વડી ઉમરજે છોકરેમેજ કેમે અચેતી. ઈ ધવા મૂત્રાસયજે સ્નાયુએકે જકડેતી, જેસે મૂત્રાસયમે

**સાંજ પોચ પ્રવાઈ ઓછો ગિનણું, ટેમસર પેસાપ  
કરાય ગિનણું ઈ જરૂરી સારવાર આય.**

ગય પેસાપ રઈ સગેતો, તે સિવાય હી ધવા પેસાપ ન ઉતરે તેલા જવાબધાર સ્નાયુએકે ગય સકોચાયમે મધધ કરે પેસાપ થીધો અટકાયતી. હી ધવા દાકતરજી ડેબરેખમે લગભગ ૩ નું ૬ મેણા સુધીજ ડિનેમે અચેતી.

ડેસ્મોપ્રેસિન (DDAVP) જે નાંસે ઓડખાંધી ધવા સ્પ્રે ને ગોરી એમે મિલેતી. જુકો ગિનેસે રાતજો ઓછો પેસાપ ભનેતો, જે છોકરેમે રાતજો ગય પેસાપ ભનધો હુવે તેલા હી ધવા બોરીજ કમજી આય. હી ધવા રાતજો વિછાણમે થીધલ પેસાપ અટકાયલા બોરીજ અક્સીર હુંધે છતાં બોરીજ મોંઘી હુંધે મિડે છોકરા ઈ વાપરે સગે નતા.

વિછાણમે પેસાપ થિઈ વિનધો હુવે એડે છોકરેજે મા-પે કે ડોકટરસે કડે મિલણું ?

- છોકરા ડી જો પણ વિછાણમે મૂતરી પોંધા હુવે.
- છ મેંણે સુધી વિછાણમે મૂતરેજો ભંધ થિઈ વેઓ હુવે, પોચ ઓચિંધો વિછાણમે મૂતરેજો ચાલુ થેઓ હુવે.
- ઝાડા કેમે કાબુ ન રોંધો હુવે.
- બરો અચે, ડુઃખાવો થીએ, પેસાપમે બડતરા થીએ, વારેઘડીએ પેસાપ કેલા વિનણું પે, બોરી ઉન લગે, મોંતે ને પગોંતે સોજો ચડે.
- પેસાપજી ધાર સની ક ધીમી થિઈ વિને, પેસાપ કે ટાંણે બોરી મેનત કેણી પે ને તક્લીફ થીએ.

**હિન ઘરઘમે ધવાજી જરૂર બોરીજ ઓછે છોકરેમે પેતી.**

## ૨૭. કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએમે ખાધાખોરાકી

કીડની ફેલ્ચરજે લગભગ ધરધીએકે ખાધાખોરાકી જી હિન પરમાણે સલા ડિનેમે અચેતી.

૧. પ્રવાઈ સલા પ્રમાણે ઓછે પરમાણમે ગિનણું.
૨. ખાધેમે સોડિયમ, પોટેસિયમ ને ફોસ્ફરસજો પરમાણ ઓછો હુણું ખપે.
૩. પ્રોટીનજો પરમાણ ગય ન હુણું ખપે. સામાન્ય પરમાણમે ૦.૮ નું ૧.૦ ગ્રામ/કિલોગ્રામ સરીરજે વજન જિતરો પ્રોટીન ગિનેજી સલા ડિનેમે અચેતી.
૪. કાર્બોહાઈડ્રેટ પૂરે પરમાણમે (૩૫-૪૦ કેલરી/કિલોગ્રામ સરીર જે વજન જિતરો) ગિનેજી સલા ડિનેમે અચેતી. ઘી-તેલ-મખણ જેડા ચરબી વારા ખોરાક ઓછો ગિનેજી સલા ડિનેમે અચેતી.

### ૧. પ્રવાઈમે (કાડજી) સંભાર :

કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએકે પ્રવાઈ ગિનેમે સંભાર ગિનણી કુલા જરૂરી આય ?

કીડનીજી કમ કેજી સગતિ ઘટે તી ધરધી કે પેસાપજે પરમાણમે પણ સામાન્ય રીતે ઘટાડો થીધો નેરેલા મિલેતો. ઈન ટાંણે જ પ્રવાઈ છુટસેં ગિનેમે અચે ત સરીરમે પ્રવાઈ વધી વેધે સોજા ને સાજી તકલીફ થઈ સગેતી, જુકો ગય થીએ ત જીયલેણ ભની સગેતી.

સરીરમે પ્રવાઈજો પરમાણ વધી વેયો આય, ઈ કિન રીતે ખબર પે ?

સોજા ચડણું, પેટ ફૂલી વિનણું, સા ચડણું, લુઈજે ધબાણમે વધારો થીણું, વજનમે થોડે સમયમે ઝપાટે વધારો થીણું, ઈની મિણી લખણેજી મધધસે સરીરમે પ્રવાઈજો પરમાણ વધી વેયો આય ઈ જાણી સગાજે.

કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએકે કિતરો પ્રવાઈ ગિનણું ખપે ?

કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએકે કિતરો પ્રવાઈ ગિનણું ખપે, ઈ ધરધીકે પેસાપ કિતરો થીએતો ને સરીરમે સોજો કિતરો આય ઈ નેરે ને નકકી કેમે અચેતો. જીન ધરધીકે પેસાપ પૂરે પરમાણમે થીધો હુવે, ને સોજા ન હુવે એડે ધરધીએજી મરજી પરમાણે પ્રવાઈ ગિનેજી છુટ ડિનેમે અચેતી.

જિન ધરધીએમે પેસાપજો પરમાણ ઓછો થિઈ વેયો હુવે, ને સોજા હુવે, તેડે ધરધીએમે પ્રવાઈ ઓછો ગિનેજી સલા ડિનેમે અચેતી. સામાન્ય રીતે ૨૪ કલાકમે થીધલ પેસાપ +૫૦૦ એમ.એલ. જિતરો પ્રવાઈ ગિનેજી છુટ ડિનેમે સોજા થીધો ને વધો અટકાય સગાજેતો.

● પ્રવાઈ ઓછે પરમાણમે ગિનેલા કમજી સલા :

### ૧. રોજ વજન કેણું

સલા પરમાણે ઓછો પ્રવાઈ ગિનેસે વજન ઈતરોજ રેતો. વજનમે ઓચંધો વધારો થીએ, ત પ્રવાઈ ગય ગિનેમે આયો આય તેડો લગેતો. એડે ધરધીએકે પ્રવાઈજે પરમાણમે ગય ઘટાડો કેજી સલા ડિનેમે અચેતી.

૨. જેર બોરી ઉન લગે તેર જ થોડો પાણી પીણું કાં મોંમે બરફજો નિંઢો ટુકરો રખી ચુસણું. જિતરો પાણી રોજ પીધેજી છુટ હુવે ઈતરે પાણીજા ભનાયલા બરફજા નિંઢા-નિંઢા ટુકરેસેં ઉનહલઈ વિનેતી.

૩. ખાધેમે મીઠેજો પરમાણ ઘટાયસેં ઉન ઘટાય સગાજેતી. જેર મોં સુકાજે તેર પાણીજા કોગરા કરે, મોં ભીજાયણું પણ પાણી પીણું ન. ચ્યુઈગમ ખાધે સે પણ મોં સુકાંધો અટકાય સગાજેતો.

૪. ચાયજા કોપ ને પાણી પીધેજા ગ્લાસ નિંઢા રખણા.

૫. જમે પોય પાણી પીયાજે તેર જ ભેગી ધવા ખાઈ ગિનણી, જેસે ધવા ખાધેલા બઈયાર પાણી ન પીણું ખપે.

૬. દાકતર વટા સજે ડીમે કિતરો પ્રવાઈ પીણું તેજી સલા ડીનેમે અચેતી. ઈપરમાણ ખાલી પાણીજો જ નાંચ પણ પ્રવાઈમે પાણી બેયો ચાય, દૂધ, કોફી, ડઈ, ઘાય,

ફેજો રસ, બરફ, આઈસ્ક્રીમ, સુપ, સરબત, ડારજો પાણી જેડો પીધેમે વપરાંધલ મિડેજ પ્રવાઈજો સમાવેસ થીએતો. પીધેજે પ્રવાઈજે માપમે ઈ મિડે પ્રવાઈ મિલી, ગિનેજો મિડે પ્રવાઈ ગણેજો હુવેતો.

૭. ધરધીકે કોય પણ કમમે ચાલુ રોણું, નવરો રેસે ઉન લગેતી, એડી મરજી થેચા કરેતી.

૮. ડાયાબીટીસજે ધરધીએમે લુઈમે ખનજો પરમાણ ગચ હુવે, ત ઉન ગચ લગેતી. ઈતરે ડાયાબીટીસજે ધરધીએમે લુઈમે ખનજો ખપ પુરતો પરમાણ ઉન ઘટાય, પ્રવાઈ ઓછો ગિનેમે મધધરૂપ થીએતો.

ધરધી ગણતરી કરે, ખપ પુરતોજ પ્રવાઈ ગિની સગે તેલાં કેડી સલા ડિનેમે અચેતી ?

- ધરધીકે જિતરો પ્રવાઈ ગિનેજી સલા ડિનેમે આવઈ હુવે, ઈતરો પ્રવાઈ હિકકે જગમે રોજ ભરે રખણું.
- જિતરો પ્રવાઈ ધરધી કોપ, ગ્લાસ ક વટકેમે પીએ ઈતરોજ પાણી જગ મિંજા ઈનજ વાસણમે ભરે બાર હારે વિજણું.
- સજે ડીમે જગ મિંજા પાણી ખલાસ થીએ ઈતરોજ પ્રવાઈ ગિનેજી છુટ ડિનેમે અચેતી.
- બે ડી બઈયાર જગમે પાણી ભરે માપ પરમાણે પ્રવાઈ પીધેજી સલા ડિનેમે અચેતી.
- હિન રીતસે ધરધી પ્રવાઈ ગિનેજી ગણતરી સેલાઈસે કરે સગેતો ને માપસર જ ગિની સગેતો.

૨. ખાધેમે મીઠો (સોડિયમ) ઓછો ગિનણું.

કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએકે મીઠો ઓછો ખાધેજી સલા કુલાય ડિનેમે અચેતી ?

સરીરમે સોડિયમ (મીઠો) પ્રવાઈજો ને લુઈજે ધબાણજો ખપ પુરતો પ્રમાણ

રખેમે મધધ કરેતો. સરીરમે સોડિયમ જે ખપ પૂરતે પરમાણજો નિયમન કીડની કરેતી. જેર કીડનીજી કમ કરેજી સગતિમે ઘટાડો થીએ તેર સરીર મિંજા કીડનીસે વધારેજે સોડિયમજો નિકાલ થઈ સગે નતો, ઈતરે સરીરમે સોડિયમજો પરમાણ વધેતો.

સરીરમે સોડિયમજે ગચ પરમાણ જે કારણે ઉન ગચ લગે, સોજા ચડે, સા ચડે, લુઈજો ધબાણ વધે ઈ મિડે થીએતો. ઈનકે અટકાયેલા ક ઘટાયલા કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએકે ઓછો મીઠો ગિનેજી સલા ડિનેમે અચેતી.

ખાધેમે મીઠો કિતરો ગિનણું ખપે ?

પાંજે ડેસમે સામાન્ય માડુજે ખાધેમે સજે ડીમે ખાવાંધો મીઠો ૬ નું ૮ ગ્રામ જિતરો હુવેતો. કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએકે ખાધેમે દાકતરજી સલા પરમાણે મીઠો ગિનણું ખપે. ઘણખરા લુઈજો ઊચો ધબાણ ધરાઈધલ કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએકે રોજ ૩ ગ્રામ જિતરો મીઠો ખાધેજી સલા ડિનેમે અચેતી.

ખાધેજી કિની ચીજેમે મીઠો ગચ હુવેતો ?

ગચ મીઠે વારીયું ખાધેજીયું ચીજુ :

૧. મીઠો, ખાધેજો સોડા, ચાટ મસાલા
૨. પાપડ, અથાણાં, સંભારા, ચટણી
૩. ખાધેજો સોડા ક બેકિંગ પાવડર અચીધો હુવે, એડીયું ચીજું (ભીસ્કીટ, બ્રેડ, કેક, પિજા, ગાંઠિયા, ભુજિયાં, ઢોકરા, હાંડવો મિડે)
૪. તૈયાર નાસ્તો જેડો ક નમકીન (સેવ, ચેવડા, ચકરી, ફરસીપુરી) વેફર, પોપકોન, ફુલા, મીઠેવારા સીંગદાણા (ખારીસીંગ), ચણા, કાજુ, પિસ્તા
૫. તૈયાર મિલધલ મીઠેવારો મખણ ને ચીઝ
૬. સોસ, કોર્નફ્લેક્સ, સ્પેગેટી, મેકોની
૭. સાગભાજી : મેથી, પાલખ, કોથમરી, કોબી, ફડાવર, મુરી, બીટ
૮. ખારી લછી, મસાલેવારી સોડા, લીમુસરબત, નાઈચરપાણી

૮. ધવાઉ : સોડિયમ બાયકાર્બોનેટજયું ગોરીયું, એન્ટાસીડ, લેક્સેટિવ.

● ખાધેમે સોડિયમજો પરમાણ ઘટાયલા સલા :

૧. રોજ રસુઈમે મીઠો ઓછો વાપરણું ને મથાનુ કરે પણ ક્યો મીટો ન ગિનાણું. હુંત મિણીયા ખાસો ત મીઠે વગરજી રસુઈ કેણી ઈ આય, જેમે રોજ જિતરો મીઠો ખાધેજી સલા ડિનેમે આવઈ હુવે, ઈતરો મીઠો માપે ને ચોક્કસાઈસે ઉમેરેસે પૂરે પરમાણમેજ સોડિયમ ખાધેમે ગિનાજેતો.

૨. ભાખરી, માની, ભાત જેડીયે ચીજેમે મીઠો ન વિજણું.

૩. અગિયા ડિનેલી જાધીમે લિખલ ચીજેમે સોડિયમજો પરમાણ ગય હુધે ઈ ચીજું ન ખેણીયું ક ઓછીયું ખેણીયું.

૪. ગય સોડિયમ વારી સાગભાજીકે ગય પાણીમે ધુઈ, ગય પાણીમે બાફી, ઈ પાણી કઠી વિજેસે સાગભાજી મિંજા સોડિયમજો પરમાણ ઘટાય સગાજેતો.

૫. ઓછે મીઠે વારે ખોરાકકે સ્વાદવારો ભનાયલા ખપતી પરમાણે ડુંગરી, લસણ, લીમું, તમાલપત્ર, એલચી, જીરો, કોકમ, લવીંગ, તજ, મરી, કેસર જો વપરાસ કરે સગાજે.

૬. મીઠે જે ભધલે ઓછે સોડિયમ વારો મીઠો-લોના ન ગિનાણું. લોનામે પોટેસિયમજો પરમાણ ગય આઈ, ઈ કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએકે જોખમી ભની સગેતો.

૩. પોટેસિયમ ઓછો ગિનાણું :

કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએકે ખાધાખોરાકીમે ઓછો પોટેસિયમ ગિનેજી સલા કુલાય ડિનેમે અચેતી ?

સરીરમે હાડ ને સ્નાયુજી જરૂર કમગીરીલા પોટેસિયમજો સામાન્ય પરમાણ ખપજો આય. કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએમે લુઈમે પોટેસિયમ વધેજો ધ્રા રેતો. લુઈમે પોટેસિયમ ગય થીએ ત હાડ ને સરીરજે સ્નાયુએજી કમ કેજી સગતિ તે

ખોરીજ ખરાબ અસર થીએતી. પોટેસિયમ ગય થીધે ખાસ ઉભો થીધલ જોખમ મેં હાડજા ધબકારા ઘટી વિનણા ને ઓચંધો હાડ કમ કઈધે ભંધ થઈ વિનેજો ક ફેફસેજો સ્નાયુ કમ કરે સર્ગેસે સાસોસાસ ઘટી કે ભંધ થઈ વિનણું ઈ આય. સરીરમે પોટેસિયમજો પ્રમાણ વધેજી તક્લીકું જીયલેણ ભની સગે એડી ગંભીર આય, તોય ઈનજા કોય ખાસ લખણ ન ડિસાંધે ઈ 'સાઈલેન્ટ કિલર' ચોવાજેતો. લુઈમે સામાન્ય રીતે કિતરો પોટેસિયમ હુવેતો ? ઈ કિતરો વધે ત જોખમી ગણાજે ?

સામાન્ય રીતે સરીરમે પોટેસિયમજો પરમાણ ૩.૫ નું ૫ meq/L જિતરો હુવેતો. જેર ઈ ૫ થી ૬ meq/L જિતરો હુવે, તેર ખાધેમે ખોરીજ સાવચેતી રખણી, જેર ઈ ૬.૫ meq/L કનાં વધે તેર ઈ જોખમી ભનેતો, ને જેર ઈ ૭ meq/L કનાં પણ ગય હુવે, તેર ઈ ગમે ઈન ટાંણે જોખમી ભની સગેતો.

કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએકે ગય પોટેસિયમ વારો ક્યો ખોરાક ન ગિનાણું ખપે ? ઓછે પોટેસિયમ વારો ક્યો ખોરાક ધરધીકે ખાધેજી છુટ ડિનેમે અચેતી ?

કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએમે લુઈમે પોટેસિયમ ન વધે તેલાં દાકતરજી સલા પરમાણે ખોરાક ગિનાણું ખપે. ગય વેચરાસ ને ઓછે પોટેસિયમ વારો ખોરાક જેજી જાધી હિન પરમાણે આય.

૧૦૦ ગ્રામ ખોરાકમે અચેલ પોટેસિયમ જે પરમાણકે ધ્યાનમે ગિની હિનમે ગય વેચરાસ ને ઓછે પોટેસિયમજો વિભાગ પાડેમે આયો આય.

૧. ગય પોટેસિયમ = ૨૦૦ મી.ગ્રા. કના ગય પોટેસિયમ

૨. વેચરાસ પોટેસિયમ = ૧૦૦-૨૦૦ મી.ગ્રા. પોટેસિયમ

૩. ઓછે પોટેસિયમ = ૦-૧૦૦ મી.ગ્રા. પોટેસિયમ

ગય પોટેસિયમ વારો ખોરાક :

૧. ફડ :

કેડા, ચીકુ, પકી કેરી (આમું), મોસંબી, દ્રાખ, સીતાફડ, તરિયો ચીભડ, તાજો પાઈનાપલ, આંમડા, ચેરી, જરદાડુ, પીચ, આલુ, બદામ

૨. સાગભાજી :

અડવીજા પન, લાવરિયા ગજર, સરગવેજી સીંગુ, કોથમરી, સુરણ, ભટાટા, પાલખા, ગુવાર, મસરૂમ

૩. સૂકામેવા :

ખજુર, કિસમીસ, કાજુ, બદામ, અંજીર, અખરોટ

૪. કઠોડ :

તુવરડાર, મુગેજી ડાર, ચણા, ચણેજી ડાર, અડધજી ડાર

૫. મસાલા :

સૂકા મિરચા, ધાણાજીરો, મેંથી

૬. પીણાં :

નાઈચર પાણી, તાજે ફડેજો રસ, બોરો ઉકારેલો ડૂધ, સૂપ, કોફી, બોર્નવીટા, ટ્રિન્કીંગ ચોકલેટ, બીચર, વાઈન

૭. સિવાયમે :

લોના મીઠો, ચોકલેટ, કેડબરી, આઈસ્ક્રીમ

વેચરાસ પોટેસિયમ વારો ખોરાક :

૧. ફડ :

કારીગો, ડાડમ, લીચી

૨. સાગભાજી :

રીગણા, કુબી, ગજર, ડુંગરી, મૂરી, કારેલા, ભીંડા, ફુલાવર, ટમેટા

૩. અનાજ :

મેંધો, જુવાર, પોંઆ, મકાઈ, ઘઉંજી સેવ

૪. પીણા :

ગાયજો ડૂધ, ડંઈ.

૫. સિવાયમે :

મરી, લવીંગ, એલચી, ધાણા, ગરમ મસાલો

ઓછે પોટેસિયમ વારો ખોરાક :

૧. ફડ :

સફરજન, પપૈયો, જાંભુ, જમરૂખ, સંતરા, પેર

૨. સાગભાજી :

ડૂધી, કાકડી, કચી કેરી, ગિલાકેયું, પરવડ, બીટ, લીલા વટાણાં, મેથીજી ભાજી, લસણ

૩. અનાજ :

સોજી, ચોખા

૪. પીણાં :

મેજો ડૂધ, લીમુંપાણી, કોકાકોલા, ફેન્ટા, લિમ્કા, રીમઝીમ, સોડા

૫. સિવાયમે :

મધ, જાયફડ, રાઈ સુંઠ, ફુદીનેજા પન, વિનેગર

સાગભાજીમે અચેલ પોટેસિયમ કિન રીતે ઘટાય સગાજે ?

- સાગભાજી મોરે, નિપટ સના (વેફર જેડા) ને નિંઢા ટુકરા કેણાં, છિલટેવારા સાગભાજી (જીકે ભટાટા, સુરણ) જી છાલ કઢી વિજણી.

- ગરમ પાણીમે ધુઈને, ઈન સાગભાજીકે થોડો ગરમ હુવે, એડે પાણીમે કલાક ખન પલારે રખણાં, પાણીજો પરમાણ સાગભાજી કના ૫-૧૦ ગણું ગચ ગિનણું.
- બ કલાક પોચ બઈયાર ગરમ પાણીમે ૨-૩ વાર ધુઈ પોચ સાગભાજીકે ગચ પાણીમે બાફણા.
- જિન પાણીમે સાક બાફેલો હુવે, ઈ પાણી ફિગાય ડિણું ને પોચ સાગભાજીજો સ્વાદ પરમાણે સાગ ભનાયણું.
- ઈન રીતે સાગભાજીમે અચેલે પોટેસિયમજો પરમાણ ઘટાય સગાજેતો પણ નિપટ કઢિ નતો સગાજે, ઈતરે ગચ પોટેસિયમ વારા સાગભાજી ઓછા ગિનણાં ને ન ગિનેજી સલા પણ ડિનેમે અચેતી.
- ઈન રીતે ભનાયેલ ખોરાકમે પોટેસિયમ ભેગો વિટામીન પણ નિકરી વિનેતા, ઈતરે એડે ખોરાક ભેગો દાકતરજી સલા પરમાણે વિટામીનજી ગોરી પણ ખેણી જરૂરી આચ.

#### ૪. ફોસ્ફરસ ઓછો ગિનણું

કીડની ફેલ્યરજે ધરધીએમે ફોસ્ફરસ વારો ખોરાક કુલા ઓછો ગિનણું ખપે ?

- સરીરમે ફોસ્ફરસ ને કેલ્સિયમજો સામાન્ય પ્રમાણ હડે જે વિકાસલા ને ઈનજી મજબુતાઈલા જરૂરી આચ. સામાન્ય રીતે ખોરાકમે વધારેજો ફોસ્ફરસકે કીડની પેસાપમે કઢી વિજે, ને ઈનજી જરૂરત પ્રમાણે લુઈમે રખે.
- સામાન્ય રીતે લુઈમે ફોસ્ફરસજો પ્રમાણ ૪.૫ - ૫.૫ જિતરો હુવે.
- કીડની ફેલ્યરજે ધરધીએમે વધારેજે ફોસ્ફરસજો નિકાલ ન થીધે લુઈમે ઈનજો પરમાણ વધેતો. લુઈમે ફોસ્ફરસ વધધે હડે મિંજા કેલ્સિયમ ખેચાઈ વિનેતો, જેજે કારણે હડા નબલા પેતા.

- સરીરમે ફોસ્ફરસ વધેજે કારણે ખાસ તકલીફમે ઢેડ અચણી, સ્નાયુ નબડા થિણાં, હડા ડુઃખણા, હડા નબલા ને કડક થિઈ વેધે હડા ટુટેજા (ફેક્યર) સક્યતા વધી વિનેતી.

કયો ખોરાક ફોસ્ફરસ ગચ હુંધે ઓછો ક સમૂરો ન ગિનણું ખપે ?

ગચ ફોસ્ફરસ વારે ખોરાકજી જાધી હિન પરમાણે આચ :

- ડૂધ, ડૂધજી ભનાવટ, ચીઝ, આઈસ્ક્રીમ, મિલ્કસેઈક, ચોકલેટ
- કાજુ, બદામ, પીસ્તા, અખરોટ, સૂકો નાઈયર
- થધા પીણા : કોકાકોલા, ફેન્ટા, માઝા, ફુટી
- સીંગદાણા, સીંગેજી ચીકી, ગજર, અડવીજા પન, લાવરીયા ગજર, મકાઈજા ડાણા, નીરા વટાણા.

#### ૫. ખોરાક બાબતજી સલા

કીડની ફેલ્યરજે ધરધીએકે કિન જાતજો ને કિતરો ખોરાક ગિનણું ઈ નેફ્રોલોજીસ્ટજી સલા પરમાણે ડાયટેસિયન વટા નક્કી કેમે અચેતો. પણ ખાધાખોરાકીજી બાબતમે સામાન્ય સલા ઈન પ્રમાણે આચ :

#### ૧. પ્રવાઈ :

દાકતરજી સલા પરમાણે દાકતર ચે ઈતરોજ પ્રવાઈ ગિનણું. રોજ વજન કેણું ને લખી રખણું, જ વજનમે ઓચંધો વધારો થીએ ત ગચ પ્રવાઈ ગિનાણું આચ ઈ સમજણું.

#### ૨. કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ :

સરીરકે પૂરે પરમાણમે કેલરી મિલે તેલાં ધાંઈ-કઠોડ ભેગો (જ ડાયાબિટીસ ન હુવે ત) ખન ક ગ્લુકોઝ વારે ખોરાકજો ગચ વપરાસ કરી સગાજે.

#### ૩. પ્રોટીન :

ખાસ કરેને ડૂધ, કઠોડ, ધાંઈ, ઈનાં ને કુકડીમે ગચ પ્રોટીન મિલેતો. ડાયલીસીસજી જરૂર ન હુવે, ત ઈન સમયમે એડે કીડની ફેલ્યરજે ધરધીએકે

થોડો ઓછો પ્રોટીન (૦.૮ ગ્રામ/ કિલોગ્રામ સરીરજે વજન જિતરો) ગિનેજી સલા ડિનેમે અચેતી. બેયો નિયમિત ડાયાલીસીસ પોય ખાસ કરેને સી.એ.પી.ડી. કરાઈધલ ધરધીએમે ગચ પ્રોટીન ગિનણું ખાસ જરૂરી આય. સી.એ.પી.ડી. જો પ્રવાઈ પેટનું બાર નિકરે તેર પ્રોટીન પણ નિકરી વેધે જ વધારેજો પ્રોટીન ડિનેમે ન અચે ત સરીરમે પ્રોટીન ઘટી વિનેતો, જુકો નુકસાનકારક આય.

#### ૪. ચરબીવારો ખોરાક :

ચરબીજો પ્રમાણ ખોરાકમે ઓછો હુણું ખપે. ઘે, મખણ ખોરાકમે ઓછો ગિનણું ખપે, પણ નિપટ ન ખેણું ઈ ભરાભર નાય. તેલ મે પણ સામાન્ય રીતે સીગતેલ ક સોયાબીન તેલ ફાયધાકારક આય, તેલ ઓછે પરમાણમે ગિનેજી સલા આય.

#### ૫. મીઠો :

લગભગ ધરધીએકે મીઠો ઓછો ખાધેજી સલા ડિનેમે અચેતી. ખોરાકમે સોડિયમજે પરમાણકે ધ્યાનમે રખી ખોરાકજો આયોજન કેણું, મથાનું ક્યો મીઠો ન ગિનણું, ખાધેજી સોડા, બેકિંગ પાવડર વારી ચીજું પણ ઓછીયું ગિનણીયું કાં સમુરગીયું ન ગિનણીયું. મીઠેજે ભધલે સીંઘાલુણ ક લોના (ઓછે સોડિયમ વારો મીઠો) (Low Sodium Salt) ગિનણું.

#### ૬. ધાંઈ (અનાજ) :

ધાઈમે ચોખા ક તે મિંજા ભનાયલા પૌવા, કુમરા જેડીયું ચીજું વધારે વાપરણીયું. રોજ હિકડોજ ધાંઈ ખાધેજે ભધલે ઘેવ, ચોખા, પૌવા, સાબુદાણા, રવો, મેંધો, તાજી મકાઈ, કોર્નફ્લેક્સ ગિની સગાજે. જુવાર, મકાઈ ને બાજર ઓછી ખેણી.

#### ૭. કઠોડ :

મિંણી જાતેજી ડાર સરખે પરમાણમે ગિની સગાજે. જુધે જુધી જાતજી ડાર ગિનેસે ખોરાકમે ફેરફાર થિઈ સગેતો.

ડાર ભેગો પ્રવાઈ અચે ઈતરે પ્રવાઈજો પરમાણ ઓછો ગિનણું હુવે તેર જાડી ડાર ગિનણી. કઠોડ જો પરમાણ દાકતરજી સલા પરમાણે ગિનણું. કઠોડમે પોટેસિયમકે ઘટાયલા ઈનકે ગચ પાણીમે ધુઈ, કાંસે પાણીમે પલારે ને પાણી કઢી વિજણું. ગચ પાણીમે કઠોડકે બાફણી ને ઈ પણ પાણી કઢી વિજણું પોય સ્વાદ પરમાણે ભનાયલા ડાર ને ચોખેજે ભધલે ઈનમિંજા ભનેલી ખીચડી, ઈટલી, ઢોસા ખાઈ સગાજે.

#### ૮. સાગ-ભકાલો :

અગિયા ચે પરમાણે ઓછે પોટેસિયમ વારા સાગભાજી છુટથી ગિનણાં, ગચ પોટેસિયમ વારે સાગભાજી મિંજા આગડ ચે પરમાણે પોટેસિયમજો પરમાણ ઘટાયને સાગ ભનાયણું. સ્વાદલા કરે ડાર-સાગમે લીમુ વિજી સગાજે.

#### ૯. ફડ :

ઓછે પોટેસિયમ વારા ફડ (સફરજન, કાયચિભડ, જાયફર, પેર) પણ ડીમે હિકડી જ વખત ખેણાં. ડાયાલીસીસજે ડી ડાયાલીસીસ પેલા ખપે ઈ હિકડો ફડ ખાઈ સગાજે, નાઈચરજો પાણી ક ફડેજા રસ ન પીણા.

#### ૧૦. ડૂધ ને ઈનજી ભનાવટ :

રોજ ૩૦૦-૩૫૦ એમ.એલ. જિતરો ડૂધ કે ઈનમિંજા ભનેલીયું બઈયું ચીજું (ખીર, આઈસ્ક્રીમ, ડંઈ, છાય) ગિની સગાજે. પ્રવાઈ ઓછો ગિનેજી સલાકે ધ્યાનમે ગિની, છાય ઓછી પીણી.

#### ૧૧. થધા પીણાં :

પેપ્સી, ફેન્ટા, ફૂટી જેડા થધા પીણાં ન ગિનણાં. ફૂટ, જયુસ, ફડેજો રસ, નાઈચર પાણી ન ગિનણાં.

#### ૧૨. સૂકો મેવો :

સૂકો મેવો, સીગડાણા, તર, નીરો ક સૂકો નાઈચર ન ખેણું.

## ૨૮. તબીબી સબદ ને ટૂંકે સબદેજી સમજ

- એનિમિયા (Anemia) :  
લુઈમે હિમોગ્લોબીનજો પરમાણ ઘટી વિનાણું, ઈન કારણે નબલાઈ લગે, થાક લગે, થોડો કમ કેસે સા ચડે જેડીયું તકલીકું થીએતીયું.
- એરિથ્રોપોયેટિન :  
એરિથ્રોપોયેટિન ઈ રક્તકણેજે ભનેલા જવાભધાર ચીજ આય. ઈ પદાર્થ કીડનીમે બનેતો. કીડની ફેલ્યરજે ધરધીએમે એરિથ્રોપોયેટિનજો ભનેજો ઓછો થીધે હડેજે પોલાણમે રક્તકણેજો બનેજો ઓછો થીએતો, જેસે એનિમિયા થીએતો.
- એ.વી. ફિસ્ટ્યુલા (Arterio Venous Fistula) :  
ઓપરેસન કરે કૃત્રિમ રીતે ધમની ને સિરા કે ભેગો કેણું. ધમની મિંજા ધબાણસે ગચ લુઈ અચીધે થોડે અઠવાડિયે પોચ સિરા ફુલી વિનેતી, ને તેમે વઈધલ લુઈજો પરમાણ વધી વિનેતો. ઈન ફુલેલી સિરામે ખાસ જાતજી જાડી સુઈ વિજી, હિમોડાયાલીસીસલા લુઈ ગિનેમે અચેતો.
- બ્લડપ્રેસર (બી.પી. Blood Pressure) :  
લુઈજો ધબાણ
- બી.પી.એચ. (Benign Prostatic Hypertrophy) :  
વડી ઉમરજે માડુંએમે પ્રોસ્ટેટનો કદ વધેજે કારણે પેસાપ ઉતરેમે થીધલ તકલીક
- કેડેવર કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન :  
મગજ મરી વેયો હુવે, એડી વ્યકિતજી હિકડી ખાસી કીડની ગિની કેમે અચીધલ કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન જો ઓપરેસન

- કેલ્સિયમ :  
સરીરમે હડા, સ્નાયુ ને જ્ઞાનતંતુજી તંદુરસ્તી ને ઈનજી ખાસી કમગીરીલા ખાસ કમ કઈધલ ખનીજ તત્વ, જુકો ખાસ કરે ડૂધ ને ડૂધજી ભનાવટ મિંજા મિલેતા.
- ક્રિએટીનીન ને યુરિયા :  
ક્રિએટીનીન ને યેરિયા સરીરમે નાઈટ્રોજન મેટાબોલિઝમ મિંજા ભનધલ નિકામું બાર કહેજો ક્યરો (પદાર્થ) આય, જેકે કીડનીસે બાર કહેમે અચેતો.  
સામાન્ય રીતે લુઈમે ક્રિએટીનીનજો પરમાણ ૦.૮ નું ૧.૪ મી.ગ્રા % ને યુરિયાજો પ્રમાણ ૨૦ નું ૪૦ મી.ગ્રા. % હુવેતો. કીડની ફેલ્યરમે ઈનમે વધારો થીએતો.
- સિસ્ટોસ્કોપી (Cystoscopy) :  
ખાસ જાતજી ધુરબીન(Cystoscope) જી મધધસે મૂત્રાસયજે મિંજ જે ભાગજી તપાસ.
- ડાયાલાઈઝર :  
હિમોડાયાલીસિસજી કમગીરીમે લુઈકે ચોખ્ખો કેજો કમ કઈધલ કૃત્રિમ કીડની.
- ડાયાલિસિસ :  
કીડની કમ ન કઈધી હુવે, તેર એડે સંજોગેમે કીડનીજે કમ જે ભધલે સરીર મિંજા નિકામું ક્યરો ને પ્રવાઈ બાર કહેજી કૃત્રિમ રીત કે ડાયાલિસિસ ચોવાજેતો.
- ડબલ લ્યુમેન કેથેટર (ડી.એલ.સી.) :  
જેર ઓચિંધો ડાયાલિસિસ કેજી જરૂર હુવે, તેર સરીર મિંજા લુઈ બાર કહેલા વપરાધલ કેથેટર. મિંજાનું કેથેટરજા બ ભાગ હુવેતા. હિકડો ભાગ લુઈબાર કહેલા ને બેયો ભાગ સુદ્ધ થેલે લુઈકે પાછો સરીરમે હલાયલા વપરાજેતો.

- ઈલેક્ટ્રોલાઈટ્સ :  
લુઈમ્બે અચેલ ક્ષાર તત્વ જેડા કે સોડિયમ, પોટેસિયમ, કલોરાઈડ ઈન તત્વેજો લુઈમ્બે સામાન્ય પ્રમાણ લુઈજો ધબાણ, સ્નાયુ, જ્ઞાનતંતુજી જરૂરી કમગીરી ચાલુ રખેમે મધધ કરેતી.
- ફિમોરલ વેઈન (**Femoral Vein**) :  
પગ મિંજા લુઈ ગિની વેંધલ સથરમે અચેલી વડી સિરા. ઈન સિરામે ડબલ લ્યુમેન કેથેટર વિજી હિમોડાયલિસિસ લુઈ ગિનેમે અચેતો.
- ફિસ્ચ્યુલા નિડલ :  
હિમોડાયલિસિસલા લુઈ ગિનેલા ફુલેલી સિરા (એ.વી. ફિસ્ચ્યુલા) મેં વિજેમે અચીધલ ખાસ જાતજી જાડી સુઈ.
- ગ્લોમેરુલોનેફ્રાઈટિસ :  
ઈન જાતજે કીડનીજે ધરધમે સામાન્ય રીતે સોજા અચણી, લુઈજે ધબાણ મેં વધારો થીણું, પેસાપમે પ્રોટીન ને રક્તકણ નિકરણાં ને કિતરીક વાર કીડની ફેલ્ચર ડિટેમે અચેતો.
- હિમોડાયલિસિસ (એચ.ડી.) – લુઈજો ડાયલિસિસ :  
હિમોડાયલિસિસ મિસીનજી મધધસે કૃત્રિમ કીડની (ડાયલિસિસ) સે લુઈ કે સુદ્ધ કેજી કમગીરી.
- હિમોગ્લોબિન :  
હિમોગ્લોબીન ઈ રક્તકણમે અચેલ પદાર્થ આય. ઈનજો કમ સરીરમે ઓક્સીજન પુજાયેજો આય. લુઈજી તપાસસે હિમોગ્લોબીનજો પરમાણજી ખબર પે. લુઈમે હિમોગ્લોબીન ઘટે ત ઈનસે થીધલ બિમારીકે અનિમિયા ચેંતા.
- હાઈપરટેન્સન :  
લુઈજો ઊંચો ધબાણ.

- ઈમ્યુનો સપ્રેસન્ટ ધવાઉ (**Immuno Suppresant Drugs**) :  
કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન પોય હમેસજે માટે ગિનણી જરૂરી એડી ખાસ જાતજી ધવાઈયું. ઈ ધવાઉ સરીરજી પ્રતિકારક સગતિ તેં પસંદગી પરમાણે અસર કરે કીડની રિજેક્સનજી સગયતા ઘટાયતી, પણ ધરધકે સામે વિડેજી સગતિ જાડવે રખેતી. ઈન જાતજી ધવાઈયેમે પ્રેડનીસોલોન, સાયકલોસ્પોરીન, એઝાથાપ્રીમ એમ.એમ.એફ. જો સમાવેસ થીએતો.
- ઈન્ટ્રાવીનસ પાયલોગ્રાફી (આઈ.વી.પી.) :  
કીડનીજી ખાસ જાતજી એક્સ-રેજી તપાસ. ઈ તપાસ અયોડિન વારી ધવાજે ઈન્ટ્રાકસન ડિઈ કરેમે અચેતી. ઈન જાતજે પેટજે એક્સ-રેજી તપાસમે ધવા કીડની મિંજા મૂત્રવાહિની મેં થિઈ મૂત્રાસયમે વેંધી ડિટેમે અચેતી. ઈ તપાસ કીડનીજી કમજી સગતિ ને મૂત્રમાર્ગજી રચનાજી સમજણ ડેતી.
- જુગ્યુલર વેઈન (**I.J.V.-Internal Jugular Vein**) :  
મથે નેં નિડીજે ભાગ મિંજા લુઈ કે ખણી વેંધલ વડી સિરા જુકો નિડીમે ખભેજે ભાગમે અચેલી આય. ઈન સિરામે ડબલ લ્યુમેન કેથેટર વિજી હિમોડાયલિસિસલા લુઈ ગિનેમે અચેતો.
- કીડની બાયોપ્સી :  
નિધાનલા કરે કીડની મિંજા સુઈસે સને ડોરે જેડો ભાગ ગિની ઈનજો માર્કોસ્કોપ સે કેમે અચીધલ તપાસ.
- કીડની ફેલ્ચર :  
કીડનીજી કમગીરીજી સગતિમે ઘટાડો થીણું. લુઈમે ક્રિએટીનીન ને યુરિયાજે પરમાણમે વધારો થીએ ત કીડની ફેલ્ચર સમજણું.
- એક્યુટ કીડની ફેલ્ચર :  
સામાન્ય રીતે કમ કઈધલ કીડનીજો થોડે સમયમે ભંધ થિઈ વિનણું. ઈન રીતે ફિટેલી કીડની વરી ભરાભર કમ કઈધી થિઈ સગેતી.

- ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચર :  
હરે હરે લમે ગાડે બઈયાર ન સુધરી સગે ઈન રીતે કીડનીજી કમ કેજી સગતિમે થીધલ ઘટાડો.
- કીડની રિજેક્સન :  
કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન પોય સરીરજી પ્રતિકારક સગતિ જે કારણે થીધલ નુક્સાનસે નઈ વિજેલી કીડનીજો ફિટણું.
- કીડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટેસન :  
ક્રોનિક કીડની ફેલ્ચરજે ધરધીએમે બે માડુજી મિલેલી ખાસી કીડની વિજેજો ઓપરેસન.
- લીથોટ્રીપ્સી (E.S.W.L.) :  
ઓપરેસન વિગર પથરીજી સારવારજી નઈ રીત. ઈન સારવારમે મિસીનસે ઈનમિંજા નિકરધલ જભરી સગતિવારા મોજા પથરીજો ભૂકો કરીયેતા. ઈ ભૂકો પેસાપમે બાર નિકરી વિનેતો.
- માઈક્રોઆલ્બ્યુમિન્યુરિયા :  
પેસાપમે ગયજ ઓછે પરમાણમે નિકરધલ આલ્બ્યુમિનજે નિધાનજી તપાસ. ઈ તપાસ ડાયાબીટીસ જે કારણે કીડનીકે થીધલ નુક્સાનજો વેલો નિધાન કેલા વપરાજેતી.
- એમ.સી.યુ. (Micturating Cysto Urethrogram) :  
ખાસ જાતજી આયોડિન વારી ડાઈકે કેથેટરસે મૂત્રાસયમે ભરે, પેસાપ કે ટાંણે મૂત્રમાર્ગજી એક્સ-રે સે તપાસ.
- નેફ્રોલોજીસ્ટ :  
કીડનીજા નિષ્ણાંત ફિઝીસિયન -દાકતર.

- નેફ્રોન :  
કીડનીમે અચેલ સનું ફિલ્ટર (ગેણી) જેડો ભાગ જુકો લુઈકે સુદ્ધ કરે પેસાપ ભનાયતો. મિંણી કીડનીએમે એડા લગભગ ૧૦ લખ નેફ્રોન હુવેતા.
- નેફ્રોટિક સિન્ડ્રોમ :  
ખાસ કરે છોકરેમે થીધલ કીડનીજો ધરધ જેમે પેસાપમે પ્રોટીન નિકરધે સરીરમે પ્રોટીન ઘટી વિનેતો, ને સોજા થીએતી.
- પી.યુ.જે. ઓબ્સ્ટ્રક્સન :  
કીડની ને મૂત્રવાહિનીકે જુડીધલ ભાગ સંકોચાઈ વિને, એડી જન્મધેજ ખોડ. ઈનસે પેસાપજે રસ્તેમે અડચણ થીધે કીડની ફુલી વિનેતી.
- પેરીટોનીઅલ ડાયાલિસિસ (પી.ડી.) - પેટનું ડાયાલિસિસ :  
પેટમે ગય કાંણે વારો ખાસ જાતજો કેથેટર વિજી ખાસ જાતજે પ્રવાઈ (પી.ડી. ફલ્યુડ) જી મધધસે સરીર મિંજા ક્યરો બાર કઢેજી ને લુઈ સુદ્ધ કેજી રીત.
- ફોસ્ફરસ :  
સરીરમે અચેલ ખાસ તત્વ, જુકો હડા ને ડંધજે બંધારણમે ભાગ ભજવેતો. ઈ તત્વ ખાસ કરેને ડૂધ, ધાંઈ, કઠોડ, ઈનાં, માંસ મિંજા મિલેતો.
- પોલિસિસ્ટિક કીડની ડિસિઝ (પી.કે.ડી.) :  
મિણીયા ગય થીધલ વંસવારસમે થીધલ કીડનીજો ધરધ. ઈન ધરધમે બોઈ કીડનીએમે ઘણે મિડે સિસ્ટ (ફુગે જેડા) ડિઠેમે અચેતા. ઈનસે કીડનીજો કઠ વધેતો. પી.કે.ડી. જે કારણે ઉમર વધધે લુઈજે ધબાણમે વધારો થીધે કીડની ફેલ્ચર થિઈ સગેતી.
- પોટેસિયમ :  
ઈન ખનીજ તત્વજો લુઈમે સામાન્ય પરમાણ સ્નાયુજી જરૂરી કમગીરી ને હડ

કે ભરાભર રીતે કમ કરેલા કમજો આય. ફડ, ફડેજાં રસ, નાઈયર પાણી, સૂકો મેવેમેં પોટેસિયમજો પરમાણ ગચ લુવેતો.

- પ્રોટીન :

ખોરાક જે ખાસ પોસક તત્વેમેં પ્રોટીન કાર્બાહાઈડ્રેટ ને ફેટ (ચરબી) જો સમાવેસ થીએતો. પ્રોટીન સરીરજે બંધારણ, ઈનજે વિકાસ ને સ્નાયુજે બંધારણમેં ખાસ ભાગ ભજવેતો.

- રિનલ આર્ટરી (Renal Artery) :

કીડની કે લુઈ પુજાઈધલ ધમની.

- સેમીપરમીએબલ :

ગેણે જેડો કમ જુકો ખાલી નિઠે કણે કેજ વિનેલા ડેતો પણ ઈન મિંજા વડા કણ બાર નિકરી નતા સગે.

- સેપ્ટીસેમિયા (Septicemia) :

લુઈમેં ચેપજી ગંભીર અસર.

- સોડિયમ :

સોડિયમ સરીરમે પ્રવાઈ ને લુઈજે ધબાણમે ખાસ ભાગ ભજવીધલ ખનીજ તત્વ આય. મીઠો-સોડિયમ ધરાઈધલ મિણીયાં ગચ વપરાંધલ ચીજ આય.

- સોનોગ્રાફી :

અવાજજે મોજાંજી મધધસે કેમે અચીધલ તપાસ. ઈ તપાસ કીડનીજો કદ, રચના, ઈનજી જગ્યા ને કીડનીજે રસ્તેમે અડચણ પથરી ક ગંઠ જી ખાસ ખબર ડીધલ તપાસ.

- સબક્લેવિયન વેઈન (Subclavian Vein) :

હથ ને છાતીજે મથે જે ભાગ મિંજા લુઈ ગિની વેંધલ વડી સિરા. ઈ સિરા

ખભેજે ભાગમેં હાંસડીકે પુઠિયા અચેલી આય. ઈન સિરામે ડબલ લ્યુમેન કેથેટર વિજી હિમોડયાલિસિસ કેમે અચેતો.

- ટી.યુ.આર.પી. :

વડી ઉમરમેં પ્રોસ્ટેટજો કદ વધધે થીધલ તકલીફ (બી.પી.એચ.) જો ઓપરેસન વિગર ધુરબીનજી મધધસે કેમે અચીધલ સારવારજી રીત.

- યુરોલોજિસ્ટ :

કીડની નિષ્ણાંત સર્જન-દાકતર.

- વી.યુ.આર. (Vesico Ureteric Reflux) :

મૂત્રાસય ને મૂત્રવાહિની જે વિચમે અચેલ વાલજે કમમેં જન્મધેજ ખોડ. વી.યુ.આર. જે કારણે પેસાપ મૂત્રાસય મિંજા ઊંધી બાજુ મૂત્રવાહિનીમે વિનેતો. વી.યુ.આર. છોકરેમે મૂત્રમાર્ગજો ચેપ, લુઈજો ઊચો ધબાણ ને કીડની ફેલ્યરજો ખાસ કારણ આય.

### ટૂંકે સભદેજો પુરો રૂપ

- એ.સી.ઈ.આઈ. : એન્જિયોટેન્સીન કન્વર્ટિંગ એન્ઝાઈમ ઈનહીબીટર્સ
- એ.જી.એન. : એક્યુટ ગ્લોમેરુલોનેફ્રાઈટિસ
- એ.આર.બી. : એન્જિઓટેન્સીન રિસેપ્ટર બ્લોકર
- એ.આર.એફ. : એક્યુટ રિનલ (કીડની) ફેલ્ચર
- એ.વી.ફિસ્ચુલા : આરટેરિયો વીનસ ફિસ્ચુલા
- બી.પી.એચ. : બિનાઈન પ્રોસ્ટેટિક હાઈપરટ્રોફી
- સી.એ.પી.ડી. કન્ટીન્યુઅસ એમ્બ્યુલેટરી પેરીટોનિયલ ડાયાલિસિસ
- સી.સી.પી.ડી. : કન્ટીન્યુઅસ સાયકલીક પેરીટોનિયલ ડાયાલિસિસ
- સી.આર.એફ. : ક્રોનિક રિનલ (કીડની) ફેલ્ચર
- એચ.ડી. : હિમોડાયાલિસિસ
- આઈ.ડી.ડી.એમ. : ઈન્ડ્યુલીન ડિપેન્ડન્ટ ડાયાબિટીસ મલાઈટ્સ
- આઈ.જે.વી. : ઈન્ટર્નલ જુગુલર વેઈન
- આઈ.પી.ડી. : ઈન્ટરમીટન્ટ પેરીટોનિયલ ડાયાલિસિસ
- આઈ.વી.પી. : ઈન્ટ્રાવીનસ પાઈલોગ્રાફી
- એમ.સી.યુ. : મિક્યુરેટિંગ સિસ્ટો યુરેથ્રોગ્રામ
- એન.આઈ.ડી.ડી.એમ. : નોન ઈન્ડ્યુલીન ડિપેન્ડન્ટ ડાયાબિટીસ મલાઈટ્સ
- પી.સી.એન.એલ. : પરક્યુટેનસ નેફ્રોલીથોટોમી
- પી.ડી. : પેરીટોનિયલ ડાયાલિસિસ
- પી.કે.ડી. પોલિસિસ્ટિક કીડની ડિસિઝ
- પી.એસ.એ. : પ્રોસ્ટેટ સ્પેસિફિક એન્ટીજન
- પી.યુ.જે. ઓબ્સ્ટ્રક્સન : પેલ્વી યુરેટરિક જન્કસન ઓબ્સ્ટ્રક્સન
- ટી.બી. : ટયુબરક્યુલોસિસ
- ટી.યુ.આર.પી. : ટ્રાન્સયુરેથ્રલ રિસેક્સન ઓફ પ્રોસ્ટેટ
- યુ.ટી.આઈ. : યુરિનરી ટ્રેક ઈન્ફેક્સન
- વી.યુ.આર. : વસાઈકો યુરેટરિક રિફલક્સ.