വൃക്കരോഗികൾക്കായ് സമ്പൂർണ്ണ ഗൈഡ്

വൃക്കകളെ സംരക്ഷിക്കുക

വൃക്കരോഗപ്രതിരോധത്തെയും
ചികിത്സയെയുംക്കുറിച്ച് സമ്പൂർണ്ണ വിവരം

ഡോ. ജയന്ത് തോമസ് മാത്യു
എം.ഡി., ഡി.എം.

ഡോ. സഞ്ജയ് പാണ്ഡ്യ
എം.ഡി., ഡി.എൻ.ബി.

അറിയുക!

- വൃക്കരോഗികളുടെ എണ്ണം ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു
- വൃക്കസ്തംഭനം ചികിത്സ വളരെ ചിലവ് കൂടിയതാണ്
- ഈ പുസ്തകത്തിൽ പരാമർശിച്ചിട്ടുള്ള കാര്യങ്ങൾ വൃക്കരോഗ പ്രതിരോധത്തെ സഹായിക്കും

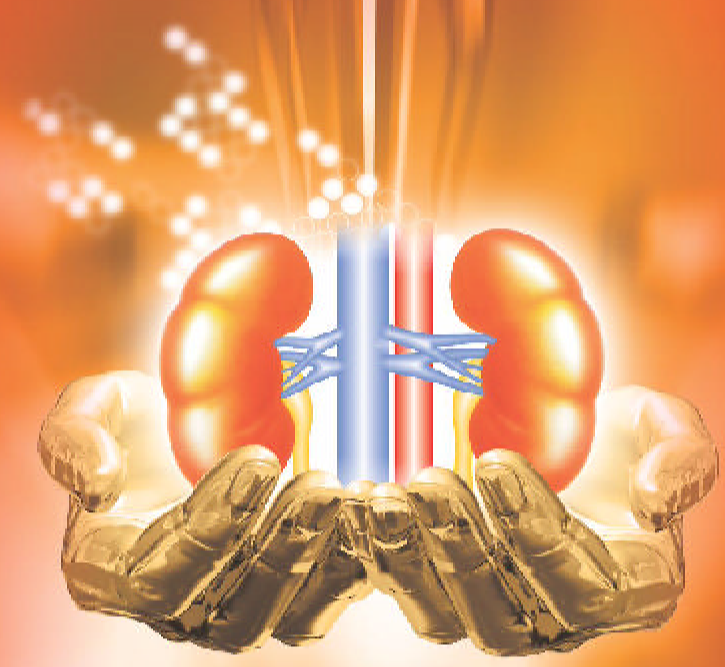
ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ

- വായിക്കാൻ എളുപ്പം: വൃക്കരോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരം
- വൃക്കരോഗി പാലിക്കേണ്ട ചട്ടങ്ങൾ
- രോഗം എളുപ്പം കണ്ടുപിടിക്കാം
- വൃക്കരോഗത്തിന് പാലിക്കേണ്ട ഭക്ഷണക്രമം

വില : 150

വൃക്കകളെ സംരക്ഷിക്കുക

വൃക്കകളെ സംരക്ഷിക്കുക



വൃക്കരോഗികൾക്കായ് സമ്പൂർണ്ണ ഗൈഡ്

ഡോ. ജയന്ത് തോമസ് മാത്യു
ഡോ. സഞ്ജയ് പാണ്ഡ്യ

Free!! Kidney Guide in 10+ Languages at

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

വൃക്കരോഗികൾക്കായ് ഒരു സമ്പൂർണ്ണ ഗൈഡ്

വൃക്കകളെ സംരക്ഷിക്കുക

വൃക്കരോഗപ്രതിരോധത്തെയും
ചികിത്സയെയുംക്കുറിച്ച് സമ്പൂർണ്ണ വിവരം

ഡോ. ജയന്ത് തോമസ് മാത്യു എം.ഡി., ഡി.എം.
കൺസൾട്ടന്റ് നെഫ്രോളജിസ്റ്റ്

ഡോ. സഞ്ജയ് പാണ്ഡ്യ എം.ഡി., ഡി.എൻ.ബി.
കൺസൾട്ടന്റ് നെഫ്രോളജിസ്റ്റ്

വൃക്കകളെ സംരക്ഷിക്കുക

Publisher
Samarpan Kidney Foundation,
Samarpan Hospital, Near Lodhavad Police Station,
Bhutkhana Chowk, Rajkot 360002(Gujarat, India)

© Samarpan kidney foundation

ISBN 978-81-924049-9-8
All rights are reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means, including information storage and retrieval systems without written permission of publisher. This book is for publication in India and cannot be exported without prior permission in writing from the publisher. In case of dispute all legal matter to be settled under Rajkot jurisdiction only.

ഒന്നാം പതിപ്പ്
വില: 150 രൂ

ലേഖകൻ

ഡോ. ജയന്ത് തോമസ് മാത്യു എം.ഡി., ഡി.എം.
കൺസൽട്ടന്റ് നെഫ്രോളജിസ്റ്റ്.
Amala Hospital, Thrissur 680555.

ഈ പുസ്തകം എല്ലാ വൃക്കരോഗികൾക്കും
വേ ി സമർപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു

വൃക്കകളെ സംരക്ഷിക്കാം

വൃക്കരോഗികളുടെ എണ്ണം ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിച്ചു കൊ ിരിക്കുന്നു. വൃക്കസ്തംഭനം ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാൻ കഴിയുകയില്ല. ഈ രോഗം വരാതെ അല്ലെങ്കിൽ അതിന്റെ പുരോഗതി തടയുക എന്നതാണ് വൃക്കരോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനുള്ള ആദ്യ പടി. വൃക്കരോഗ ത്തെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഒരു സാധാരണ ക്കാരന്റെ ഭാഷയിൽ ഈ പുസ്തകത്തിൽ ചർച്ച ചെയ്തിരിക്കുന്നു. രോഗനിർണ്ണയം, അതിലെ നൂതന വിദ്യകൾ രോഗി പാലിക്കേ ചിട്ടകൾ, ഭക്ഷണക്രമം, ചികിത്സാ രീതികൾ, രോഗിയുടെ അവസ്ഥയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായവ ഇവയെല്ലാം ഈ പുസ്തകത്തിൽ പ്രതിപാദി ച്ചിരിക്കുന്നു. രോഗി മാത്രമല്ല കുടുംബത്തിലെ മറ്റു അംഗങ്ങൾക്കും ഇതുമൂലം സാമ്പത്തികവും ശാരീരികവും മാനസ്സികവും ആയ ക്ലേശങ്ങൾ നേരിടേ ി വരുന്നു. തന്മൂലം ആശങ്കയും ആകാംഷയും വർദ്ധിക്കുന്നു. ഒരു രോഗിയുടെ ബന്ധു അറിയേ തായ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ഇതിൽ വ്യക്തമായി പറയുന്നു. വൃക്കരോഗസാധ്യ തയുള്ളവർക്കും, പ്രമേഹരോഗികൾക്കുമെല്ലാം വൃക്കരോഗത്തെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ധാരണയു ാകാൻ ഈ പുസ്തകം പ്രയോജനപ്പെടും.

ആശംസകളോടെ,

ഡോ.ജയന്ത് തോമസ്
ഡോ.സഞ്ജയ് പാണ്ഡ്യ
പ്രീതി പാണ്ഡ്യ
ആനി തോമസ്

Free!!! 200 Paged Kidney Book in 10 + Languages

ഉള്ളടക്കം

ഒന്നാം ഭാഗം: വൃക്കയെ കുറിച്ച് ആമുഖം

അദ്ധ്യായം 1	ആമുഖം	01
അദ്ധ്യായം 2	വൃക്കയും പ്രവർത്തനവും	03
അദ്ധ്യായം 3	വൃക്കരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ	10
അദ്ധ്യായം 4	വൃക്കരോഗ നിർണ്ണയം	12
അദ്ധ്യായം 5	പ്രധാന വൃക്ക രോഗങ്ങൾ	18
അദ്ധ്യായം 6	വൃക്ക രോഗം മിഥ്യാധാരണകൾ	22
അദ്ധ്യായം 7	വൃക്കരോഗത്തെ എങ്ങനെ തടയാം?	26

ര ാം ഭാഗം:
പ്രധാന വൃക്കരോഗങ്ങളും ചികിത്സയും

അദ്ധ്യായം 8	വൃക്കസ്തംഭനം	32
അദ്ധ്യായം 9	താത്കാലിക വൃക്കസ്തംഭനം	34
അദ്ധ്യായം 10	മാരകമായ വൃക്കരോഗങ്ങൾ – കാരണങ്ങൾ	39
അദ്ധ്യായം 11	മാരകമായ വൃക്കരോഗങ്ങൾ ലക്ഷണങ്ങളും ചികിത്സയും	41
അദ്ധ്യായം 12	വൃക്കരോഗവും ചികിത്സയും	47
അദ്ധ്യായം 13	ഡയാലിസ്സിസ്	51
അദ്ധ്യായം 14	വൃക്കമാറ്റി വയ്ക്കൽ	66

മറ്റ് പ്രധാന വൃക്കരോഗങ്ങൾ

അദ്ധ്യായം 15	പ്രമേഹവും വൃക്കരോഗവും	80
അദ്ധ്യായം 16	പോളിസിസ്റ്റിക്ക് വൃക്കരോഗം	87
അദ്ധ്യായം 17	ഒറ്റ വൃക്കയും ജീവിതവും	93
അദ്ധ്യായം 18	മൂത്രാശയ അണുബാധ	96
അദ്ധ്യായം 19	വൃക്കയും കല്ലും	99
അദ്ധ്യായം 20	പ്രോസ്ടേറ്റ് ഗ്രന്ഥി	111
അദ്ധ്യായം 21	വൃക്കയും മരുന്നുകളും	114
അദ്ധ്യായം 22	നെഫ്രോട്ടിക് സിൻഡ്രോം	116
അദ്ധ്യായം 23	കുട്ടികളിലെ മൂത്രാശയ അണുബാധ	123
അദ്ധ്യായം 24	കിടക്കയിലെ മൂത്രമൊഴിപ്പ്	127

വൃക്കരോഗത്തിൽ പാലിക്കേ ഭക്ഷണക്രമം

അദ്ധ്യായം 25	വൃക്കരോഗത്തിൽ പാലിക്കേ ഭക്ഷണക്രമം	129

ലേഖകരെക്കുറിച്ച്

ഡോ. ജയന്ത് തോമസ് മാത്യു എം.ഡി., ഡി.എം.
കൺസൾട്ടന്റ് നെഫ്രോളജിസ്റ്റ്
സി.എം.സി. വെല്ലൂരിൽ നിന്നും നെഫ്രോളജിയിൽ ബിരുദാനന്തരബിരുദം നേടി. തുടർന്ന് തൃശൂർ അമല മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രിയിൽ വൃക്കരോഗ വിഭാഗം മേധാവിയായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

ഡോ. സഞ്ജയ് പാണ്ഡ്യ എം.ഡി. ഡി.എൻ.ബി. (നെഫ്രോളജി)
രാജ്കോട്ടിൽ പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യുന്നു ഡോ.സഞ്ജയ് പാണ്ഡ്യ അഹമ്മദാബാദിലെ കിഡ്നി ഡിസീസ് & റിസർച്ച് സെന്ററിൽ നിന്ന് നെഫ്രോളജിയിൽ ഡി.എൻ.ബി. ബിരുധം നേടി. 1990 മുതൽ വൃക്കരോഗ വിദഗ്ദനായി സേവ നമനുഷ്ഠിക്കുന്നു. വൃക്കരോഗ ങ്ങളെക്കുറിച്ച് പൊതുജനത്തിനെ ബോധവൽക്കരിക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശത്തോടു കൂടെ കിഡ്നി എഡ്യുക്കേഷൻ ഫൗ ഷൻ രൂപവൽക്കരിച്ചു. മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളിലെ വൃക്കരോഗ വിദഗ്ധരുമായി ചേർന്നു ഇന്ത്യയിലെ മിക്ക ഭാഷകളിലും ഒരു ഗൈഡ് പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടു ്. വൃക്കകളെ സംരക്ഷിക്കുക എന്ന ഗൈഡ് എല്ലാവർക്കും പ്രയോജനകരമാകുന്ന ഒരു പുസ്തകമാണ്.

ഈ പുസ്തകം എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം?

ഈ പുസ്തകം ര ുഭാഗമായി തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നു

ഭാഗം 1.

ആദ്യഭാഗത്തിലൂടെ വൃക്കയുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചും വിശദീകരിക്കുന്നു. വൃക്കരോഗികളും അവരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളും അറിഞ്ഞിരിക്കേ കാര്യങ്ങളും വ്യക്തമായി ഇതിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടു ്. എല്ലാവരും ഇത് വായിക്കണം.

ഭാഗം 2.

ഈ ഭാഗം ഇഷ്ടാനുസരണം വായിക്കാം.

- വൃക്കരോഗത്തെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങളെക്കുറിച്ചും രോഗപ്രതിരോധത്തെയും ചികിത്സയെയുംക്കുറിച്ചും പ്രതിപാദിക്കുന്നു.
- രക്തസമ്മർദ്ദവും പ്രമേഹവുമുള്ളവർ രോഗനിർണ്ണയം നേരത്തെ നടത്തുന്ന വഴി എങ്ങനെ രോഗത്തെ ഒരു അളവുവരെ ചെറുക്കാം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.
- വൃക്കരോഗത്തിൽ പാലിക്കേ ഭക്ഷണക്രമം.

ഈ പുസ്തകത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള വിവരം ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശത്തിനു പകരമുള്ളതല്ല;
ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമല്ലാതെ സ്വയം ചികിത്സ ചെയ്യുന്നത് ദോഷകരമാണ്.

അദ്ധ്യായം 1

ആമുഖം

മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ അവയവമാണ് വൃക്ക അഥവാ കിഡ്നി.

വൃക്ക എന്ന അവയവം മാലിന്യത്തെ പുറന്തള്ളുന്ന അത്ഭുത പ്രക്രിയ നിർവ്വഹിക്കുന്നു. മാലിന്യം പുറന്തള്ളുന്ന അടിസ്ഥാന പ്രക്രിയ കൂടാതെ ശരീരത്തിലെ രക്തസമ്മർദ്ദം, വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് ധാതു ലവണം ഇവയുടെ അളവ് ഇതെല്ലാം നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ര ു വൃക്ക മനുഷ്യശരീരത്തിൽ ഉ െ ങ്കിലും ഒന്നു കൊ ു ം ഈ പറഞ്ഞ പ്രക്രിയകൾ ശരീരത്തിന് നടത്തുവാൻ സാധിക്കുന്നു.

പ്രമേഹം രക്തസമ്മർദ്ദം ഇവയുള്ള രോഗികളിൽ അടുത്തിടയായി വൃക്കരോഗം കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു. ഈ പുസ്തകത്തിലൂടെ വൃക്കരോഗത്തെക്കുറിച്ച് പൊതുജനങ്ങൾക്കും, വൃക്കരോഗം ബാധിച്ചവർക്കും ഒരു ബോധവത്കരണമാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. വൃക്ക രോഗം ആരെ എപ്പോൾ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു. ഇവയെല്ലാം വിശദീകരിക്കുക വഴി രോഗത്തെ നേരിടാൻ രോഗിയെ കൂടുതൽ തയ്യാറാക്കുന്നു. മാത്രമല്ല പല സംശയങ്ങളും ഈ പുസ്തകം നിവാരണം ചെയ്യുന്നു.

വായനക്കാരനെ വൃക്കയെ പരിചയപ്പെടുത്തി തുടങ്ങുന്ന ഈ പുസ്തകം വൃക്കയെ ശരീരത്തിന്റെ അവിഭാജ്യഘടകമാക്കി മാറ്റുന്ന പ്രവർത്തനത്തെക്കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുന്നു.

വൃക്കരോഗികളുടെ എണ്ണത്തിൽ അടുത്തകാലത്തായി ക്രമാതീതമായി വർദ്ധനവ് ക ു വരുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദവും പ്രമേഹവും ഉള്ള രോഗികളുടെ എണ്ണവും നമ്മുടെ നാട്ടിൽ വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതോടൊപ്പം വൃക്കരോഗികളുടെ എണ്ണവും വർദ്ധിച്ചുവരുന്നു. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ വൃക്കരോഗത്തെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ അനന്തര ഫലങ്ങളെക്കുറിച്ചും രോഗപ്രതിരോധത്തെയും ചികിത്സയെക്കുറിച്ചും പൊതുജനങ്ങൾക്ക് നിർബ്ബന്ധമായും ഒരു ശരിയായ അവബോധം ഉ ാകേ ത്

വൃക്ക മാലിന്യത്തെ പുറന്തള്ളുന്ന അത്ഭുത പ്രക്രിയ നിർവ്വഹിക്കുന്നു

അത്യാവശ്യമാണ്. മാത്രമല്ല പൊതുവായി ഈ രോഗത്തെ സംബന്ധിച്ച് ഉയർന്നുവരാറുള്ള സംശയങ്ങൾക്കും മറുപടി ഈ പുസ്തകത്തിലൂടെ നൽകുന്നു.

ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ ആദ്യഭാഗത്തിലൂടെ വൃക്കയുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചും പ്രവർത്തനങ്ങളെയുംക്കുറിച്ചും വിശദീകരിക്കുന്നു. വൃക്കരോഗികളും അവരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളും അറിഞ്ഞിരിക്കേ കാര്യങ്ങളും വ്യക്തമായി ഇതിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടു ്. വൃക്ക രോഗം, ലക്ഷണങ്ങൾ, രോഗനിർണ്ണയം, നിലവിലുള്ള ചികിത്സാരീതികൾ ഇവയെല്ലാം ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ചില അദ്ധ്യായങ്ങളിൽ രോഗനിർണ്ണയം നേരത്തെ നടത്തുന്നതു വഴി എങ്ങനെ രോഗത്തെ ഒരു അളവു വരെ ചെറുക്കാം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

വൃക്ക രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും അതു സംബന്ധിച്ച് നിലവിലുള്ള തെറ്റായ ധാരണകളെക്കുറിച്ചും പറയുന്നതു വഴി ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ ശരിയായ ധാരണകൾ ഉ ാകുവാനും രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കുവാനും ഒരു ശ്രമം ഈ പുസ്തകത്തിലൂടെ നടത്തിയിരിക്കുന്നു.

ഈ പുസ്തകത്തിൽ പരാമർശിച്ചിട്ടുള്ള കാര്യങ്ങൾ ഒരു ഗൈഡ് എന്ന നിലയ്ക്ക് ഉപയോഗപ്രദമാണ്. എന്നാൽ ഇത് വായിച്ച് സ്വയം ചികിത്സയ്ക്ക് ആരും മുതിരരുത്. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രം ചികിത്സകൾ ചെയ്യാവു.

ഇത് വായിച്ച് സ്വയം ചികിത്സയ്ക്ക് ആരും മുതിരരുത്

അദ്ധ്യായം 2
വൃക്കയും പ്രവർത്തനവും

ശരീരത്തിലെ വളരെ സങ്കീർണ്ണമായ ജോലികൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന ഒരു അവയവമാണ് വൃക്ക. ഇതിന്റെ പ്രവർത്തനത്തകരാർ ഗുരുതരമായ രോഗാവസ്ഥയ്ക്കും മരണത്തിനും വരെ ഇടയാക്കിയേക്കാം. വൃക്കയുടെ അടിസ്ഥാനപരമായ ര ു ജോലികൾ.

1. മാലിന്യം പുറന്തള്ളുക.
2. വെള്ളത്തിന്റെ അളവ്, ദ്രാവകങ്ങൾ, രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം നിശ്ചിത അളവിൽ നിയന്ത്രിക്കുക.

വൃക്കയുടെ ഘടന

മൂത്രത്തിലൂടെയാണ് വൃക്ക മാലിന്യത്തെ പുറന്തള്ളുന്നത്. വൃക്ക ഉദ്പാദിപ്പിക്കുന്ന മൂത്രം മൂത്രവാഹിനിയിലൂടെ സഞ്ചരിച്ച് മൂത്രസഞ്ചിയിലെത്തി മൂത്രനാളി വഴി പുറത്തേയ്ക്ക് പോകുന്നു.

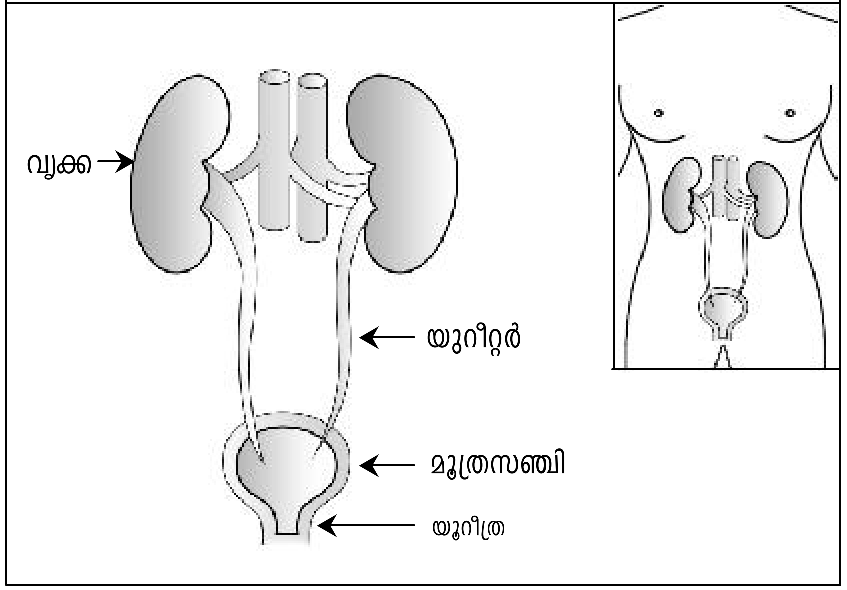
മൂത്രനാളി - യൂറീത്ര

മൂത്രവാഹിനി - യുറീറ്റർ

1. ഭൂരിഭാഗവും ആൾക്കാരിൽ സ്ത്രീയിലും പുരുഷനിലും ര ു വൃക്കകൾ ആണ് ഉള്ളത്.
2. ഉദരത്തിനുള്ളിൽ നട്ടെല്ലിന്റെ ഇരുവശത്തായി വൃക്ക സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. വാരിയെല്ലുകളും ചുറ്റുമുള്ള അവയവങ്ങളും കൂടിച്ചേർന്ന് വളരെയേറെ സുരക്ഷിതമായിട്ടാണ് വൃക്കകൾ സംരക്ഷിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.
3. വൃക്ക ഉദരത്തിന്റെ പിൻഭാഗത്തു ഏറ്റവും പിറകിലായതിനാലും ബാഹ്യമായി അതിനെ തൊടുക സാധ്യമല്ല.

ഭൂരിഭാഗവും ആൾക്കാരിൽ ര ു വൃക്കകൾ ആണ് ഉള്ളത്

വൃക്കയുടെ ഘടന



4. വൃക്ക ഒരു പയറുമണിയുടെ ആകൃതിയിലാണ്. മുതിർന്നവരിൽ വൃക്കയ്ക്ക് 10.സെമീ. നീളവും 6 സെ.മീ. വീതിയും 4 സെ.മീ. ഘനവും ഉ ്. ഓരോ വൃക്കക്കും 120-170 ഗ്രാം ഭാരമു ്.
5. വൃക്കയിൽ നിന്ന് മൂത്രം, മൂത്രവാഹിനി (യൂറിറ്റർ) എന്ന മാംസനാളി വഴി മൂത്രസഞ്ചിയിൽ എത്തുന്നു.
6. മൂത്രസഞ്ചി എന്നാൽ ഇടുപ്പെല്ലിനുള്ളിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന മൂത്രം കൊള്ളുന്ന മാംസംകൊ ുള്ള സഞ്ചിയാണ്.
7. മുതിർന്നവരുടെ മൂത്രസഞ്ചിയ്ക്ക് 400 - 500 മില്ലി വരെ മൂത്രം ഉൾക്കൊള്ളുവാനുള്ള കഴിവു ്.
8. സ്ത്രീകളിൽ മൂത്രനാളി പുരുഷന്മാരേക്കാൾ ചെറുതാണ്.
9. മൂത്രം മൂത്രസഞ്ചിയിൽ നിന്ന് മൂത്രനാളി വഴി പുറത്തേയ്ക്ക് ഒഴുകുന്നു. പുരുഷനിലും സ്ത്രീയിലും വൃക്ക സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത് ഒരേ ഭാഗത്താണ്.

വൃക്ക ശരീരത്തിൽ എന്തിന്?

1. നമ്മൾ ദിവസവും പലതരം ആഹാരം കഴിക്കുന്നു.
2. വെള്ളത്തിന്റെ അളവ്, ഉപ്പിന്റെ അളവ്, രാസപദാർത്ഥങ്ങളുടെ അളവ് ഇവയിലെല്ലാം അനുദിനം വ്യത്യാസം ഉ ാകുന്നു.
3. ശരീരം ഭക്ഷണത്തെ ഊർജ്ജമാക്കി മാറ്റുമ്പോൾ പലതരം വിഷാംശം ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.
4. ഈ വിഷാംശങ്ങൾ ശരീരത്തിലെ ദ്രാവകം, അമ്ലം, രാസ പദാർത്ഥ ങ്ങൾ ഇവയുടെ അളവിൽ വ്യതിയാനം വരുത്തുന്നു. വിഷാംശം ആവശ്യത്തിലധികം ശരീരത്തിൽ നിലനിൽക്കുമ്പോൾ ജീവിന്റെ നിലനിൽപ്പിനെ ബാധിക്കുന്നു.
5. മലിന പദാർത്ഥങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തേക്ക് തള്ളുന്നതിൽ വൃക്കകൾക്ക് സുപ്രധാനമായ പങ്കു ്. മാത്രമല്ല ശരീരത്തിന്റെ ആന്തരിക പരിതാവസ്ഥയെ ക്രമീകരിക്കുകയും സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

1. രക്തശുദ്ധീകീരണം.
2. ധാതുലവണം, ജലം, ഇവ നിയന്ത്രിക്കൽ.
3. രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുക, രക്താണുക്കളുടെ ഉല്പാദനം നിർവ്വഹിക്കുക.

- വൃക്കയുടെ പ്രധാന ജോലി മാലിന്യം പുറന്തള്ളുന്നതും അതു വഴി രക്തശുദ്ധീകരണം നടത്തുകയും ആണ്. ശരീരത്തിൽ ആവശ്യ മില്ലാത്ത മാലിന്യം, ഉപ്പ്, രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം വൃക്ക നിരാകരിക്കുന്നു.
- മാലിന്യം പുറന്തള്ളുക.
- രക്തശുദ്ധീകരണം ശരീരത്തിൽ സംഭവിക്കുത് വൃക്ക മാലിന്യം പുറന്തള്ളുമ്പോഴാണ്.

വൃക്കകൾ ശരീരത്തിന്റെ സന്തുലിതാവസ്ഥ
നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കും

ഭക്ഷണത്തിൽ പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പ്രോട്ടീൻ ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്ക് വേ ഏറ്റവും അവശ്യഘടകമാണ്. പക്ഷെ പ്രോട്ടീൻ ശരീരം ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ മാലിന്യങ്ങളും കൂടെ ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. മാലിന്യങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ വിഷാംശമായി മാറും. ഈ മാലിന്യനിർമ്മാർജ്ജനമാണ് വൃക്ക ഭംഗിയായി നിർവ്വഹിക്കുന്നത്.

1. ക്രിയാറ്റിനിൻ, യൂറിയ - ഈ മാലിന്യ പദാർത്ഥങ്ങളുടെ മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ അളവ് കൃത്യമായി അളക്കാൻ കഴിയും. രക്തത്തിലെ ഈ അളവ് വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തന ക്ഷമതയെക്കുറിക്കുന്നു. ര ു വൃക്കയും പ്രവർത്തനരഹിതമാകുമ്പോൾ യൂറിയയും ക്രിയാറ്റിനിനും രക്തത്തിൽ ക്രമത്തിലധികമാകുന്നു.
2. ശരീരത്തിൽ അധികമുള്ള ജലാംശത്തെ പുറന്തള്ളി ജലത്തിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുന്നത് വൃക്കയാണ്. വൃക്ക പ്രവർത്തനരഹിതമാകുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ ജലം തങ്ങി നിൽക്കുകയും മൂത്രം പോകാതെ ശരീരം നീര് വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
3. ധാതുലവണങ്ങൾ, രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ, ഇവയെ സന്തുലിതമായി നിർത്തുന്നതും, സോഡിയം, പൊട്ടാസ്യം, ഹൈഡ്രജൻ, കാൽസിയം, ഫോസ്ഫറസ്, മഗ്നീഷ്യം ഇവ ശരീരത്തിൽ നിശ്ചിത അളവിൽ നിലനിർത്തുന്നതും വൃക്കയാണ്. സോഡിയം കൂടിയാലോ കുറഞ്ഞാലോ ഭാഗികമായി സുബോധം നഷ്ടപ്പെടുന്നു. പൊട്ടാസിയത്തിന്റെ ഏറ്റകുറച്ചിൽ ഉ ായാൽ ഹൃദയമിടിപ്പിനേയും പേശികളുടെ പ്രവർത്തനത്തേയും ബാധിക്കും. പല്ലും എല്ലും ബലപ്പെടുത്തുന്ന പ്രധാന ഘടകം കാൽസ്യവും ഫോസ്ഫറസുമാണ്.
4. വൃക്ക ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോണുകളായ റെനിൻ, ആൻജിയോടെൻസിൻ, അൽഡോസ്റ്റിറോൺ, പ്രോസ്റ്റാഗ്ലാൻഡിൻ ജലവും ഉപ്പും ശരീരത്തിൽ നിശ്ചിത അളവിൽ നിലനിർത്തി രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ഈ ഹോർമോൺ ഉല്പാദനത്തിൽ തകരാറുകൾ ഉ ായാൽ ഉപ്പും വെള്ളവും ശരീരത്തിൽ തങ്ങുകയും രക്തസമ്മർദ്ദം അധികമാകാൻ ഇടയാകുകയും ചെയ്യും.

ശരീരത്തിൽ ജലത്തിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുന്നത് വൃക്കയാണ്

5. വൃക്ക ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന എറിത്രോപോയിറ്റിന്റെ പ്രധാന ജോലി ചുവന്ന രക്താണുക്കളെ ഉല്പാദിപ്പിക്കുക എന്നതാണ്. എറിത്രോപോയിറ്റിൻ വൃക്ക ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നതു കുറയുകയോ ഇല്ലാതാവുകയോ ചെയ്താൽ ഹീമോഗ്ലോബിൻ കുറയും. ഇത് രക്തക്കുറവ് അഥവാ വിളർച്ച എന്ന അവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കുന്നു.
6. വൃക്ക സ്തംഭനം സംഭവിച്ച രോഗികളിൽ എറിത്രോപോയിറ്റിന്റെ ഉല്പാദനം തന്മൂലം കുറയുകയും അവർക്ക് അയേൺ (ഇരുമ്പ്) വിറ്റാമിൻ മരുന്നുകൾ നൽകുകയും ചെയ്യേ ി വരുന്നു.
7. വിറ്റാമിൻ ഡി.യെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമുള്ള രൂപത്തിൽ മാറ്റിയെടുക്കുന്ന ജോലി വൃക്കയുടെയാണ്. കാൽസിയം ശരീരം വലിച്ചെടുക്കുന്നതിൽ വിറ്റാമിൻ ഡി. പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. വൃക്കരോഗികളിൽ വിറ്റാമിൻ ഡി. ഉല്പാദനം വൃക്കത്തകരാർ മൂലം കുറയുകയും പല്ലിനും എല്ലിനും ബലക്ഷയം ഉ ാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

രക്തം എങ്ങനെ ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുന്നു. മൂത്രം എങ്ങനെ ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു?

രക്തം ശുദ്ധീകരണം നടക്കുമ്പോൾ വൃക്ക ആവശ്യമുള്ള പദാർത്ഥങ്ങൾ വലിച്ചെടുത്ത് ആവശ്യമില്ലാത്ത ജലം, ലവണങ്ങൾ, മാലിന്യങ്ങൾ ഇവയെ പുറന്തള്ളുന്നു.

1. ഹൃദയത്തിൽ നിന്നുള്ള രക്തത്തിന്റെ ഇരുപതു ശതമാനം (20%) ഏകദേശം 1250 മില്ലി. (ഒന്നേകാൽ ലിറ്റർ) ഓരോ വൃക്കയിൽ കൂടി ഓരോ മിനിറ്റും കടന്നുപോകുന്നു. അപ്പോൾ ഒരു ദിവസം 100 ലിറ്റർ രക്തശുദ്ധീകരണം ശരീരത്തിൽ നടക്കുന്നു.

എറിത്രോപോയിറ്റിന്റെ പ്രധാന ജോലി ചുവന്ന രക്താണുക്കളെ ഉല്പാദിപ്പിക്കുകയാണ്

2. മാലിന്യങ്ങൾ രക്തത്തിലും വൃക്കയിലും എത്തുമ്പോൾ അതു ശുദ്ധീകരിക്കുന്ന അരിപ്പയാണ് നെഫ്റോൺ (Nephron).
3. ഓരോ വൃക്കയിലും പത്ത്‌ലക്ഷം നെഫറോണുകളു ്. ഓരോ നെഫറോണും ഗ്ലോമറുലസാലും ട്യൂബുകളാലും നിർമ്മിതമാണ്.
4. ഗ്ലോമറുലസ് എന്നാൽ വളരെ ചെറിയ കണ്ണികളുള്ള ഒരു അരിപ്പയാണ്. ചെറിയ പദാർത്ഥങ്ങളും വെള്ളവും ഇതിലൂടെ അരിക്കപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ കുറച്ച് കൂടി വലുതായ ചുവന്ന രക്താണുക്കൾ, RBC,WBC, Platelets, പ്രോട്ടീൻ ഇവ ഇതിലൂടെ അരിക്കപ്പെടുന്നില്ല. അതിനാൽ പൂർണ്ണ ആരോഗ്യവാനായ ഒരാളുടെ മൂത്രപരിശോധനയിൽ ഈ അംശങ്ങൾ കാണുകയില്ല.
5. മൂത്രം ഉല്പാദനത്തിന്റെ ആദ്യപടി ഗ്ലോമറുലസിൽ നിന്ന് തുട ങ്ങുന്നു. 1 മിനിറ്റിൽ 125 മില്ലി ജലം അരിക്കപ്പെടുന്നു. 24 മണി ക്കൂറിൽ ഇത് 180 ലിറ്റർ ജലമായി മാറുന്നു. ഇതിൽ മാലിന്യം മാത്രമല്ല ഗ്ലൂക്കോസും മറ്റു ഗുണമുള്ള പദാർത്ഥങ്ങളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.
6. വൃക്കയിൽ എത്തുന്ന 180 ലിറ്റർ ജലത്തിൽ ട്യൂബുകളിൽ 99% തിരികെ വലിച്ചെടുക്കപ്പെടുകയും 1% മാത്രം മൂത്രമായി പുറത്തേ യ്ക്കു പോകുകയും ചെയ്യുന്നു.
7. ചുരുക്കത്തിൽ 178 ലിറ്റർ വെള്ളവും ശരീരത്തിൽ തിരികെ ട്യൂബ്യൂളിലൂടെ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. 1-2 ലിറ്റർ വെള്ളം മാലിന്യം, ലവണങ്ങൾ, വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ എന്നിവയുമായി പുറന്തള്ളപ്പെടുന്നു.
8. അങ്ങനെ വൃക്കയിൽ ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന മൂത്രം മൂത്രവാഹിനി വഴി മൂത്രസഞ്ചിയിൽ എത്തി മൂത്രനാളി വഴി പുറന്തള്ളപ്പെടുന്നു.

വൃക്കയിൽ മാലിന്യങ്ങൾ ശുദ്ധീകരിക്കുന്ന അരിപ്പയാണ് നെഫ്റോൺ

ആരോഗ്യവാനായ ഒരാളിൽ മൂത്രത്തിന്റെ അളവിൽ എത്രത്തോളം വ്യത്യാസം വരാം?

1. അകത്തേയ്ക്ക് എടുക്കുന്ന വെള്ളം, അന്തരീക്ഷത്തിലെ താപനില ഇവ മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് നിർണ്ണിയിക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകമാണ്.
2. വെള്ളം അകത്തേയ്ക്ക് ചെല്ലുന്നത് കുറയുമ്പോൾ മൂത്രം കൂടുതൽ വീര്യമുള്ളതും അളവ് 500 മില്ലി. വരെ കുറയുകയും ചെയ്യാം. കൂടുതൽ വെള്ളം ഉള്ളിലേയ്ക്ക് ചെന്നാൽ കൂടുതൽ മൂത്രം ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.
3. ഉഷ്ണകാലത്ത് വിയർക്കുമ്പോൾ മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറയാം. അതേ സമയം തണുപ്പുകാലത്ത് വിയർക്കുന്നത് കുറയുമ്പോൾ കൂടുതൽ മൂത്രം ഉ ാകുന്നു.
4. സാധാരണ അളവിൽ വെള്ളം കുടിക്കുന്ന ഒരാളുടെ മൂത്രം 3000 മില്ലിയിൽ കൂടുതലോ 500 മില്ലിയിൽ കുറവോ വന്നാൽ അയാ ളുടെ വൃക്കയ്ക്ക് തീർച്ചയായും പരിശോധന ആവശ്യമാണ്.

ഉഷ്ണകാലത്ത് വിയർക്കുമ്പോൾ മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറയാം

അദ്ധ്യായം 3

വൃക്കരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

പലപ്പോഴും വൃക്കരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ മറ്റു അവയവങ്ങളിലാണ് പ്രകടമാവുന്നത്. അതിനാൽ അതിനെക്കുറിച്ച് തികഞ്ഞ അവബോധ മുെ ങ്കിൽ മാത്രമെ കാലെക്കൂട്ടി ക ുപിടിച്ച് ചികിത്സിക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു.

സാധാരണ ക ുവരാറുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ:

ശരീരത്തിലെ നീര്

1. മുഖത്തും, കാലുകളിലും, വയറിലും കാണുന്ന നീരാണ് വൃക്ക രോഗത്തിന്റെ ഏറ്റവും സാധാരണമായ ലക്ഷണം. രാവിലെ ഉണ രുമ്പോൾ കണ്ണുകൾക്ക് ചുറ്റും നീര് അനുഭവപ്പെടുന്നു. വൃക്കരോഗത്തിന്റെ പ്രധാനലക്ഷണമാണ് നീര്. എങ്കിലും വൃക്ക രോഗമാണ് എല്ലാ നീരും എന്നർത്ഥമില്ല. ചില വൃക്കരോഗങ്ങളിൽ വൃക്ക പ്രവർത്തന തകരാർ സംഭവിക്കുന്നില്ല. എങ്കിലും നീര് പ്രത്യക്ഷപ്പെടാറു ് (ഉദാ: നെഫ്രോട്ടിക് സിൻഡ്രോം). മാത്രമല്ല എല്ലാ വൃക്കരോഗങ്ങൾക്കും നീര് പ്രത്യക്ഷപ്പെടണമെന്നില്ല.
2. വിശപ്പില്ലായ്മ ലക്ഷണങ്ങൾ ഒരു വൃക്കരോഗിയ്ക്ക് ഉ ാകാറു ്. മാലിന്യങ്ങൾ ഉള്ളിൽ നിന്നും പുറന്തള്ളപ്പെടാത്ത അവസ്ഥയിൽ ശരീരത്തിലെ വിഷാംശം വർദ്ധിക്കുന്നു. ഇതുമൂലമാണ്. മേൽ പ്പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നത്.
3. അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം: വൃക്കരോഗികളിൽ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം സാധാരണമാണ്. എന്നാൽ 30 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള ഒരാളിൽ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമു ായാൽ വൃക്കരോഗത്തിന്റെ ഒരു ലക്ഷണമാകാം.
4. വിളർച്ച / തളർച്ച / ക്ഷീണം / കിതപ്പ്, തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ രക്തത്തിലെ ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് കുറയുമ്പോഴാണ് കാണുക.

> വൃക്കരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ മറ്റു അവയവങ്ങളിലാണ് പലപ്പോഴും പ്രകടമാവുന്നത്

5. വിളർച്ചയ്ക്ക് മരുന്നുകളോട് ശരീരം പ്രതികരിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ വൃക്കരോഗം സംശയിക്കേ തു ്.
6. കൃത്യമായി പറയാനാവാത്ത ലക്ഷണങ്ങൾ:

   നട്ടെല്ലിന്റെ അടിഭാഗത്ത് വേദന, ചൊറിച്ചിൽ, ശരീരവേദന, കാലിലും, കൈയ്യിലും കുടച്ചിൽ അഥവാ പിടുത്തം, ഇതെല്ലാം പൊതുവായി പറയപ്പെടുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകളാണ്. വൃക്കരോഗം ബാധിച്ച കുട്ടികൾക്ക് വളർച്ചക്കുറവ്, പൊക്കക്കുറവ്, കാലെല്ല് വളയുക ഇവ ക ുവരുന്നു.
7. മൂത്രാശയ സംബന്ധമായ ലക്ഷണങ്ങൾ.

- മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറയുക, തുടരെതുടരെ മൂത്രം പോകുക, മൂത്രത്തിൽ രക്തമോ പഴുപ്പോ ഉ ാവുക ഇതെല്ലാം വൃക്കരോഗ ത്തിന്റെ ലക്ഷണമാണ്.
- മൂത്രചുടിച്ചിൽ മൂത്രനാളിയിലെ അണുബാധയുടെ ലക്ഷണമാണ്.
- മൂത്രം പോകാൻ തടസ്സം അല്ലെങ്കിൽ തുള്ളിതുള്ളിയായി മൂത്രം പോകുക. തീരെ പോകാതിരിക്കുക ഇവയും വൃക്കരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാകാം.

മേൽപ്പറഞ്ഞ എല്ലാ ലക്ഷണങ്ങളും വൃക്കരോഗത്തിന് മാത്രമായുള്ളതല്ല. അതിനാൽ ഈ ലക്ഷണങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഉെ ങ്കിൽ ഡോക്ടറെ ക ു പരിശോധിച്ച് വേ ടെസ്റ്റുകൾ നടത്തി വൃക്കരോഗം ഇല്ല എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തണം. ഒരു ലക്ഷണവുമില്ലാതെ വൃക്കരോഗം കെ ന്നു വരാം. നേരത്തെ കെ ത്തിയാൽ വൃക്കരോഗം മൂർച്ഛിക്കുന്നത് തടയാം.

> വിളർച്ചയ്ക്ക് മരുന്നുകളോട് ശരീരം പ്രതികരിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ വൃക്കരോഗം സംശയിക്കേ തു ്

അദ്ധ്യായം 4
വൃക്കരോഗ നിർണ്ണയം

വൃക്കരോഗ നിർണ്ണയം

"തക്ക സമയത്ത് മുള്ള് കൊ ് എടുത്തില്ലെങ്കിൽ തൂമ്പാകൊ ് എടുക്കേ ി വരും". വൃക്കയെ സംബന്ധിച്ച് ഈ പഴഞ്ചൊല്ല് അന്വർത്ഥമാണ്.

CKD അഥവാ ക്രോണിക്ക് കിഡ്നി രോഗം; സ്ഥായിയായ വൃക്കരോഗം; ഇത് ചികിത്സിച്ച് മാറ്റാൻ സാധിക്കില്ല. ഈ അവസ്ഥയിൽ എത്തുന്ന ഒരു രോഗിയുടെ ചികിത്സാ ചിലവ് വളരെ ഭീമമായിരിക്കും. ഒരു ലക്ഷണവും കാണിക്കാതെ വൃക്കരോഗം നമ്മിൽ പതിയിരിക്കാം. ഈ തിരിച്ചറിവ് ഉ ാകേ ത് അത്യാവശ്യമാണ്.

കൃത്യമായി രോഗ പരിശോധന നടത്തി രോഗം വൃക്കസ്തംഭനം വരെ എത്തുന്നത് നമുക്ക് തടയാൻ സാധിക്കും. മാനസികവും സാമ്പത്തികവുമായ ഒരു പിരിമുറുക്കം ഒഴിവാകുകയും ചെയ്യും.

ആരൊക്കെയാണ് വൃക്ക പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയരാകേ വർ? വൃക്കരോഗ സാധ്യത അധികവും ആർക്കാണ്?

ഇതിന്റെ ഉത്തരം ആർക്കും വൃക്കരോഗം ഉ ാകാം എന്നതാണ്. എന്നാൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കേ ത് ആരാണെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക.

1. വൃക്കരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ള വ്യക്തി.
2. പ്രമേഹരോഗി.
3. രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രണ വിധേയമാകാത്ത വ്യക്തി.
4. പാരമ്പര്യമായി പ്രമേഹം, വൃക്കരോഗം, രക്തസമ്മർദ്ദം ഉള്ളവർ.
5. പുകവലി, മദ്യപാനം, അമിതവണ്ണം, 60 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവർ.

കൃത്യമായി രോഗപരിശോധന നടത്തിയാൽ രോഗം വൃക്കസ്തംഭനം വരെ എത്തുന്നത് നമുക്ക് തടയാൻ സാധിക്കും

6. വേദനസംഹാരികളുടെ തുടരെയുള്ള അല്ലെങ്കിൽ ദീർഘകാല ഉപയോഗമുള്ളവർ.
7. മൂത്രനാളിയുടെ ജന്മനാ ഉള്ള വൈകല്യം.
8. മേൽപറഞ്ഞ വിഭാഗത്തിൽ വരുന്നവർ തീർച്ചയായും ഡോക്ടറെ കൃത്യമായി ക ് ടെസ്റ്റുകൾ നടത്തി രോഗനിർണ്ണയം നടത്തേ താണ്.

വൃക്കരോഗ നിർണ്ണയ ടെസ്റ്റുകൾ ഏവ?

1. യൂറിൻ ടെസ്റ്റ് : വളരെ ചിലവുകുറഞ്ഞതും ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ ഒന്നുമാണ് ഇത്.
2. മൂത്ര പരിശോധനയിലെ അപാകതകൾ വൃക്കരോഗത്തിലേയ്ക്കു വിരൽ ചൂ ിയേക്കാം.
3. മൂത്രത്തിൽ പ്രോട്ടീനിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം മിക്ക വൃക്ക രോഗങ്ങളിലും ക ുവരുന്നു. ഒരു പ്രമേഹ രോഗിയിൽ പ്രോട്ടീനിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം മൂത്രത്തിലുെ ങ്കിൽ അത് വൃക്കയെ ബാധിച്ചിട്ടു ് എന്നതിന്റെ ലക്ഷണമാകാം.
4. മൂത്രത്തിൽ പഴുപ്പ് ഉെ ങ്കിൽ മൂത്രാശയത്തിൽ അണുബാധ ഉ ് എന്നതിന്റെ ലക്ഷണമാണ്.
5. പ്രോട്ടീൻ, ചുവന്ന രക്താണു, ഇവ മൂത്രത്തിൽ ഉെ ങ്കിൽ വൃക്ക വീക്കം എന്ന അസുഖത്തിന്റെ ലക്ഷണമാകാം.

മൈക്രോആൽബുമിനൂറിയ

പ്രോട്ടീൻ വളരെ ചെറിയ അളവിൽ മൂത്രത്തിൽ ഉ ാകുമ്പോൾ അത് പ്രമേഹം വൃക്കയെ ബാധിച്ചു എന്നതിന്റെ വിളിച്ചു ചൊല്ലലാണ്. ഈ അവസ്ഥയിൽ ശരിയായ ചികിത്സ എടുത്താൽ അത് വൃക്കയെ പൂർവ്വ സ്ഥിതിയിലേക്കു കൊ ുവരാൻ സാധിക്കും. ഇത് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേ കാര്യമാണ്.

മൂത്ര പരിശോധനയിലെ അപാകതകൾ വൃക്കരോഗത്തിലേയ്ക്കു വിരൽ ചൂ ിയേക്കാം

1. മറ്റു മൂത്ര പരിശോധനകൾ

- ആൽബുമിനൂറിയ: 24 മണിക്കൂറിൽ മൂത്രത്തിൽ കൂടി പോകുന്ന പ്രോട്ടീനിന്റെ അളവ് നിർണ്ണയിക്കാനാണ് ഈ ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുത്.
- യൂറിൻ കൾച്ചർ & സെൻസിറ്റിവിറ്റി ടെസ്റ്റ്:

  48 മുതൽ 72 മണിക്കൂർ വരെ ഈ ടെസ്റ്റിന് സമയം വേ ി വന്നേയ്ക്കും. മൂത്രനാളിയിൽ ഏതു തരം അണുബാധയാണ് എന്നു തിട്ടപ്പെടുത്താൻ വേ ിയാണ് ഈ ടെസ്റ്റ്. ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ നൽകുന്നതും ഈ ടെസ്റ്റ് അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയാണ്.
- യൂറിൻ ടെസ്റ്റ് ഫോർ ആസിഡ് ഫാസ്റ്റ് ബാസിലി (AFB). മൂത്ര നാളിയിൽ ഉ ാകുന്ന ട്യൂബർക്ലോസിസ് (TB) നിർണ്ണയിക്കാൻ ഉള്ള ടെസ്റ്റാണിത്.

2 രക്തപരിശോധന **(Blood Tests)**

- യൂറിയയും ക്രിയാറ്റിനിനും

വൃക്ക പുറന്തള്ളുന്ന ര ു മലിന പദാർത്ഥങ്ങളാണ്. രക്തത്തിൽ ഇവയുടെ അളവ് കൂടിയാൽ വൃക്ക പൂർണ്ണമായും പ്രവർത്തനക്ഷമം അല്ല എന്നതിന്റെ സൂചനയാണ്.

ക്രിയാറ്റിൻ 0.9-1.2 മില്ലി.ഗ്രാം, യൂറിയ 20-40 മില്ലി.ഗ്രാം ആണ് നോർമൽ. ഇതിൽ കവിഞ്ഞാൽ അപാകത ഉ ന്നതിന്റെ സൂചനയാണ്.

- ഹിമോഗ്ലോബിൻ

ചുവന്ന രക്താണുക്കളെ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നതിൽ വൃക്ക പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ഹീമോഗ്ലോബീൻ കുറയുമ്പോൾ വിളർച്ച അനുഭവപ്പെടും. എന്നാൽ വിളർച്ച ഉള്ളതുകൊ ് മാത്രം വൃക്കരോഗം ഉ ് എന്ന് അർത്ഥമില്ല.

യൂറിയയും ക്രിയാറ്റിനിനും വൃക്ക പുറന്തള്ളുന്ന ര ു മലിന പദാർത്ഥങ്ങളാണ്

- മറ്റു ടെസ്റ്റുകൾ

സോഡിയം, പൊട്ടാസിയം, ഫോസ്ഫറസ്സ്, പ്രോട്ടീൻ, കൊളസ്ട്രോൾ, കാൽസ്യം, പഞ്ചസാര, ഇതെല്ലാം ആവശ്യാനുസരണം പരിശോധിക്കണം.

3. റേഡിയോളജിക്കൽ ടെസ്റ്റ്

- അൾട്രാസൗ ് സ്കാൻ: വൃക്കയുടെ വലിപ്പം, ഏതെങ്കിലും മുഴ, കല്ല്, സിസ്റ്റ് ഇവയുടെ സാന്നിദ്ധ്യം ക ത്താൻ സാധിക്കും. മാത്രമല്ല മൂത്രതടസ്സം, മൂത്രനാളിയിലോ മൂത്രക്കുഴലിലോ മൂത്രസഞ്ചിയിലോ ഉ ങ്കിൽ അതും ക ത്തുന്നു.

  വൃക്ക രോഗികളിൽ പ്രത്യേകിച്ചും പൂർണ്ണമായും പ്രവർത്തന രഹിതരുടെ വൃക്കകൾ സ്കാനിൽ ചെറുതായി കാണപ്പെടുന്നു.
- എക്സറേ

  കല്ലുകൾ ക ത്താൻ സാധിക്കും.

  Voiding Cystourethrogram.

  Intra venous urography (IVU).

  മൂത്രാശയം, നാളി, സഞ്ചി ഇവയുടെ ഘടനാപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ, മൂത്രതടസ്സം, കല്ലുകൾ ഇവയെല്ലാം ഈ ടെസ്റ്റിലൂടെ അറിയാൻ സാധി ക്കുന്നു.
- മറ്റു റേഡിയോളജിക്കൽ ടെസ്റ്റുകൾ

  സി.ടി സ്കാൻ, ആൻജിയോഗ്രാഫി, ആന്റിഗ്രേഡ്/റിട്രോഗ്രേയ്ഡ് പൈലോഗ്രാഫി.

4. മറ്റു ടെസ്റ്റുകൾ

1. ബയോപ്സി.
2. സിസ്റ്റോസ്കോപി.
3. യൂറോഡൈനാമിക്സ്.

വൃക്ക പൂർണ്ണമായും പ്രവർത്തനരഹിതമയാൽ സ്കാനിൽ ചെറുതായി കാണപ്പെടുന്നു

വൃക്കയുടെ ബയോപ്സി, പല വൃക്കരോഗങ്ങളുടേയും കാരണം ക ുപിടിക്കാൻ സഹായകരമായ ഒന്നാണ്.

ബയോപ്സി

ഒരു സൂചി ഉപയോഗിച്ച് വൃക്കയിലെ ഒരു കോശം എടുത്ത് മൈക്രോസ്കോപ്പിലൂടെ പരിശോധിച്ചാൽ വൃക്കരോഗത്തിന്റെ കൃത്യമായ കാരണം ക ത്താൻ സാധിക്കും.

എപ്പോഴാണ് വൃക്ക ബയോപ്സി ആവശ്യമായി വരുന്നത്?

ചില രോഗികളിൽ മൂത്രപരിശോധനയും രക്തപരിശോധനയും കൊ ് രോഗനിർണ്ണയം പൂർണ്ണമായും നടത്താൻ സാധിക്കില്ല. അങ്ങനെയുള്ളവരിലാണ് ബയോപ്സി നടത്തുന്നത്.

വൃക്കയുടെ ബയോപ്സി ചെയ്യുന്ന രോഗി മനസ്സിലാക്കേ കാര്യങ്ങൾ.

1. ആശുപത്രിയിൽ വച്ചു ചെയ്യുന്ന ഒരു പരിശോധനയാണ് ബയോപ്സി. നിശ്ചയമായും രോഗിയുടെ പൂർണ്ണസമ്മതം ഇതിനവശ്യ മാണ്.
2. കുട്ടികളിൽ ബയോപ്സി പൂർണ്ണമായും മയക്കിയതിനുശേഷമേ ചെയ്യുകയുള്ളു.
3. രോഗി 6-12 മണിക്കൂർ വരെ വിശ്രമിക്കണം.
3. 3-4 ആഴ്ച വരെ ഭാരമുള്ള ജോലികൾ ഒഴിവാക്കണം.

ബയോപ്സി ചെയ്യുമ്പോൾ റിസ്ക് എന്തെല്ലാം?

ഒരു ചെറിയ രീതിയിലെങ്കിലും സർജറിയുടെ അഥവാ ശസ്ത്ര ക്രിയയുടെ സ്വഭാവമുള്ള ഒരു പരിശോധനയായതിനാൽ ചിലരിലെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉ ാകാറു ്.

> ബയോപ്സി പല വൃക്കരോഗങ്ങളുടേയും കാരണം ക ുപിടിക്കാൻ സഹായിക്കും

ചെറിയ വേദനയും മൂത്രം ചുവന്നുകാണുതും സ്വാഭാവികമാണ്. എന്നാൽ രക്തസ്രാവം ഉ ായാൽ രക്തം കൊടുക്കുകയും വീ ും രക്തസ്രാവം കുറയാതെയും ഇരുന്നാൽ വൃക്ക തന്നെ നീക്കം ചെയ്യേ തായി വരാം. ഇതു വളരെ അപൂർവമാണ്.

ചില അവസരങ്ങളിൽ ഒറ്റ അവസരത്തിൽ ആവശ്യത്തിനുള്ള കോശം ലഭിക്കണമെന്നില്ല. അങ്ങനെയാണെങ്കിൽ ബയോപ്സി വീ ും ചെയ്യേ ിവരും.

> ചെറിയ വേദനയും മൂത്രം ചുവന്നുകാണുതും സ്വാഭാവികമാണ്

അദ്ധ്യായം 5

പ്രധാന വൃക്ക രോഗങ്ങൾ

വൃക്ക രോഗങ്ങളെ അവയുടെ സ്വഭാവമനുസരിച്ച് ര   ായി തരം തിരിക്കാം.

- മരുന്നുകൊ   ു മാത്രം ചികിത്സിക്കേ   വൃക്കരോഗങ്ങൾ.
- ചെറിയ ശസ്ത്രക്രിയ ആവശ്യം വരുന്ന വൃക്കരോഗങ്ങൾ.

മരുന്ന് കൊ   ് മാത്രം നിയന്ത്രണവിധേയമാകാത്ത ഘട്ടത്തിൽ ഡയാലിസ്സിസ് അല്ലെങ്കിൽ വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കൽ വേ   ി വരുന്നു.

നെഫ്രോളജിസ്റ്റും യൂറോളജിസ്റ്റും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം.		
	നെഫ്രോളജിസ്റ്റ് ചികിത്സിക്കുന്നത്	യൂറോളജിസ്റ്റ് ചികിത്സിക്കുന്നത്
1.	താത്ക്കാലികമായ വൃക്ക സ്തംഭനം	കല്ല് സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ പ്രോസ്ടേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തന തകരാർ
2.	സ്ഥായിയായ വൃക്ക സ്തംഭനം	മൂത്രാശയ സംബന്ധമായി ജന്മനാ ഉ ാകുന്ന വൈകല്യങ്ങൾ
3.	മൂത്രാശയത്തിലെ അണുബാധ	കാൻസർ
4.	നെഫ്രോട്ടിക് സിൻഡ്രോം	

Acute Renal Failure താത്കാലിക വൃക്കസ്തംഭനം

അക്യൂട്ട് റീനൽ ഫേയ്ലിയർ കുറച്ച് മണിക്കൂറോ ദിവസങ്ങളോ കൊ   ് സംഭവിക്കാം. മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ വൃക്കകളുടെ പ്രവർത്തനം പെട്ടെന്ന് കുറയുന്ന ഒരു സാഹചര്യത്തെയാണ് താത്കാലിക അല്ലെങ്കിൽ

> കുറച്ച് മണിക്കൂറോ ദിവസങ്ങളോ കൊ   ്
> അക്യൂട്ട് റീനൽ ഫേയ്ലിയർ സംഭവിക്കാം

പെട്ടെന്നു   ാകുന്ന വൃക്കസ്തംഭനം എന്നു പറയുന്നത്.

ഈ സാഹചര്യത്തിൽ മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് വല്ലാതെ കുറയുന്നു.

പ്രധാന കാരണങ്ങൾ

- രക്തസ്രാവം (അമിതം)
- അതിസാരം
- ഛർദ്ദിൽ
- തീപൊള്ളൽ
- ഗുരുതരമായ ഹൃദ്രോഗം
- എലിപ്പനി
- ഡെങ്കിപ്പനി
- മലേറിയ
- ഗുരുതരമായ അണുബാധ
- ചില മരുന്നുകൾ
- പാമ്പ് കടിച്ചാൽ (അണലി/Viper)

തക്കസമയത്ത് രോഗം ക   ത്തി ചികിത്സിച്ചാൽ പൂർണ്ണമായും രോഗം മാറാവുന്നതേയുള്ളൂ. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഡയാലിസ്സിസ് താത്കാലികമായി ചെയ്യേ   ിവരും. വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനം കുറച്ചു ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ സാധാരണഗതിയിലാകാറു   ്.

സ്ഥായിയായ വൃക്കസ്തംഭനം.

നീ   കാലയളവിൽ മാസങ്ങളോ, വർഷങ്ങളോ കൊ   ് ക്രമേണയായി ഉ   ാകുന്ന ഒരു രോഗാവസ്ഥയാണിത്. വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനം പൂർണ്ണമായും നിലയ്ക്കുന്ന ഒരു സാഹചര്യമാണിത്.

> തക്കസമയത്ത് ക   ത്തി ചികിത്സിച്ചാൽ
> പൂർണ്ണമായും രോഗം മാറും

േ രാഗലക്ഷണങ്ങൾ

1. വിശപ്പില്ലായ്മ
2. നീര്
3. ഓക്കാനം
4. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം

സ്ഥായിയായ വൃക്കസ്തംഭനത്തിൽ ര ു പ്രധാന കാരണങ്ങളായി പ്രമേഹവും രക്തസമ്മർദ്ദവും കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. മൂത്രത്തിൽ പ്രോട്ടീനിന്റെ അംശം, രക്തത്തിൽ ക്രിയാറ്റിനിന്റെ അളവ് ക്രമാതീതമായി കൂടുക, സ്കാനിൽ വൃക്ക ചുരുങ്ങിയതായി കാണപ്പെടുക ഈ കാര്യങ്ങൾ ടെസ്റ്റിലൂടെ വ്യക്തമായാൽ വൃക്കസ്തംഭനത്തിന്റെ അവസ്ഥയായി കണക്കാക്കാം. എന്നാൽ എത്രത്തോളം വൃക്ക സ്തംഭിച്ചു എന്ന് അറിയാൻ Serum Creatinineന്റെ അളവ് പരിശോധിക്കണം.

സ്ഥായിയായ വൃക്ക സ്തംഭനത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ മരുന്നും ഭക്ഷണ ക്രമീകരണവും നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നു. വൃക്കസ്തംഭനം 90% അല്ലെങ്കിൽ അതിലധികമോ ആകുമ്പോഴാണ് രോഗികൾ ഡയാലിസ്സിസിനെ ആശ്രയിക്കേ ി വരുന്നത്.

വൃക്കസ്തംഭനം 25%, 30%, 50%, 75% ആകാം. ആ അവസ്ഥയിൽ കഴിയുന്നത്രയും ചിട്ടയോടെ മരുന്നും ഭക്ഷണവും ക്രമീകരിച്ചാൽ ഒരളവു വരെ രോഗത്തിന്റെ വേഗത്തിലുള്ള പുരോഗതിയെ തടയാം. 90% ത്തിലധികം ആകുമ്പോൾ End stage renal disease എന്നു പറയുന്നു.

ഈ അവസ്ഥയിൽ 3 മാർഗ്ഗമേ രോഗിയുടെ മുമ്പിലുള്ളൂ.

1. ഹീമോഡയാലിസ്സിസ്
2. പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസ്സിസ്
3. ട്രാൻസ്പ്ലാന്റേഷൻ

> വൃക്കസ്തംഭനം 90% അല്ലെങ്കിൽ അതിലധികമോ ആകുമ്പോൾ രോഗികൾ ഡയാലിസ്സിസിനെ ആശ്രയിക്കേ ിവരും

ഹീമോഡയാലിസ്സിസ്

ഒരു പ്രത്യേക ഉപകരണമായ മെഷീനും കൃത്രിമ വൃക്കയുമുപയോഗിച്ച് രോഗിയുടെ രക്തം ശുദ്ധീകരിക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണിത്. ഒരു പമ്പിന്റെ സഹായത്തോടെ രോഗിയുടെ സിരകളിൽ നിന്ന് രക്തം പുറത്തെടുത്ത് കൃത്രിമ വൃക്ക എന്ന അരിപ്പയിലൂടെ കടത്തി വിടുന്നു. രക്തത്തിൽ തങ്ങി നിൽക്കുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ ഈ വൃക്ക അരിച്ചു മാറ്റുന്നു. ശുദ്ധമായ രക്തം രോഗിയിലേക്ക് തിരിച്ച് നൽകുന്നു. ഒരു ദിവസം 3-4 മണിക്കൂർ വരെ, ആഴ്ചയിൽ ര ോ മൂന്നോ ദിവസം, ഈ ചികിത്സ ചെയ്യേ ിവരും. എത്ര ഡയാലിസ്സിസ് ഒരു രോഗിയ്ക്ക് വേണം എന്നത് ഡോക്ടറുടെ തീരുമാനമാണ്. പല ഘടകങ്ങൾ, രോഗിയുടെ ശാരീരിക അവസ്ഥ, ഇവയെല്ലാം ആശ്രയിച്ചായിരിക്കും ഈ തീരുമാനം. രോഗി സ്വന്തം ഇഷ്ടപ്രകാരം ഡയാലിസ്സിസ് കൂട്ടുകയോ, കുറയ്ക്കുകയോ ചെയ്യാൻ പാടുള്ളതല്ല.

പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസ്സിസ്

വീട്ടിൽ ചെയ്യുന്ന ഡയാലിസ്സിസാണ് പെരിട്ടോണിയൽ ഡയാലിസ്സിസ്. ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക്ക് ട്യൂബ് രോഗിയുടെ ഉദരത്തിൽ തുന്നിച്ചേർത്തു വയ്ക്കുന്നു. ഈ ട്യൂബിലൂടെ അണുവിമുക്തമായ ഒരു ദ്രാവകം വയറിനകത്തേയ്ക്ക് കടത്തി വിടുന്നു. രോഗിയുടെ രക്തത്തിൽ നിന്നു മാലിന്യങ്ങളും അമിതജലവും പെരിട്ടോണിയൽ മെമ്പ്രയിൻ വഴി ദ്രാവകത്തിലേയ്ക്ക് വന്നു ചേരുന്നു. 3-4 മണിക്കൂർ കഴിയുമ്പോൾ മാലിന്യങ്ങൾ നിറഞ്ഞ ഈ ദ്രാവകം പുറത്തേയ്ക്ക് കളയുന്നു. ഈ പ്രക്രിയ ദിവസവും നാലു പ്രാവശ്യം ചെയ്യേ ി വരുന്നു. ഇത് രോഗിക്കോ ബന്ധുക്കൾക്കോ പഠിച്ചതിനുശേഷം വീട്ടിൽ ചെയ്യാവുന്ന ഒന്നാണ്. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഈ കാര്യത്തിൽ പൂർണ്ണമായും പാലിക്കേ താണ്.

വൃക്ക മാറ്റി വയ്ക്കൽ

നിലവിൽ വച്ച് ഏറ്റവും അഭികാമ്യമായ പ്രതിവിധിയാണ് വൃക്കമാറ്റി വയ്ക്കൽ. അനുയോജ്യമായ ബന്ധുക്കളുടെ പൂർണ്ണ സമ്മതത്തോടെ പ്രവർത്തനക്ഷമതയുള്ള വൃക്ക രോഗിയിലേക്ക് വയ്ക്കപ്പെടുന്നു.

> രോഗി സ്വന്തം ഇഷ്ടപ്രകാരം ഡയാലിസ്സിസ് കൂട്ടുകയോ, കുറയ്ക്കുകയോ ചെയ്യാൻ പാടുള്ളതല്ല

അദ്ധ്യായം 6

വൃക്ക രോഗം മിഥ്യാ ധാരണകൾ

വൃക്കയെക്കുറിച്ചും വൃക്കരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും നിലവിലുള്ള തെറ്റായ അല്ലെങ്കിൽ മിഥ്യാധാരണകൾ.

1. എല്ലാ വൃക്കരോഗങ്ങളും മാരകമാണ്.

   ഉ. അല്ല മുൻഭാഗങ്ങളിൽ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ വൃക്കരോഗം നേരത്തെ ക ത്തി ചികിത്സിച്ചാൽ മാരകമാകുകയില്ല.

2. ഒരു വൃക്ക മാത്രം തകരാറിലായാൽ വൃക്ക സ്തംഭനം സംഭവിക്കും.

   ഉ. ഒരു വൃക്ക മാത്രം തകരാറിലായാലും രക്തത്തിൽ മാലിന്യം കുമിഞ്ഞു കൂടുന്നില്ല. പ്രവർത്തന ക്ഷമതയുള്ള വൃക്ക മാലിന്യങ്ങളെ നീക്കം ചെയ്യുന്നു.

3. വൃക്ക രോഗികളിൽ നീര് ഉ ാകുമ്പോൾ വൃക്ക സ്തംഭനത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

   ഉ. ചില വൃക്ക രോഗങ്ങളിൽ നീര് ഉ ാകാറു ്. എന്നാൽ വൃക്ക പൂർണ്ണമായും നിലച്ചു എന്ന് ഇതിനർത്ഥമില്ല.

4. നീര് എല്ലാ വൃക്കരോഗികളിലും കാണപ്പെടുന്നു.

   ഉ. എല്ലാ വൃക്കരോഗങ്ങൾക്കും നീര് ഉ ാകണമെന്ന് നിർബന്ധമില്ല. ഓരോ രോഗിയുടെ ഘടനയനുസരിച്ച് മാറ്റങ്ങൾ കാണാം. വൃക്കസ്തംഭനം ഉള്ള ചില രോഗികളിൽ നീര് കാണാറില്ല. അതിനാൽ നീരില്ലാത്ത വ്യക്തിയ്ക്ക് വൃക്കരോഗം ഇല്ല എന്നർത്ഥമില്ല.

5. വൃക്കരോഗികൾ ധാരാളം വെള്ളം കുടിയ്ക്കണം.

   ഉ. അരുത്. മൂത്രം പോകാതെ നീർക്കെട്ട് വൃക്ക രോഗികളിൽ ഉ ാകുന്നു. അതിനാൽ കൂടുതൽ വെള്ളം കൊടുത്താൽ

> എല്ലാ വൃക്കരോഗങ്ങൾക്കും നീര് ഉ ാകണമെന്നില്ല

കൂടുതൽ മൂത്രം പോകുകയില്ല. മാത്രവുമല്ല വെള്ളം പ്രത്യേകമായി നിയന്ത്രിച്ചാൽ മാത്രമെ ശരീരത്തിലെ ജലാംശത്തിന്റെ സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിൽക്കുകയുള്ളു. എന്നാൽ മൂത്രാശയത്തിലെ കല്ല്, അണുബാധ തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ വെള്ളം കുടിക്കണം.

6. എനിക്ക് പ്രത്യേകിച്ച് കുഴപ്പമൊന്നുമില്ല. അതുകൊ ് എനിക്ക് വൃക്ക രോഗമില്ല.

   ഉ. മിക്ക ആൾക്കാരിലും ഒരു ബാഹ്യ ലക്ഷണങ്ങളും ഉ ാകാറില്ല. ലാബ് പരിശോധനയിൽ മാത്രമെ ഈ കാര്യത്തിൽ വ്യക്തത നൽകാനാകൂ.

7. എനിക്ക് സുഖം ഉ ്. അതിനാൽ ഇനി ചികിത്സ തുടരേ ആവശ്യമില്ല.

   ഉ. ചികിത്സ മുടക്കുന്നത് വളരെ അപകടകരമാണ്. വൃക്ക സ്തംഭനം സംഭവിച്ച രോഗികൾക്ക് മരുന്നും ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണവും കൊ ് ക്രമീകരിക്കേ ചികിത്സാവിധി പെട്ടെന്ന് മൂർച്ഛിച്ച് ഡയാലിസ്സിസ്സ് വരെ എത്തിയേക്കാം.

8. എന്റെ സെറം ക്രിയാറ്റിനിൻ ഒരല്പം മാത്രമെ കൂടിയിട്ടുള്ളു. അല്ലാതെ മറ്റു പ്രശ്നങ്ങളൊന്നുമില്ല.

   ഉ. ചെറിയ വ്യത്യാസം സെറം ക്രിയാറ്റിനിനിൽ വാന്നൽ അത് വൃക്ക തകരാറിന്റെ ലക്ഷണം ആണ്. ഒരു വൃക്ക രോഗവിദഗ്ദനെ ഈ ഘട്ടത്തിൽ ക ിരിക്കണം. സെറം ക്രിയാറ്റിനിൻ 1.6 ആയാൽ 50% മാത്രമെ വൃക്ക പ്രവർത്തനം ഉള്ളു. എതാ ് 5.0 ആയി ക്രിയാറ്റിനിൻ ഉയർന്നാൽ 80% പ്രവർത്തനവും നിലച്ചിരിക്കും എന്നർത്ഥം. 10 ആകുമ്പോൾ 95% വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനവും നിലച്ചിരിക്കും. ഈ അവസ്ഥയിൽ മരുന്നുകൊ ുള്ള ചികിത്സ ഫലപ്രദമാകുകയില്ല. ഡയാലിസ്സിസ് മാത്രം ആകുന്നു പിന്നത്തെ മാർഗ്ഗം.

> ചികിത്സ മുടക്കുന്നത് വളരെ അപകടകരമാണ്

9. ഒരിക്കൽ വൃക്കത്തകരാറിന് ഡയാലിസ്സിസ് ചെയ്താൽ ആയുസ്സു മുഴുവൻ അത് ചെയ്യേ ിവരും.

ഉ. ഏത് തരം വൃക്കരോഗം എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. സ്ഥായിയായ വൃക്ക രോഗം ഉള്ളവർക്കാണ് നിത്യമായ ഡയാലിസ്സിസ് ആവശ്യം വരുന്നത്.

താത്കാലിക വൃക്കസ്തംഭനത്തിൽ ഇത് ആവശ്യമായി വരുന്നില്ല. ഡയാലിസ്സിസ് ഭയന്ന് അത് ചെയ്യുന്നതിൽ താമസം വരുത്തുമ്പോൾ മറ്റു അവയവങ്ങൾക്കും കേടുപാട് സംഭവിക്കാം. അതിനാൽ വിദഗ്ദരുടെ അഭിപ്രായം മാനിച്ച് രോഗി അതിനു തയ്യാറാകണം.

10. വൃക്കരോഗം ഡയാലിസ്സിസ് ചെയ്താൽ മാറും.

ഉ. ഇല്ല. ഡയാലിസ്സിസിലൂടെ ശരീരത്തിലെ മാലിന്യങ്ങൾ പുറത്തു കളയുന്നു. ശരീരത്തിൽ വൃക്കയ്ക്ക് ഈ ജോലി ചെയ്യാനാവാതെ വരുമ്പോഴാണ് ഡയാലിസ്സിസ് ചെയ്യുന്നത്. അതിനാൽ ഡയാലിസ്സിസ് ഒരു രോഗവിമുക്തി മാർഗ്ഗമല്ല. മറിച്ച് താത്കാലികമായി വൃക്കയ്ക്കു പകരം പ്രവർത്തനം നടത്തുന്ന ഒരു പ്രക്രിയ മാത്രമാണ്.

11. വൃക്ക ദാനം ചെയ്യുന്നത് ആരോഗ്യത്തേയും ലൈംഗീക ജീവിതത്തെയും ബാധിക്കും.

ഉ. തെറ്റ്. ഒരിക്കലുമില്ല. ആരോഗ്യവും ലൈംഗീക ജീവിതവും മാത്രവുമല്ല കല്യാണം, പ്രസവം ഇവയൊന്നും ഒരു വൃക്ക ദാതാവിനെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കില്ല.

12. വൃക്ക മാറ്റി വയ്ക്കലിനു വൃക്ക വാങ്ങാൻ സാധിക്കും.

ഉ. വൃക്ക വാങ്ങുന്നതും വിൽക്കുന്നതും കുറ്റകരമാണ്. ജീവിച്ചിരിക്കു ബന്ധുവിൽ നിന്ന് മാറ്റിവയ്ക്കപ്പെടുന്ന വൃക്കയേക്കാൾ

സ്ഥായിയായ വൃക്ക രോഗം ഉള്ളവർക്കാണ് നിത്യമായ ഡയാലിസ്സിസ് ആവശ്യം വരുന്നത്

ബന്ധുവല്ലാത്ത ആളുടെ വൃക്ക എന്തുകൊ ും തിരസ്ക്കരിക്കപ്പെടാൻ ഉള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്.

13. എന്റെ ബി.പി. നോർമൽ ആണ്. അതുകൊ ് എനിയ്ക്ക് മരുന്നിന്റെ ആവശ്യമില്ല.

ഉ. രക്തസമ്മർദ്ദം ഒരു വില്ലനാണ്. മരുന്ന് കഴിക്കുമ്പോൾ കുറയുന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം മരുന്ന് നിർത്തുമ്പോൾ കൂടുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർ മരുന്ന് കൃത്യമായി കഴിച്ചില്ലെങ്കിൽ വൃക്കയെ മാത്രമല്ല തലച്ചോറിനേയും ബാധിക്കുന്നു.

14. പുരുഷന്മാർക്കും മാത്രം ഒരു സഞ്ചിയിൽ കാലിന്റെ ഇടയിൽ വൃക്ക സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു.

ഉ. ഉദരത്തിനുള്ളിൽ നട്ടെല്ലിന്റെ ഇരുഭാഗത്തുമായി ഏറ്റവും പിറകിലായാണ് വൃക്ക സ്ഥിതിചെയ്യുത്. സ്ത്രീയിലും പുരുഷനിലും വൃക്ക ഒരേ സ്ഥലത്താണ് സ്ഥിതി ചെയ്യുത്.

പുരുഷന്മാരിൽ കാലിനിടയിൽ കാണുന്ന സഞ്ചി വൃഷ്ണമാണ്. പ്രത്യുല്പാദന പ്രക്രിയയിൽ ഇത് പ്രധാന പങ്കു വഹിക്കുന്നു.

മരുന്ന് കഴിക്കുമ്പോൾ കുറയുന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം മരുന്ന് നിർത്തുമ്പോൾ കൂടുകയും ചെയ്യുന്നു

അദ്ധ്യായം 7
വൃക്കരോഗത്തെ എങ്ങനെ തടയാം?

വൃക്ക രോഗം എങ്ങനെ തടയാം?

വൃക്കരോഗം പതുങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഒരു കൊലയാളിക്കു തുല്യമാണ്. ഒരിക്കൽ പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറഞ്ഞാൽ കാലം ചെല്ലും തോറും അത് വർദ്ധിക്കുകയും രോഗിയ്ക്ക് ഡയാലിസ്സിസ്സോ വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കലോ വേ ി വരികയും ചെയ്യുന്നു. എങ്കിലും കൃത്യമായി കൊല്ലത്തിൽ ഒരിക്കൽ രോഗമില്ലെങ്കിൽ കൂടി ഒരു വൃക്ക വിദഗ്ദനെക്കൊ ു പരിശോധിപ്പിക്കേ ത് അത്യാവശ്യമാണ്. വളരെ നേരത്തെ രോഗത്തെക്കുറിച്ച് സൂചനകൾ ലഭിച്ചാൽ രോഗത്തിന്റെ പുരോഗതിയെ തടയാനും തന്മൂലം ശാരീരികവും മാനസ്സികവും സാമ്പത്തികവുമായ ബാധ്യതകൾ ഒഴിവാക്കാനും സഹായിക്കും. വൃക്ക രോഗത്തിന് നിലവിൽ പ്രതിവിധിയില്ല. എന്നാൽ നേരത്തെ ക ത്തിയാൽ മുമ്പു പറഞ്ഞതുപോലെ ഡയാലിസ്സിസ്സ് വരെ എത്താതെ നിയന്ത്രിക്കാം.

ആരോഗ്യവാനായ ആൾ വൃക്കയെ എങ്ങനെ സംരക്ഷിക്കും?

ഏഴു നിർദ്ദേശങ്ങൾ അതിനായി നൽകപ്പെടുന്നു.

1. നിത്യവും വ്യായാമം ചെയ്യുക. ഇത് രക്തസമ്മർദ്ദത്തെയും പ്രമേഹത്തേയും ഒരു പരിധി വരെ തടയും, തന്മൂലം വൃക്ക രോഗത്തെയും അകറ്റി നിർത്താം.
2. ഭക്ഷണം: ആഹാര രീതി വളരെ പ്രധാനമാണ്. പഴവർഗ്ഗം, നാരടങ്ങിയ ഭക്ഷണം, പച്ചക്കറികൾ കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കാം.

> വളരെ നേരത്തെ രോഗത്തെക്കുറിച്ച് സൂചനകൾ ലഭിച്ചാൽ രോഗത്തിന്റെ പുരോഗതിയെ നിയന്ത്രിക്കാം

ഇറച്ചി. മുട്ട, മൈദ, ഉപ്പിന്റെ അമിതമായ ഉപയോഗം ഇവയെല്ലാം കുറയ്ക്കുക. 40 വയസ്സിനുശേഷം ഉപ്പ് കുറയ്ക്കുന്നത് വൃക്കരോഗത്തെയും വൃക്കയിലെ കല്ലുകളേയും ഒരു പരിധി വരെ അകറ്റി നിർത്തും.

3. തൂക്കം നിയന്ത്രിക്കുക: ഭാരം അമിതമായി കൂടാതെ ശരിയായ ഭക്ഷണത്തിലൂടെയും ശരിയായ വ്യായാമത്തിലൂടെയും ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കുക.
4. പുകവലി: പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം ഇവ ഉള്ളവരിൽ വൃക്കയിലേയ്ക്കുള്ള രക്തയോട്ടം കുറയുന്നു. സ്വാഭാവികമായും വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനം കുറയുന്നു.
5. വേദന സംഹാരികൾ: നിത്യവും ഇവ കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. ഇവ സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്നത് വൃക്കകൾക്ക് കേടു ാക്കും. വേദന സംഹാരി നിത്യവും കഴിക്കേ ി വരുന്നവർ ഒരു വൃക്ക വിദഗ്ദനെ കൂടി ക ് അഭിപ്രായം സ്വീകരിക്കണം.
6 ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക: 3 ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിക്കുമ്പോൾ മൂത്രത്തിന്റെ സാന്ദ്രത കുറഞ്ഞ് മാലിന്യങ്ങൾ എല്ലാം തന്നെ പുറന്തള്ളി വൃക്ക കല്ലുകളെ തടയുന്നു.
7 കൃത്യമായ പരിശോധനകൾ: വൃക്കരോഗം ബാഹ്യ ലക്ഷണങ്ങൾ എല്ലായ്പ്പോഴും പ്രകടിപ്പിക്കാത്തതിനാൽ വൃക്കയെ കൃത്യമായ പരിശോധനക്ക് വിധേയമാക്കണം. രക്തവും മൂത്രവും പരിശോധിച്ച് തകരാറു ങ്കിൽ ആദ്യമേ തന്നെ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കാം. വൃക്കരോഗപാരമ്പര്യമുള്ളവർ, രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർ അമിതവണ്ണം, പ്രമേഹം വൃക്കകല്ല് ഇവയുള്ളവർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. 40 വയസ്സിനു മുകളിൽ തീർച്ചയായും പരിശോധനകൾ നടത്തണം.

> വേദനസംഹാരികൾ നിത്യവും കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക

വൃക്കരോഗമുള്ള ആൾ വൃക്കരോഗത്തെ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യും?

1. വൃക്കയെക്കുറിച്ചും, വൃക്കരോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവബോധം ഉ ാകണം.

   വൃക്കരോഗത്തെ കുറിച്ച് അറിവുള്ളയാൾ ബാഹ്യ ലക്ഷണമായ നീര്, ഛർദ്ദി, വയറ്റിളക്കം, വിശപ്പില്ലായ്മ, മൂത്രപ്പോക്ക്, മൂത്രത്തിൽ രക്തം ഇവ ക ാൽ ഉടനടി വൃക്കരോഗവിദഗ്ദനെ സമീപിക്കുക.

2. പ്രമേഹമുള്ളവർ ശ്രദ്ധിക്കേ കാര്യങ്ങൾ

   വൃക്കരോഗത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണമായി പ്രമേഹം കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. 45% സ്ഥായിയായ വൃക്ക സ്തംഭനത്തിന്റെ തുടക്കം പ്രമേഹത്തിൽ നിന്നാണ്.

   പ്രമേഹരോഗി എല്ലാ വർഷവും രക്തവും മൂത്രവും പരിശോധിച്ച് മൂത്രത്തിൽ പ്രോട്ടീന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം ഇല്ല എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം. രക്തത്തിൽ ക്രിയാറ്റിനിന്റെ അളവും തിട്ടപ്പെടുത്തണം.

   പ്രമേഹരോഗി ആഹാരക്രമത്തിൽ കൊഴുപ്പിന്റേയും പ്രോട്ടീനിന്റേയും അളവ് നിയന്ത്രിക്കണം.

3. രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർ

   വൃക്കരോഗത്തിന്റെ ര ാമത്തെ പ്രധാന കാരണമായി രക്തസമ്മർദ്ദത്തെ ക ുവരുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർ മരുന്നിന്റെ ഉപയോഗത്തിലൂടെ അതിനെ നിയന്ത്രിക്കുമ്പോൾ അതു തുടരുവാനും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. രക്തസമ്മർദ്ദം കുറഞ്ഞാൽ മരുന്ന് നിർത്തുവാനുള്ള ഒരു പ്രവണത ക ു വരുന്നു. ഇതപകടം ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുന്നതിനു തുല്യമാണ്. രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ള വ്യക്തി ഉപ്പിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കണം.

വൃക്കരോഗത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണം പ്രമേഹമാണ്

രക്തസമ്മർദ്ദം 130/80 യിൽ താഴെ നിറുത്തുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. മൂത്രപരിശോധനയും രക്തപരിശോധനയും നടത്തി ക്രിയാററിനിന്റേയും പ്രോട്ടിനിന്റേയും അളവ് തിട്ടപ്പെടണം.

4. സ്ഥായിയായ വൃക്കസ്തംഭനം വരാതിരിക്കാൻ എടുക്കേ മുൻകരുതലുകൾ

   വൃക്കരോഗം പൂർണ്ണമായും ഭേദമാക്കാൻ ഇന്ന് ഒരു ചികിത്സയും നിലവില്ല. എന്നാൽ വൃക്കരോഗത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ തന്നെ അതിനെ ക െത്തി ചികിത്സിച്ചാൽ രോഗത്തെ നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കാം.

   രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം ഇവയുള്ളവർ അതിനുള്ള ചികിത്സനേടുക. 40 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവർ വർഷത്തിൽ ഒരു പ്രാവശ്യം രക്തവും മൂത്രവും പരിശോധിക്കുക. രക്തസമ്മർദ്ദം 130/80 ൽ താഴെ നിർത്തുക. പൂർണ്ണ ആരോഗ്യവാനായ ഒരാളും രക്തസമ്മർദ്ദം 130/80 താഴെ നിർത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

5. പോളിസിസ്റ്റിക് വൃക്ക രോഗം

   പാരമ്പര്യമായി ഉ ാകുന്ന ഒരു വൃക്ക രോഗമാണ് പോളിസിസ്റ്റിക് കിഡ്നി ഡിസീസ്. ഡയാലിസ്സിസ് ചെയ്യുന്ന രോഗികളിൽ 6-8% വരെ ഈ വൃക്ക രോഗം ബാധിച്ചവരാണ്.

   പോളിസ്സിറ്റിക് കിഡ്നി രോഗം വീട്ടിൽ മറ്റാർക്കെങ്കിലുമു ങ്കിൽ തീർച്ചയായും ഒരു സ്കാനിലൂടെ ഇതു ോ ഇല്ലയോ എന്ന് തിട്ടപ്പെടുത്തണം.

   രോഗവിമുക്തി ഇല്ലെങ്കിലും മൂത്രാശയ അണുബാധ, രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം ആഹാരക്രമം ഇവയെല്ലാം നിയന്ത്രിച്ചാൽ വൃക്കയ്ക്കു ാകുന്ന തകരാർ കുറയ്ക്കാൻ സാധിയ്ക്കും.

രക്തസമ്മർദ്ദം 130/80ൽ താഴെ നിർത്തുക

6. കുട്ടികൾക്കു   ാകുന്ന മൂത്രാശയത്തിലെ അണുബാധ

ഒരു കുട്ടിയ്ക്ക് അകാരണമായി പനി, മൂത്രം കൂടെകൂടെ പോകുക, മൂത്രച്ചുടിച്ചിൽ വിശപ്പില്ലായ്മ, ഭാരം കൂടാതെയിരിക്കുക ഇവയിലേതെങ്കിലും ഉ   ങ്കിൽ ഒരു യൂറോളജിസ്റ്റിനെ കാണിച്ച് ചികിത്സ തേടണം.

പനിയോടുകൂടിയ മൂത്രാശയ അണുബാധ വൃക്കയെ അപകടപ്പെടുത്തിയേക്കാം. ഇത്തരം അണുബാധകൾ വൃക്കയിൽ പാടുകൾ, വൃക്കയുടെ   വളർച്ചക്കുറവ് രക്തസമ്മർദ്ദം വൃക്കസ്തംഭനം ഇവയിലേക്ക് നയിച്ചേക്കും. അതിനാൽ കുട്ടികൾക്കു   ാകുന്ന മൂത്രാശയ അണുബാധ ശ്രദ്ധ അർഹിക്കുന്നു.

7. വലിയവരിൽ ഉ   ാകുന്ന മൂത്രത്തിലെ അണുബാധ

മരുന്നു കഴിച്ചിട്ടും തുടരെതുടരെ വന്നാൽ അതിന്റെ കാരണം ക   ത്തേ   ആവശ്യം വരുന്നു. വൃക്കയെ സംരക്ഷിക്കാൻ കാരണം അറിഞ്ഞാൽ മാത്രമെ സാധിക്കൂ.

8. വൃക്കയിലെ കല്ല്

വൃക്കയിലെ കല്ല് വേദനയുളവാക്കുമ്പോഴാണ് ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുന്നത്. കല്ലുകൾ ബുദ്ധിമുട്ട് ഉ   ാക്കുകയാണെങ്കിൽ മാറ്റിയാൽ മതി. എന്നാൽ അശ്രദ്ധ വൃക്കത്തകരാറിലേക്ക് നയിക്കാം. അതിനാൽ ആവശ്യാനുസരണം പരിശോധന നടത്തണം.

9. ചെറിയ പ്രായത്തിലെ   രക്തസമ്മർദ്ദത്തെ നിസ്സാരമായി കാണരുത്.

വൃക്കരോഗങ്ങളാകാം ചെറുപ്രായത്തിൽ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ഉ   ാക്കുന്നത്. അതിനാൽ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ക   ത്തിയാൽ അതിന്റെ കാരണം കൂടി ക   ത്തി ചികിത്സിക്കേതു   ്. ഇത് ശ്രദ്ധിച്ചാൽ വൃക്കരോഗാവസ്ഥയിൽ നിന്ന് മോചനം നേടാം.

കുട്ടികൾക്കു   ാകുന്ന മൂത്രാശയ അണുബാധ
ശ്രദ്ധ അർഹിക്കുന്നു

10. താത്കാലിക വൃക്കസ്തംഭനം തക്കസമയത്ത് ചികിത്സിക്കുക.

അതിസാരം, ഛർദ്ദി, സർപ്പദർശനം, മലേറിയ, അണുബാധ ഇവയൊക്കെ താത്കാലിക വൃക്കസംതംഭനത്തിന് കാരണമായേക്കാം. എന്നാൽ മരുന്നും മറ്റു ആവശ്യമുള്ള ചികിത്സയും ചെയ്താൽ വൃക്ക പൂർവ്വ സ്ഥിതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കും.

11. മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.

പലപ്പോഴും മരുന്നിന്റെ ദൂഷ്യഫലങ്ങൾ അറിയാതെ, അവയുടെ ആവശ്യം ഉ   ാ ഇല്ലയോ എന്നറിയാതെ അത് ഏതെങ്കിലും മെഡിക്കൽ സ്റ്റോറുകളിൽ നിന്ന് വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു. സ്വയം ചികിത്സ നടത്തുന്നത് തീർത്തും ഒഴിവാക്കുക. ഓരോ മരുന്നും ശരീരത്തിൽ ആവശ്യത്തിലധികം ചെന്നാൽ അതിന് ദൂഷ്യഫലങ്ങൾ ക   ക്കാം. പ്രത്യേകിച്ച് വേദന സംഹാരികൾ. അതിനാൽ മരുന്നുകൾ ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശപ്രകാരം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

12. ഒറ്റ വൃക്കയുള്ള വ്യക്തി

ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിതം നയിക്കുവാൻ ഒറ്റ വൃക്ക ഒരു തടസ്സമല്ല. എന്നാൽ രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രണവിധേയമാണോ എന്ന് ഇടയ്ക്ക് പരിശോധിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. ഭക്ഷണക്രമം, ഉപ്പിന്റെ അളവ്, പ്രോട്ടീൻ അമിതമായി ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക ഇതെല്ലാം ശ്രദ്ധിച്ച് കൃത്യമായി ചെക്കപ്പുകൾ നടത്തിയാൽ നന്നായിരിക്കും.

ര   ു വൃക്കയുടെ ജോലി ഒരു വൃക്ക ഏറ്റെടുക്കുതിനാൽ ശ്രദ്ധ ആവശ്യമാണ്.

ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിതം നയിക്കുവാൻ
ഒറ്റ വൃക്ക ഒരു തടസ്സമല്ല

അദ്ധ്യായം 8
വൃക്കസ്തംഭനം

വൃക്കയുടെ പ്രധാന ജോലി മാലിന്യങ്ങൾ അരിക്കുകയും പുറന്തള്ളുകയുമാണ്. ഇതോടൊപ്പം ശരീരത്തിനാവശ്യമില്ലാത്ത ജലം, ലവണം, ഉപ്പ്, ദ്രാവകങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം മൂത്രത്തിലൂടെ പുറത്തേയ്ക്ക് കളയുകയും ചെയ്യുന്നു. വൃക്കസ്തംഭനം ഉ ാകുമ്പോൾ മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് ഗണ്യമായി കുറയുകയും മൂത്രത്തിന്റെ നിറം മാറുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ യൂറിയയുടേയും അളവ് പെട്ടന്നു വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും. ഈ ജോലികൾ വൃക്കയ്ക്ക് ചെയ്യാൻ സാധിക്കാതെ വരുന്ന അവസ്ഥയെ വൃക്കസ്തംഭനം എന്നു പറയുന്നു. രക്തത്തിലെ ക്രിയാറ്റിനിന്റേയും യൂറിയയുടേയും അളവ് പരിശോധിച്ചാൽ വൃക്കയ്ക്ക് തകരാർ ഉ ോ ഇല്ലയോ എന്നു സ്ഥിതിരീകരിക്കാം.

ഒരു വൃക്കയ്ക്കു തകരാറ് വന്നാൽ വൃക്കസ്തംഭനം ഉ ാകുമോ?

ഇല്ല. ഒരു വൃക്കയ്ക്ക് തകരാർ സംഭവിച്ചാൽ അതിന്റെ പ്രവർത്തനം കൂടി മറ്റേ വൃക്ക ഏറ്റെടുക്കുന്നു.

വൃക്കസ്തംഭനം ര ു തരം

1. താത്കാലിക വൃക്കസ്തംഭനം

2. സ്ഥായിയായ വൃക്കസ്തംഭനം

താത്കാലിക വൃക്കസ്തംഭനം

ശരീരത്തിൽ വൃക്കകളുടെ പ്രവർത്തനം പെട്ടെന്നു കുറയുന്ന സാഹചര്യത്തെ താത്കാലിക വൃക്ക സ്തംഭനം എന്നു പറയുന്നു. പെട്ടെന്നു ാകുന്ന ഒന്നായതിനാൽ തക്ക സമയത്ത് ചികിത്സിച്ചാൽ വൃക്കകളുടെ പ്രവർത്തനം പഴയതുപോലെ വീ ടുക്കാം.

> ഒരു വൃക്കയ്ക്ക് തകരാർ സംഭവിച്ചാൽ അതിന്റെ പ്രവർത്തനം കൂടി മറ്റേ വൃക്ക ഏറ്റെടുക്കുന്നു

സ്ഥായിയായ വൃക്കസ്തംഭനം

സാവധാനത്തിൽ നാം അറിയാതെ പലതരം രോഗങ്ങൾ മൂലം നമ്മുടെ വൃക്കകൾ പൂർണ്ണമായും പ്രവർത്തനരഹിതമാകാം. തകരാറിലാകുന്ന വൃക്ക പിന്നെ ഒരു ചികിത്സകൊ ു ഭേദമാകാത്ത ഒരവസ്ഥയിലെത്തുന്നു. ഇതിനെ End Stage Kidney Disease അഥവാ സ്ഥായിയായ വൃക്കസ്തംഭനം എന്നു പറയുന്നു.

> നാം അറിയാതെ പലതരം രോഗങ്ങൾ മൂലം നമ്മുടെ വൃക്കകൾ പൂർണ്ണമായും പ്രവർത്തനരഹിതമാകാം

അദ്ധ്യായം 9
താത്കാലിക വൃക്കസ്തംഭനം

എന്താണ് താത്കാലിക വൃക്ക സ്തംഭനം?

പല കാരണങ്ങൾ കൊ ും ഇത് സംഭവിക്കാം. പ്രധാന കാരണങ്ങൾ ഒന്നു ശ്രദ്ധിക്കാം.

- വൃക്കയിലേയ്ക്കുള്ള രക്തയോട്ടം കുറയുക. അതിസാരം, ഛർദ്ദി, പൊള്ളൽ, രക്തം വാർന്നു പോവുക, രക്തസമ്മർദ്ദം താഴുക ഇതെല്ലാം കൊ ് ജലാംശം ശരീരത്തിൽ നിന്ന് നഷ്ടപ്പെടുകയും രക്തയോട്ടം കുറയുകയും ചെയ്യാം.
- കടുത്ത അണുബാധ, മാരകമായ രോഗം അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കുശേഷവും വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനം പെട്ടെന്നു കുറയാം.
- മൂത്രതടസ്സം: സാധാരണ വൃക്കക്കല്ലുകളാണ് ഇതിന് പ്രധാന തടസ്സം.
- എലിപ്പനി, സർപ്പദർശനം, അമിത രക്തസ്രാവം, ഡെങ്കിപ്പനി, ഗുരുതരമായ ഹൃദ്രോഗം സെപ്സിസ് (ഗുരുതരമായ അണുബാധ), രാസവസ്തുക്കളടങ്ങിയ ചില നാട്ടുമരുന്നുകൾ, വേദനസംഹാരികൾ, സന്ധിവാത ചികിത്സയുടെ മരുന്നുകൾ, മരുന്നുകളോടുള്ള അലർജി.

ലക്ഷണങ്ങൾ

പെട്ടെന്നു ാകുന്ന വൃക്കസ്തംഭനത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളും അങ്ങനെ തന്നെയാവാം. അതിനാൽ അത് പെട്ടെന്നു തന്നെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുന്നു.

- മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് ഗണ്യമായി കുറയുക. കണങ്കാലിലെ നീര്, ഭാരം കൂടുക.

പല കാരണങ്ങൾ കൊ ും താത്കാലിക വൃക്ക സ്തംഭനം സംഭവിക്കാം

- വിശപ്പില്ലായ്മ, ഛർദ്ദി, തളർച്ച, ക്ഷീണം, സുബോധം കുറയുക.
- ശ്വാസം മുട്ടൽ, നെഞ്ചുവേദന, ചോര ഛർദ്ദിക്കുക, ഹൃദയമിടിപ്പിന്റെ താളം തെറ്റുക, ജന്നി, അബോധാവസ്ഥ തുടങ്ങിയ ജീവനുഭീഷണി ഉയർത്തുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നു.
- ബാഹ്യലക്ഷണങ്ങൾ എല്ലാവരിലും ഉ ാകണമെന്നില്ല. രക്ത പരിശോധന നടത്തുമ്പോഴാകാം ഇതറിയുക.

താത്കാലിക വൃക്കസ്തംഭനം എങ്ങനെ ക ത്തി സ്ഥിരീകരിക്കുന്നു?

വൃക്കസ്തംഭനത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കാവുന്ന രോഗങ്ങളിലേതെങ്കിലും ഉ ങ്കിൽ രക്തവും മൂത്രവും പരിശോധിച്ച് ഒരു വൃക്കരോഗ വിദഗ്ദനെ കാണണം. രോഗിയുടെ അസുഖത്തിന്റെ കാരണങ്ങളും മറ്റു പരിശോധനകളുടെ റിപ്പോർട്ടുകളും കാണുന്ന ഒരു വിദഗ്ദന് വൃക്കസ്തംഭനം ഉ ോ ഇല്ലയോ എന്ന് ഉറപ്പിച്ചു പറയാൻ സാധിക്കും.

ചികിത്സ

പൂർണ്ണമായും ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാൻ സാധിക്കുന്ന ഒരു രോഗമാണ്.

1. ശ്രദ്ധിക്കേ കാര്യങ്ങൾ

- വൃക്ക സ്തംഭനത്തിന്റെ കാരണത്തെ ക ത്തി ചികിത്സിക്കുക.
- മരുന്നും മറ്റാവശ്യമായ സംവിധാനങ്ങളും ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക.
- ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണം.
- ഡയാലിസ്സിസ്.

വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനം താത്കാലികമായി നിലയ്ക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ കാരണം ക ത്തിയാൽ മാത്രമെ ശരിയായ ചികിത്സ നൽകാൻ

താത്കാലിക വൃക്കസ്തംഭനം പൂർണ്ണമായും ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാൻ സാധിക്കുന്ന ഒരു രോഗമാണ്.

സാധിക്കുകയുള്ളു. വൃക്കകല്ല്, മൂത്രാശയ അണുബാധ, രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയൽ, ഇതെല്ലാം പ്രത്യേകമായി ചികിത്സിക്കേ താണ്. ഇല്ലെങ്കിൽ വൃക്ക വീ ും സ്തംഭനാവസ്ഥയിലേയ്ക്ക് പോകാം. കാരണത്തെ ചികിത്സിക്കുമ്പോൾ ആ തടസ്സങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ അസുഖങ്ങൾ ആവർത്തിക്കാതെ ഇരിക്കുകയും വൃക്ക പൂർണ്ണമായും രോഗ വിമുക്തമാകുകയും ചെയ്യും.

2. ചികിത്സാ രീതികൾ

ഇത് കൊ ് ഉദ്ദേശിക്കുത് വൃക്കയ്ക്ക് ഒരു താങ്ങാവുക എന്നതാണ്.

- അണുബാധയ്ക്കു മരുന്നു നൽകുക. അലർജിയ്ക്കു കാരണഹേതുവും വൃക്കയ്ക്കു ഉതകാത്തതുമായ മരുന്നുകൾ ഒഴിവാക്കുക.
- മൂത്രം ഉ ാകുവാനും സാന്ദ്രത കൂട്ടാനും ശരീരത്തിലെ നീരു കുറച്ച് ശ്വാസം മുട്ടൽ മാറ്റുവാനും സഹായിക്കുക.
- സപ്പോർട്ടിവ് തെറാപ്പി: കുറഞ്ഞ രക്തസമ്മർദ്ദം, ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി, പൊട്ടാസിയത്തെ നിയന്ത്രിക്കുക, ശ്വാസം മുട്ടൽ, ജന്നി ഇവയ്ക്ക് എല്ലാം തന്നെ മരുന്നിലൂടെ നിയന്ത്രണത്തിലാക്കുക.

3. ഭക്ഷണക്രമം

- വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനം നിയന്ത്രണ വിധേയമായി നിർത്തുന്നതിൽ ഭക്ഷണം പ്രധാന പങ്കു വഹിക്കുന്നു.
- വെള്ളം കൃത്യമായ അളവിൽ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. എന്നും എത്ര വെള്ളം കുടിക്കാം, അതിൽ എത്ര പുറത്തേയ്ക്കു പോകുന്നു ഇതെല്ലാം പ്രത്യേകം നിരീക്ഷിക്കണം. വെള്ളത്തിന്റെ ഉപയോഗം കുറച്ചാൽ നീര്, ശ്വാസംമുട്ടൽ ഇവ തടയാൻ സാധിക്കും.

> വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനം നിയന്ത്രണവിധേയമായി നിർത്തുതിൽ ഭക്ഷണക്രമം പ്രധാന പങ്കു വഹിക്കുന്നു

- പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, ഉണക്കിയ പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ് ഇവയിലെല്ലാം ധാരാളം പൊട്ടാസിയം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനം താത്ക്കാലികമായി നിലയ്ക്കുമ്പോൾ രക്തത്തിൽ പൊട്ടാസിയത്തിന്റെ അളവ് കൂടുന്നു. ഇത് വൃക്കയ്ക്കും ആൾക്കും തന്നെ ജീവനു ഭീഷണി ഉയർത്തുന്ന ഒന്നാണ്. അതിനാൽ പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം.
- ഉപ്പ് നിയന്ത്രിക്കുക; ഉപ്പ് നിയന്ത്രിക്കുമ്പോൾ ദാഹം താനെ കുറയുന്നു. നീര്, രക്തസമ്മർദ്ദം ശ്വാസമുട്ടൽ ഇതിനെല്ലാം ഉപ്പിന്റെ നിയന്ത്രണം ഒരു പരിധി വരെ പരിഹാരം കാണുന്നു.

4. ഡയാലിസ്സിസ്

വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനം ശരീരത്തിനു വെളിയിൽ കൃത്രിമമായി നടത്തുന്നതിന് ഡയാലിസ്സിസ് എന്നു പറയുന്നു. മരണത്തെ വൃക്കരോഗി മുഖാമുഖം കാണുമ്പോൾ ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ ഇന്ന് നിലവിലുള്ളതും ഏറ്റവും പ്രചാരത്തിലുമുള്ള ചികിത്സാരീതിയാണിത്.

ഡയാലിസ്സിസ് ര ു തരത്തിലു ്.

ഹീമോഡയാലിസ്സിസ്: ആശുപത്രിയിൽ ചെയ്യുന്നത്; പെരിട്ടോണിയൽ ഡയാലിസ്സിസ്: വീട്ടിൽ ചെയ്യുന്നത്.

എപ്പോഴാണ് താത്കാലിക വൃക്കസ്തംഭനത്തിൽ ഡയാലിസ്സിസ് ആവശ്യം വരുന്നത്? രോഗലക്ഷണങ്ങൾ മരുന്നുകൊ ു മാത്രം മാറാതെ വരികയും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ മൂർച്ഛിക്കുകയും ചെയ്താൽ ഡയാലിസ്സിസ് ചെയ്ത് ശരീരത്തിന്റെ സന്തുലിതാവസ്ഥയെ തിരികെ കൊ ു വരുന്നു.

> വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനം ശരീരത്തിനു വെളിയിൽ കൃത്രിമമായി നടത്തുന്നതിന് ഡയാലിസ്സിസ് എന്നു പറയുന്നു

എത്രകാലം ഈ അവസ്ഥയിൽ ഡയാലിസ്സിസ് ആവശ്യമായി വരുന്നു?

വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനം പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലാകുതുവരെ ഡയാലിസ്സിസ് ആവശ്യം വരാം. സാധാരണ 1-4 ആഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ രോഗി പഴയ ആരോഗ്യ നിലയിലേയ്ക്ക് തിരിച്ചു വരും. ആ സമയത്ത് ഡയാലിസ്സിസ് നിർത്താൻ സാധിക്കും.

ഒരിക്കൽ ഡയാലിസ്സിസ് ചെയ്താൽ അതു നിർത്താൻ സാധിക്കില്ല എന്നത് തെറ്റായ ധാരണയാണ്. താത്ക്കാലിക സ്തംഭനത്തിൽ ഒരിക്കലും ഡയാലിസ്സിസ് ജീവിതകാലം മുഴുവൻ തുടരേ ന്നല്ല. ജീവനുള്ള ഭീഷണി കണക്കാക്കിയാണ് ഡയാലിസ്സിലൂടെ വൃക്കയെയും ശരീരത്തേയും സംരക്ഷിക്കുന്നത്.

എങ്ങനെ താത്കാലിക വൃക്ക സ്തംഭനം തടയാം?

സ്തംഭനം ഉ ാക്കാവുന്ന കാരണങ്ങൾ ഉ ായാൽ വൃക്ക വിദഗ്ദനെയോ ഒരു ഫിസിഷ്യനെയോ സമീപിക്കുക.

രക്തസമ്മർദ്ദം താഴേക്കു പോയാൽ ഉടനടി അതിനാവശ്യമായത് ചെയ്യുക.

അനാവശ്യമായി വേദന സംഹാരികൾ മറ്റു മരുന്നുകൾ ഒന്നും ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരമല്ലാതെ ഉപയോഗിക്കരുത്. അണുബാധ, മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറയുക ഇവയു ായാൽ ഉടനടി വൈദ്യസഹായം തേടുക.

വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനം പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലാകുന്നതുവരെ ഡയാലിസ്സിസ് ആവശ്യം വരാം.

അദ്ധ്യായം 10

മാരകമായ വൃക്കരോഗങ്ങൾ - കാരണങ്ങൾ

വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ ഇതുവരെ പൂർണ്ണ രോഗ വിമുക്തി അവകാശപ്പെടുവാൻ കഴിയാത്ത ഒരു അസുഖമാണ് സ്ഥായിയായ വൃക്കസ്തംഭനം. ഇത് വളരെ വേഗത്തിൽ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ഒരു സ്ഥിതിവിശേഷമാണ് ഇന്നുള്ളത്. പത്തിലൊരാൾക്ക് വൃക്കരോഗമു ന്ന് കണക്കുകൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു.

സ്ഥായിയായ വൃക്കസ്തംഭനം സംഭവിച്ചാൽ രക്തത്തിലെ ക്രിയാറ്റിന്റെ (Creatinine) അളവ് കൂടും. മാത്രമല്ല സ്കാനിൽ വൃക്ക ചുരുങ്ങിയതായി കാണപ്പെടും.

സ്ഥായിയായ വൃക്കസ്തംഭനം എന്ന പദം അൽപം ഭയമുളവാക്കുന്നതാണ്. വൃക്കസ്തംഭനത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനം കുറഞ്ഞു എന്നു മാത്രമെ അർത്ഥമുള്ളു. അത് പൂർണ്ണമായും പ്രവർത്തന രഹിതമായി എന്നർത്ഥമില്ല.

എൻഡ് സ്റ്റേജ് കിഡ്നി ഫെയിലിയർ = സ്ഥായിയായ വൃക്കസ്തംഭനത്തിന്റെ അഞ്ചാം ഘട്ടമാണിത്. വൃക്ക പൂർണ്ണമായും ഈ ഘട്ടത്തിൽ നിലയ്ക്കുന്നു. മരുന്നും ഭക്ഷണനിയന്ത്രണവും കൊ ് മാത്രം കാര്യമില്ല. മറിച്ച് ഡയാലിസ്സിസോ വൃക്കമാറ്റിവയ്ക്കലോ നടത്തേ ിവരും.

എന്തുകൊ ് വൃക്ക പൂർണ്ണമായും സ്തംഭിക്കുന്നു?

1. പ്രമേഹം:- 35-40% വരെ വൃക്കരോഗങ്ങൾ ക ുവരുന്നത പ്രമേഹ രോഗികളിലാണ്.
2. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം:- 30% വൃക്കരോഗങ്ങളുടെ കാരണക്കാരൻ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമാണ്.

പത്തിലൊരാൾക്ക് വൃക്കരോഗമു ്

3. ഗ്ലോമറുല്ലോനെഫ്രൈറ്റിസ്: മാരകമായ വൃക്ക രോഗങ്ങളുടേയും സ്തംഭനത്തിന്റേയും കാരണത്തിൽ പ്രമേഹം രക്തസമ്മർദ്ദം കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നത്തെ വില്ലൻ.
4. പോളിസിസ്റ്റിക് വൃക്കരോഗം:- പാരമ്പര്യമായി ക ുവരുന്ന ഈ വൃക്കരോഗത്തിൽ ര ു വൃക്കയിലും ഒന്നിലധികം മുഴകൾ ഉ ാകും.
5. മറ്റു കാരണങ്ങൾ: വൃക്കയുടെ പ്രായം, വൃക്കയിലേയ്ക്കുള്ള രക്തക്കുഴൽ ചുരുങ്ങുക, മൂത്രതടസ്സം വൃക്കക്കല്ലുകൾ കൊ ാ പ്രോസ്ടേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയുടെ വലിപ്പക്കൂടുതൽ കൊ ാ, മരുന്നുകളുടെ തെറ്റായ ഉപയോഗം.

പോളിസിസ്റ്റിക് വൃക്കരോഗം പാരമ്പര്യമായി ക ുവരുന്നു

അദ്ധ്യായം 11

മാരകമായ വൃക്കരോഗങ്ങൾ ലക്ഷണങ്ങളും ചികിത്സയും

സ്ഥായിയായ വൃക്ക സ്തംഭനം: ലക്ഷണങ്ങൾ/ക െത്തലുകൾ.

സ്ഥായിയായ വൃക്കസ്തംഭനത്തിൽ വൃക്കകൾ ആഴ്ചകളോ, മാസങ്ങളോ, വർഷങ്ങളോ കൊ ് പതുക്കെപതുക്കെ പ്രവർത്തനരഹിതമാകുന്നു. അതിനാൽ ശരീരം ഏറെകുറെ ഇതിനോട് പൊരുത്തപ്പെടുന്നു. വൃക്കയ്ക്ക് അതിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിൽ അപകാതകളു ായാലും അത് ബാഹ്യമായി പ്രകടിപ്പിക്കാതെ ഇരിക്കാനുളള കഴിവു ്. അതിനാൽ മിക്ക രോഗികളിലും ഒരിക്കലും ഒരു ലക്ഷണവും പ്രകടമാകാറില്ല. പ്രകടമായ ലക്ഷണങ്ങൾ ക ുതുടങ്ങുമ്പോഴേയ്ക്കും വൃക്ക പൂർണ്ണമായും തകരാറിലായിട്ടു ാവും.

വൃക്കരോഗത്തിന്റെ വ്യാപ്തി ഓരോ വ്യക്തിയിലും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. ചിലരിൽ ബാഹ്യമായ ഒരു ലക്ഷണവുമില്ലെങ്കിൽ കൂടി വൃക്ക പൂർണ്ണ സ്തംഭനാവസ്ഥയിലായിരിക്കും. അതിനാൽ ടെസ്റ്റുകൾ, ബാഹ്യമായ പരിശോധനകൾ ഇതെല്ലാം അടിസ്ഥാന പ്പെടുത്തിയായിരിക്കും രോഗത്തിന്റെ തീവ്രതയും ചികിത്സയും തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

സ്ഥായിയായ വൃക്കസ്തംഭനത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ:

വൃക്കയുടെ സ്തംഭനാവസ്ഥയുടെ തീവ്രത ക െത്തി അതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാവും ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കുക. സ്തംഭനാവസ്ഥ എത്രത്തോളം ഉ ് എന്ന് അറിയുവാൻ (GFR) ഗ്ലോമറുലാർ ഫിൽട്രേഷൻ രേട്ട് ടെസ്റ്റ് നടത്തുന്നു. ടെസ്റ്റിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വൃക്കയുടെ സ്തംഭനാവസ്ഥയെ 5 ആയി തരംതിരിക്കാം. GFR ന്റെ അളവ്

മിക്ക രോഗികളിലും ഒരിക്കലും ഒരു ലക്ഷണവും പ്രകടമാകാറില്ല

വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തന ക്ഷമതയെ ക ത്തു ഒരു ടെസ്റ്റാണ്. GFR ന്റെ നോർമൽ വാല്യു (Normal Value) 90ml/min. വൃക്ക മാലിന്യം അരിക്കുന്ന തോതാണ് GFR സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

Stage 1 GFR >90 m/min

Stage 2 60-89 ml/min

Stage 3 30-59 ml/min

Stage 4 15-29 ml/min

Stage 5 <15 ml/min

Stage 1 വൃക്കയുടെ പ്രവഹർത്തനക്ഷമത 90 - 100%

ഈ ഘട്ടത്തിൽ Serum creatinine നോർമൽ ആയിരിക്കും. വൃക്കയ്ക്ക് തകരാർ ഉ കിലും മറ്റ് ആവശ്യങ്ങൾക്കു നടത്തു ടെസ്റ്റുകളിലൂടെ ആയിരിക്കും ഇത് ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുത്. MRI, X-Ray, Scan അല്ലെങ്കിൽ പോളിസിസ്റ്റിക്ക് രോഗ പരാമ്പര്യമുള്ളവർ ആ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാകുമ്പോഴാണ് ഇത് തിരിച്ചറിയുന്നത്. പ്രോട്ടീൻ മൂത്രത്തിലൂടെ പോകുന്നു കിൽ CKD-lന്റെ തുടക്കമാകാം.

Stage 2 വൃക്ക പ്രവർത്തനക്ഷമത (60 - 89%)

ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, മൂത്രത്തിൽ അസ്വാഭാവികത, Serum creatinine അൽപം ഉയരുക ഇതെല്ലാം ര ാം ഘട്ടത്തിന്റെ തുടക്ക ലക്ഷണങ്ങളാകാം.

Stage 3 വൃക്ക പ്രവർത്തനക്ഷമത (30 - 59%) മോഡറേറ്റ് CKD എന്ന ഈ ഘട്ടവും മേൽപ്പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നിർണ്ണയിക്കപ്പെടുന്നു.

Stage 1ൽ **Serum creatinine** നോർമൽ ആയിരിക്കും

Stage 4 വൃക്ക പ്രവർത്തനക്ഷമത (15 - 29%)

വളരെ ഗുരുതരമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് നീങ്ങുന്ന ഘട്ടമാണ്. മറ്റു അസുഖങ്ങളും ഈ സമയത്ത് പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടുവരാം.

Stage 5 വൃക്ക പ്രവർത്തനക്ഷമത (< 15%)

ഈ ഘട്ടത്തിൽ എത്തുമ്പോഴേയ്ക്കും വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനം പൂർണ്ണമായി നിലച്ചിരിക്കും. എത്ര മരുന്നു കഴിച്ചാലും വൃക്കരോഗി അടിക്കടി വഷളാകുകയേയുള്ളൂ. ഡയാലിസ്സിസിനെയോ വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കലിനെയോ ആശ്രയിക്കേ ി വരും.

വൃക്കരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- വിശപ്പില്ലായ്മ, ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി.
- ക്ഷീണം, തളർച്ച, തൂക്കക്കുറവ്.
- കാലിന്റെ പാദത്തിലും കണങ്കാലിലും കൈയ്യിലോ, മുഖത്തോ നീര്
- ചെറുപ്പക്കാരിൽ ഉ ാകുന്ന ഉയർ രക്തസമ്മർദ്ദം അല്ലെങ്കിൽ നിയന്ത്രണ വിധേയമാകാത്ത രക്തസമ്മർദ്ദം.
- ഉറക്കക്കുറവ് , ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കാൻ പ്രയാസം, തലചുറ്റൽ.
- ചൊറിച്ചിൽ, കാലുകളിൽ മസിൽ പിടുത്തം.
- പുറംവേദന, വാരിയെല്ലിനു പിൻവശത്തായി വേദന.
- കൂടുതൽ പ്രാവശ്യം മൂത്രം ഒഴിക്കുക പ്രത്യേകിച്ചും രാത്രിയിൽ.
- എല്ലുകൾക്ക് വേദന, ഒടിവ്, കുട്ടികളിൽ വളർച്ചക്കുറവ്.
- ലൈംഗീകതയിൽ താല്പര്യക്കുറവ്, ഉദ്ധാരണക്കുറവ്, ആർത്തവ ചക്രത്തിൽ വ്യത്യാസങ്ങൾ.
- വൃക്കരോഗം ഹൃദ്രോഗമരണങ്ങളുടെ ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ്.
- വിളർച്ച അതുമൂലം വിറയൽ.

Stage 5ൽ ഡയാലിസ്സിസിനെയോ വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കലിനെയോ ആശ്രയിക്കേ ി വരും

അമിത രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ള ഒരാളിൽ എപ്പോഴാണ് **CKD** അഥവാ സ്ഥായിയായ വൃക്കസ്തംഭനം സംശയിക്കേ ത്?

- അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം ഉ ാകുന്നതു 30 വയസ്സിനു മുമ്പോ 50 വയസ്സിനു ശേഷമോ ആണെങ്കിൽ.
- രക്തസമ്മർദ്ദം ക ത്തുന്ന സമയത്ത് 200/120 ആണെങ്കിൽ.
- മരുന്നുപയോഗിച്ചിട്ടും നിയന്ത്രണാധീനമാകാത്ത രക്തസമ്മർദ്ദം.
- കാഴ്ചക്കുറവ് രക്തസമ്മർദ്ദം മൂലം.
- മൂത്രത്തിൽ പ്രോട്ടീനിന്റെ അംശം.
- വിശപ്പില്ലായ്മ, നീര്, ക്ഷീണം.

സ്ഥായിയായ വൃക്ക സ്തംഭനത്തിന്റെ അന്തിമഘട്ടത്തിൽ എന്തെല്ലാം സംഭവിക്കാം?

- ശ്വാസംമുട്ടൽ, ശ്വാസതടസ്സം, നെഞ്ചുവേദന, ശരീരത്തിലെ നീര്, ശ്വാസകോശത്തിലെ നീര് (Pulmonary edema) അമിത വണ്ണം.
- അമിതമായ ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി.
- അതിഭയങ്കര ക്ഷീണം.
- മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ ബാധിക്കുക, അമിതമായ ഉറക്കം, ജന്നി, ബോധം മറയുക.
- പൊട്ടാസിയം രക്തത്തിൽ അമിതമായി കാണുക. ഇത് ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ നിലയ്ക്കാൻ കാരണമായേക്കും.
- ഹൃദയത്തെ ആഗിരണം ചെയ്യുന്ന തൊലിയിൽ നീര് .

വൃക്കരോഗം എങ്ങനെ സ്ഥിരീകരിക്കും?

- ഹീമോഗ്ലോബിൻ: രക്ത പരിശോധനയിൽ ഹീമോഗ്ലോബിൻ കുറവായി ക ാൽ.

പൊട്ടാസിയം രക്തത്തിൽ അമിതമായാൽ ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ നിലയ്ക്കാൻ കാരണമായേക്കും

- മൂത്രപരിശോധന: മൂത്രത്തിൽ പ്രോട്ടീനിന്റെ അംശം ക ത്തുക. ചെറിയ തോതിലെങ്കിലും ആൽബുമിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം മൂത്രത്തിലു ാകുക.

  അമിതമായി വ്യായാമം ചെയ്താലും പനി വന്നാലും പ്രോട്ടീൻ ആൽബുമിൻ ക ത്തിയാൽ കൂടുതൽ പരിശോധന നടത്തി വൃക്കരോഗം തന്നെയാണോ എന്നുറപ്പു വരുത്തണം.
- സെറം ക്രിയാറ്റിനിൻ, യൂറിയ നൈട്രജൻ & ഇജിഎഫആർ (Serum creatinine, blood urea nitrogen & eGFR).

ഏറ്റവും ലളിതവും ഇന്ന് പ്രചാരത്തിലുള്ളതുമായ ഒരു ടെസ്റ്റാണ് രക്തപരിശോധന. രക്ത പരിശോധനയിലൂടെ ക്രിയാറ്റിനിന്റെയും യൂറിയുടേയും അളവ് കൂടിയാൽ അറിയാൻ സാധിക്കും. മാത്രമല്ല സ്ഥായിയായ വൃക്കസ്തംഭനത്തിന്റെ ചികിത്സാ സമയത്ത് രോഗാവസ്ഥയിൽ ഉ ാകുന്ന മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചറിയാൻ ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ ടെസ്റ്റു കൂടിയാണിത്. eGFR ടെസ്റ്റ് വളരെ നേരത്തെ തന്നെ വൃക്കയുടെ അപര്യാപ്തതയെക്കുറിച്ച് സൂചന ലഭിക്കാൻ ചെയ്യുന്ന ഒരു ടെസ്റ്റാണ്. eGFR അടിസ്ഥാനത്തിൽ വൃക്ക രോഗത്തെ അഞ്ചു ഘട്ടങ്ങളായി തരംതിരിക്കാം. രോഗത്തെ കുറച്ചുകൂടി അറിയുവാനും കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി ചികിത്സിക്കാനും ഇത് സഹായകമാകും.

വൃക്കയുടെ സ്കാൻ **(Ultrasound Scan)**

വൃക്ക ചിത്രം ലഭിക്കുതിലൂടെ വൃക്കയുടെ വലിപ്പത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു ധാരണ വൃക്കരോഗ വിദഗ്ധനു ലഭിക്കുന്നു. ചുരുങ്ങിയ വൃക്ക സ്ഥായിയായ വൃക്കരോഗത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

മറ്റു പരിശോധനകൾ

വൃക്കസ്തംഭനം രോഗിയിൽ മറ്റു രോഗപ്രശ്നങ്ങളും സൃഷ്ടിക്കുന്നു. അത് കൃത്യമായി അറിയാൻ ഒരു ഡോക്ടർ മറ്റു ടെസ്റ്റുകൾ

ചുരുങ്ങിയ വൃക്ക സ്ഥായിയായ വൃക്കരോഗത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു

നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. (ഉദാ. കാൽസിയം, ഫോസ്ഫറസ്, ഗ്ലൂക്കോസ്, ഇ.സി.ജി. ആദിയായവ).

എപ്പോഴാണ് ഡോക്ടറെ സമീപിക്കേ ത്?

- മൂത്രം കുറഞ്ഞതായി തോന്നുമ്പോൾ നീര് കൂടിയതായി തോന്നിയാൽ പെട്ടെന്ന് ഭാരം കൂടിയാൽ ശ്വാസം മുട്ടൽ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ പ്രത്യേകിച്ച് കിടക്കുമ്പോൾ.
- നെഞ്ചുവേദന, നെഞ്ചിടിപ്പ് കൂടുക, പനി, വയറിളക്കം, വിശപ്പില്ലായ്മ, ഛർദ്ദി, ഛർദ്ദിക്കുമ്പോൾ രക്തമയം കാണുക.
- കോച്ചിപ്പിടുത്തം അല്ലെങ്കിൽ പേശികൾക്ക് ബലക്കുറവ്.
- ഉറക്കം തൂങ്ങൽ, ജന്നി, ഓർമ്മക്കുറവ്.
- നിയന്ത്രണമായിരുന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം പെട്ടെന്ന് കൂടുക.
- ചുവന്ന മൂത്രം അല്ലെങ്കിൽ അമിത രക്തസ്രാവം.

വൃക്കസ്തംഭനം രോഗിയിൽ മറ്റു
രോഗപ്രശ്നങ്ങളും സൃഷ്ടിക്കുന്നു

അദ്ധ്യായം 12
വൃക്കരോഗവും ചികിത്സയും

മൂന്ന് തരം രീതിയിലാണ് വൃക്ക രോഗത്തിന്റെ ചികിത്സ
1. മരുന്ന് 2. ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണം, 3. കൂടെ കൂടെ പരിശോധന

ഇതെല്ലാം ആദ്യഘട്ടത്തിൽ ചെയ്യപ്പെടുന്നു. ക്രിയാറ്റിനിൻ വളരെ കൂടുതൽ ഉള്ളവർക്കുമാത്രമെ തുടക്കത്തിൽ ഡയാലിസ്സിന് ചെയ്യുന്നുള്ളു. രോഗം മൂർച്ഛിച്ച് മറ്റു അവയവങ്ങൾക്ക് കൂടി കേടുപാടു സംഭവിക്കാതിരിക്കാനാണ് ഇത് ചെയ്യുത്. മറ്റുള്ളവർക്ക് രോഗത്തിന്റെ കാഠിന്യം അനുസരിച്ച് ചികിത്സ വിധിക്കുന്നു.

- മരുന്ന് ഭക്ഷണം ഇവ നിയന്ത്രിച്ചിട്ടും വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനം വഷളായാൽ ഡയാലിസ്സിസ് നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നു.
- വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കൽ മറ്റൊരു പ്രതിവിധിയായി കണക്കാക്കാം. എന്നാൽ ഇത് ആളുടെ പ്രായം, ആരോഗ്യനില ഇവയെ എല്ലാം ആശ്രയിച്ചിരിക്കും.

വൃക്ക സ്തംഭനത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ പങ്ക് എന്താണ്?

വൃക്കരോഗം ബാധിച്ച ഒരാൾ വൃക്കസ്തംഭനം ഉ ാകുമ്പോഴാണ് പൂർണ്ണമായി വൃക്കരോഗി എന്നു വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്. വൃക്ക സ്തംഭനത്തിന് (CKD) ചികിത്സ ഇന്ന് 5-10% രോഗികൾക്ക് മാത്രമെ ലഭിക്കുന്നുള്ളു. ഭാരിച്ച ചികിത്സാ ചിലവു കാരണം പല രോഗികളും ചികിത്സ കിട്ടാതെ മരിക്കുന്ന ഒരവസ്ഥ ഉ ാകുന്നു. ഇതൊഴിവാക്കുന്നതിലൂടെ അനേകം രോഗികൾക്ക് രോഗം മൂർച്ഛിക്കുന്ന ഒരവസ്ഥ ഒഴിവാക്കാം. മുമ്പു സൂചിപ്പിച്ച ടെസ്റ്റുകൾ വളരെ ചിലവു കുറഞ്ഞവയാണ് പ്രത്യേകിച്ച് രക്തവും മൂത്രവും പരിശോധനകൾ. വർഷ

ക്രിയാറ്റിനിൻ വളരെ കൂടുതൽ
ഉള്ളവർക്കു ഡയാലിസ്സിസ് ചെയ്യും

ത്തിലൊരിക്കൽ ഇത് ചെയ്യുന്ന ഒരാൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഒന്നും ഇല്ലെങ്കിൽ കൂടി വൃക്കയ്ക്ക് തകരാർ ഉ കിൽ തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കം. മാത്രമല്ല രക്തസമ്മർദ്ദം വൃക്കരോഗത്തിന്റെ വില്ലനായിരിക്കെ ചെറുപ്പക്കാർ ഉൾപ്പടെയുള്ളവർ നിശ്ചയമായും ഇത് പരിശോധിച്ച് വേ ചികിത്സ സ്വീകരിക്കണം.

വൈദ്യശാസ്ത്രം രോഗാവസ്ഥ വരെ രോഗിയെ എത്തിക്കാതെ അതിന് വേ മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കാൻ സമൂഹത്തെ ബോധവത്ക രിക്കുന്നു. ആദ്യഘട്ടത്തിലെ ചികിത്സ വളരെ ഗുണം ചെയ്യും. രോഗം മൂർച്ഛിക്കും തോറും രോഗിയുടെ മരുന്നിനോടുള്ള പ്രതികരണശേഷി കുറയുന്നു. പലപ്പോഴും വൃക്കരോഗത്തിന്റെ ശാരീരികവും,. മാന സ്സികവും സാമ്പത്തികവുമായ ഘടകങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാതെ മരുന്നും ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണവും രോഗികൾ നിർത്തുന്നു. ഇത് ഉള്ള രോഗത്തെ കുറയ്ക്കുകയല്ല മറിച്ച് കൂട്ടുകയത്രെ ചെയ്യുന്നത്.

ഡയാലിസ്സിസ് വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കൽ ഈ അവസ്ഥവരെ രോഗി എത്താതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

മെഡിക്കൽ മാനേജ്മെന്റ് എന്ന പദം കൊ ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് എന്ത്?

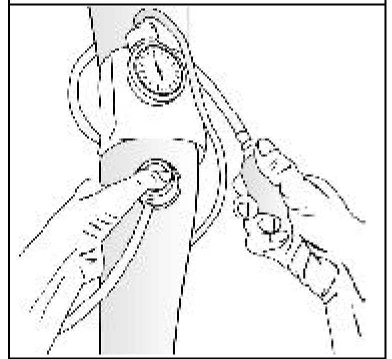
രോഗാവസ്ഥ ഗുരുതരമാകാതെ രോഗത്തെ നിയന്ത്രണത്തിലാക്കുക എന്നാണ് ഇത് കൊ ുദ്ദേശിക്കുന്നത്.

- രോഗത്തിന്റെ പുരോഗതിയെ കുറയ്ക്കുന്നു.
- രോഗകാരണത്തെ ചികിത്സിക്കുന്നു.
- ബാഹ്യ ലക്ഷണങ്ങളെ കുറയ്ക്കാൻ വേ ത് ചെയ്യുന്നു.
- ഹൃദ്രോഗത്തെ ചെറുക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.
- ഡയാലിസ്സിന്റേയോ വൃക്കമാറ്റിവയ്ക്കലിന്റേയോ ആവശ്യകത താത്കാലികമായിട്ടെങ്കിലും നീട്ടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.

രോഗാവസ്ഥ ഗുരുതരമാകാതെ രോഗത്തെ നിയന്ത്രണത്തിലാക്കുക എന്നാണ് മെഡിക്കൽ മാനേജ്മെന്റ് കൊ ുദ്ദേശിക്കുന്നത്

വൃക്കരോഗി ജീവിത ശൈലിയിൽ വരുത്തേ മാറ്റങ്ങൾ

വൃക്കകളെ സംരക്ഷിക്കുവാനുള്ള പ്രധാന ചികിത്സ



രക്തസമ്മർദ്ദം <140/80

- പുകവലി നിർത്തുക.
- ഭാരം നിയന്ത്രിക്കുക, എപ്പോഴും ശാരീരികമായി വ്യായാമം ലഭിക്കുന്ന എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുക.
- മദ്യപാനം ഒഴിവാക്കുക.
- ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക
- സമീകൃതമായ ആഹാരം കഴിക്കുക.
- ഒരു വൃക്കരോഗ വിദഗ്ദനെ കാണുക.

വൃക്കരോഗത്തിന്റെ കാഠിന്യം അനുസരിച്ച് ഓരോ ആൾക്കും ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണം വ്യത്യാസമാകാം.

- ഉപ്പ്: ഉപ്പിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നത് വഴി രക്തസമ്മർദ്ദം, നീര് ഇതെല്ലാം കുറയുന്നു.

ഉപ്പിന്റെ അമിതമായ ഉപയോഗം എന്നുദ്ദേശിക്കുത് എന്താണെ് നോക്കാം.

- മേശയിൽ ഭക്ഷണത്തിൽ വീ ും ഉപ്പ് ചേർക്കുന്ന ഒരു രീതി ഇന്ന് വീടുകളിൽ കാണാറു ്. ഇത് ഒഴിവാക്കുക.
- ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്, പപ്പടം, അച്ചാർ, ടിൻഫുഡുകൾ, ഇവ ഒഴിവാക്കുക.
- വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് : മൂത്രം കുറയുമ്പോൾ നീര്, ശ്വാസം മുട്ടൽ ഇവ രോഗിയ്ക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നു. അതിനാൽ എല്ലാ വൃക്കരോഗി കളും വെള്ളം/ജലം നിയന്ത്രിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

- പൊട്ടാസിയം: എല്ലാ ഫലങ്ങളിലും പൊട്ടാസിയം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. തേങ്ങ, ഉണക്കപഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, കിഴങ്ങ്, ഓറഞ്ച്, പഴം, ടൊമാറ്റോ; പൊട്ടാസിയം കൂടുതൽ ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം തകരാറിലാകുന്നു. അതു തടയാനാണ് പൊട്ടാസിയം കലർന്ന ഭക്ഷണം നിയന്ത്രിക്കുന്നത്.
- അമിതമായ പ്രോട്ടീൻ ഒഴിവാക്കുക. ഇത് വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കാം.

സ്ഥായിയായ വൃക്ക സ്തംഭനത്തിലേയ്ക്കു നയിക്കാതെ ഒരാൾക്ക് തന്നെ വൃക്കകളെ എങ്ങനെ സംരക്ഷിക്കാം? അതിനു വേ മുൻകരുതലുകൾ

- രക്തസമ്മർദ്ദത്തെ നിയന്ത്രിക്കുക. വൃക്കകളെ മാത്രമല്ല തലച്ചോറിനെയും, ഹൃദയത്തിനെയും തകരാറിലാക്കും.
- രക്തസമ്മർദ്ദം 130/80 താഴെ നിലനിർത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. രക്തസമ്മർദ്ദം കൂടും തോറും വൃക്കയിലേക്കുള്ള രക്തകുഴലുകൾക്ക് ക്ഷതം സംഭവിക്കാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്.
- ഡോക്ടറെ സമീപിച്ച് രക്തസമ്മർദ്ദം പരിശോധിപ്പിക്കുക. മരുന്ന് നിർദ്ദേശാനുസരണം ഉപയോഗിക്കുക.
- പ്രമേഹരോഗികളിൽ ഭക്ഷണം നിയന്ത്രിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. ഡോക്ടറെ ക ു സ്ഥിരമായി മരുന്ന് ആവശ്യമെങ്കിൽ കഴിക്കണം.
- വർഷത്തിലൊരിക്കൽ രക്തവും മൂത്രവും പരിശോധിച്ച് ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക.
- ബാഹ്യലക്ഷണങ്ങൾ ക ാൽ നിസ്സാരമായി തള്ളിക്കളയരുത്.
- നേരത്തെ അറിഞ്ഞാൽ ചികിത്സിച്ച് നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കാമെന്ന് തിരിച്ചറിയുക.
- മൂത്രക്കല്ല്, അണുബാധ, മൂത്രതടസ്സം ഇതിനെല്ലാം സ്വയം ചികിത്സിക്കാതെ ഡോക്ടറുടെ സഹായം തേടുക.

രക്തസമ്മർദ്ദത്തെ നിയന്ത്രിക്കുക

Free!!! 200 Paged Kidney Book in 10 + Languages

അദ്ധ്യായം 13
ഡയാലിസ്സിസ്

എന്താണ് ഡയാലിസിസ്

വൃക്കകൾ പ്രവർത്തനരഹിതമായ അവസ്ഥയിൽ ശരീരത്തിന്റെ ആന്തരികാവയവങ്ങളിൽ കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കുകയും വെള്ളം, ഉപ്പ് തുടങ്ങിയ ഘടകങ്ങളുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു കൃത്രിമ രീതിയാണ് ഡയാലിസിസ്.

ഡയാലിസിസിനെ (1) ഹീമോഡയാലിസിസ് (2) പെരിട്ടോണിയൽ ഡയാലിസിസ് എിങ്ങനെ ര ായി തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

1. ഹീമോഡയാലിസിസ്:

ഇത്തരം ഡയാലിസിസിൽ ശരീരത്തിലെ രക്തം പുറത്തേയ്ക്കെടുത്ത് പ്രത്യേകം രൂപകല്പന ചെയ്ത ഒരു വലയിലൂടെ കടത്തിവിടുന്നു. ഈ വലയിൽ കാണുന്ന അനേകായിരം നാരുകളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന രക്തത്തിൽ നിന്ന് മാലിന്യങ്ങളും മറ്റും വലിച്ചെടുത്ത് ശരീരത്തിന് വേ ചില ഘടകങ്ങൾ അതേ രക്തത്തിലേക്ക് കടത്തിവിടുന്നു. അങ്ങനെ ശരീരം ഒരു സന്തുലിതാവസ്ഥയിൽ എത്തുന്നു.

2. പെരിട്ടോണിയൽ ഡയാലിസിസ്

മുൻപറഞ്ഞ രീതിയിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി ഇവിടെ വലയുടെ കർമ്മം നിർവ്വഹിക്കുന്നത് ഉദരത്തിലെ ആന്തരാവയവങ്ങളെ പൊതിഞ്ഞിരിക്കുന്ന "പെരിട്ടോണിയം" എന്ന ആവരണമാണ്. ശരീരത്തിന്റെ ശരിയായ പ്രവർത്തനത്തിനാവശ്യമായ ഘടകങ്ങളും മൂലകങ്ങളും അടങ്ങിയ ഒരു ദ്രാവകം ഈ പെരിട്ടോണിയത്തിൽ നിക്ഷേപിക്കുന്നു. പെരിട്ടോണിയത്തിലെ രക്തക്കുഴലുകളിൽ നിന്ന് മാലിന്യങ്ങൾ മേൽപ്പറഞ്ഞ ദ്രാവകത്തിലേക്ക് വരുകയും അതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള

> വൃക്കകൾ പ്രവർത്തനരഹിതമാകുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കുകന്ന രീതിയാണ് ഡയാലിസിസ്

സൂക്ഷ്മഘടകങ്ങൾ രക്തക്കുഴലുകളിലേക്ക് പോകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ ദ്രാവകം കുറച്ച് സമയത്തിനുശേഷം നീക്കം ചെയ്യുന്നു. ഈ രീതി ആവർത്തിക്കപ്പെടുന്നു.

ഭക്ഷണ ക്രമീകരണം ഡയാലിസിസ് ചെയ്യുന്ന രോഗികൾക്ക് വേണോ?

വേണം. പ്രധാനമായും ഉപ്പ്, പൊട്ടാസ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, വെള്ളം, ഇവ നിയന്ത്രിക്കണം. ഡയാലിസിസ് തുടങ്ങിയതിനുശേഷം പ്രോട്ടീനിന്റെ അളവ് കൂട്ടണം.

Dry Weight എന്നാൽ എന്ത്?

ശരീരത്തിലെ അധികമുള്ള വെള്ളം എടുത്തുകളഞ്ഞതിനുശേഷമുള്ള ഭാരമാണ് Dry Weight.

ഹീമോഡയാലിസിസ് എങ്ങനെ ചെയ്യും?

മിക്കവാറും ഒരു ആശുപത്രിയിലെ ഡയാലിസിസ് യൂണിറ്റിലാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഇതിനു ഡോക്ടർ, നഴ്സ്, ടെക്നീഷ്യൻ എന്നിവരുടെ സഹായം വേണം. ഓരോ മിനിറ്റിലും 250 മില്ലി രക്തം ശരീരത്തിൽ നിന്ന് ഡയലൈസറിലേക്ക് പമ്പ് ചെയ്യപ്പെടുന്നു. രക്തം കട്ടപിടിക്കാതിരിക്കാൻ മരുന്നു കൊടുക്കുന്നു.

1. ഡയലൈസർ അഥവാ ആർട്ടിഫിഷ്യൽ കിഡ്നിയിലൂടെ അധികമുള്ള ജലവും മാലിന്യവും ശരീരത്തിൽ നിന്ന് ഫിൽട്ടർ ചെയ്യുന്നു.
2. ശുദ്ധീകരിച്ച രക്തം ശരീരത്തിലേക്ക് തിരിച്ചു വിടുന്നു.
3. ആഴ്ചയിൽ മൂന്നു പ്രാവശ്യം ഹീമോഡയാലിസിസ് ചെയ്യണം. ഓരോ പ്രാവശ്യവും 4 മണിക്കൂർ നേരം.

> ആഴ്ചയിൽ മൂന്നു പ്രാവശ്യം ഹീമോഡയാലിസിസ് ചെയ്യണം

ഡയാലിസിസിനുവേ ി രക്തം ശരീരത്തിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ പുറത്തെടുക്കുന്നു?

മൂന്ന് വിധത്തിൽ

Temporary Catheter താത്കാലിക കത്തീറ്റർ

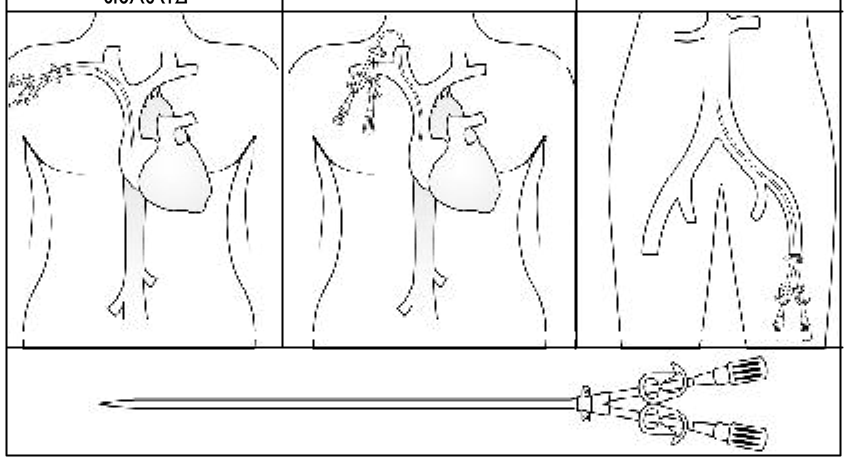
Fistula ഫിസ്റ്റുല

Graft ഗ്രാഫ്റ്റ്

(TEMPORARY CATHETER) താത്കാലിക കത്തീറ്റർ

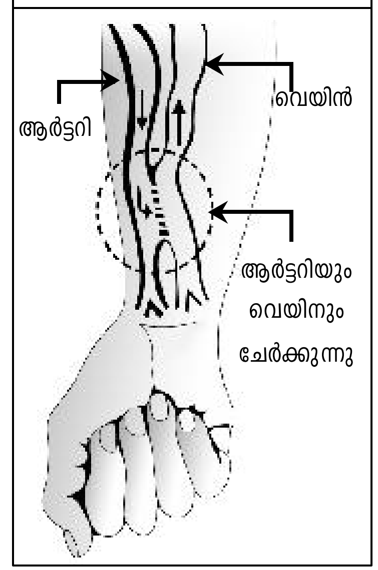
1. ഇതിനാൽ പെട്ടെന്ന് ഡയാലിസിസ് തുടങ്ങാൻ സാധിക്കും.
2. ചുരുങ്ങിയ സമയത്തേക്കുമാത്രം ഉപയോഗിക്കാം.
3. കഴുത്തിലോ തുടയിലോ ഉള്ള വലിയ ഞരമ്പിലേക്കാണ് ഇത് ഇടുന്നത്.
4. ഫിസ്റ്റുല തയ്യാറാക്കുന്നതുവരെ ഇത് ഉപയോഗിക്കാം.

ഡയാലിസിസിനുവേ ി രക്തം ശരീരത്തിൽ നിന്ന് പുറത്തെടുക്കുന്ന വിധം		
സബ്ക്ലേവിയൻ ഞരമ്പ്	കഴുത്തിലെ ഞരമ്പ്	തുടയിലെ ഞരമ്പ്



(FISTULA) ഫിസ്റ്റുല

1. തുടർച്ചയായ ഡയാലിസിസിനു ഏറ്റവും നല്ലത് ഫിസ്റ്റുലയാണ്.
2. ചെറിയ ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ ര ് ഞരമ്പുകൾ ചേർക്കുന്നു (ആർട്ടറിയും, വെയിനും).
3. കൈയ്യിലാണ് ഇത് ചെയ്യുന്നത്.
4. ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് രേ ാ മൂന്നോ മാസം ശേഷമെ ഫിസ്റ്റുല ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കൂ.



എ. വി. ഫിസ്റ്റുല

5. ഡയാലിസ്സിസിനായി ഫിസ്റ്റുലയിൽ ര ് സൂചികൾ കുത്തുന്നു. ഒന്നിലൂടെ മലിന രക്തം ഡയലൈസറിലേക്ക് കൊ ുപോകുന്നു. മറ്റതിലൂടെ ശുദ്ധീകരിച്ച രക്തം തിരികെ ശരീരത്തിൽ കയറ്റുന്നു.
6. നന്നായി സൂക്ഷിച്ചാൽ അനേകം വർഷം ഫിസ്റ്റുല ഉപയോഗിക്കാം.
7. ഫിസ്റ്റുല സ്ഥായിയായ വൃക്കരോഗിയുടെ ജീവനാടിയാണ്.
8. ഇതിനെ മുറിവോ ചതവോ വരാതെ സൂക്ഷിക്കണം.
9. എല്ലാദിവസവും ഈ കൈ വൃത്തിയായി കഴുകി സൂക്ഷിക്കണം.
10. വേറൊരു ആവശ്യത്തിനും ഫിസ്റ്റുലയുള്ള കൈ ഉപയോഗിക്കരുത്.
11. മുറുക്കമുള്ള വളയോ വോച്ചോ ഈ കൈയ്യിൽ കെട്ടരുത്.
12. ഫിസ്റ്റുലയുള്ള കൈ തലയുടെ കീഴിൽ വെച്ച് ഉറങ്ങരുത്.
13. ഡയാലിസ്സിസിനല്ലാതെ വോറൊന്നിനും ഇത് ഉപയോഗിക്കരുത്.
14. ദിവസവും ഇതു പ്രവർത്തിക്കുന്നുേ ാ എന്ന് തൊട്ട് നോക്കി പരിശോധിക്കണം. ഒരു തരിപ്പ് പോലെ തോന്നും.

(GRAFT) ഗ്രാഫ്റ്റ്

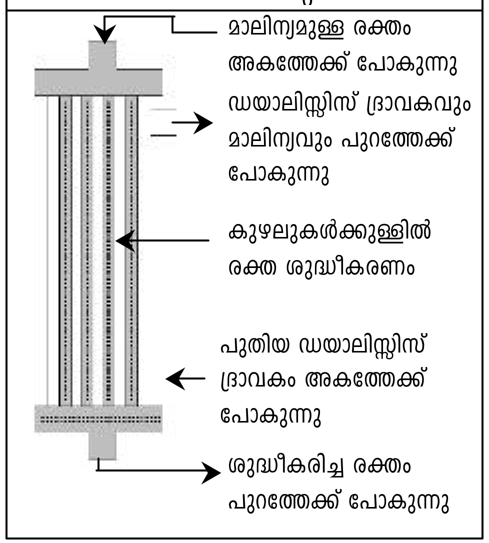
1. ഞരമ്പുകൾ മോശമുള്ളവർക്കും ഫിസ്റ്റുല പരാജയപ്പെട്ടവർക്കും ഇത് ഉപയോഗിക്കാം.
2. കൃത്രിമമായ ഒരു ചെറിയ ട്യൂബ് ശസ്ത്രക്രിയ മുഖേന ര ് ഞരമ്പുകൾ ചേർക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു.
3. ഫിസ്റ്റുലയെ അപേക്ഷിച്ച് ഇതിൽ രക്തം കട്ടപിടിക്കാനും അണുബാധയു ാകാനും സാധ്യതയു ്.

ഹീമോഡയാലിസിസ് യന്ത്രത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

1. ശരീരത്തിൽ നിന്നു ഡയാലിസിസിനുവേ ി രക്തം പമ്പ് ചെയ്യുന്നു
2. രക്തം ശുദ്ധീകരിക്കാനുള്ള ദ്രാവകങ്ങൾ കൃത്യ അളവിൽ ഉ ാക്കുന്നു.
3. അധികമുള്ള ജലവും മാലിന്യവും ഫിൽട്ടറിലൂടെ പുറംതള്ളുന്നു.

ഡയലൈസറിന്റെ ഘടന

ഡയലൈസറിന്റെ ഘടന



1. ആയിരക്കണക്കിനു ചെറിയ കുഴലുകളുള്ള കൃത്രിമ ഫിൽട്ടറേഷൻ യൂണിറ്റാണ്.
2. കുഴലുകൾക്കുള്ളിൽ രക്തം പോകുകയും അതിനു ചുറ്റുമുള്ള സ്ഥലത്ത് ഡയാലിസ്സിസ് ദ്രാവകം (Dialysate) പോകുകയും ചെയ്യുന്നു.
3. ഈ സമയത്ത് രക്തത്തിലുള്ള മാലിന്യങ്ങളും അധികം ജലവും കുഴലുകൾക്കുള്ളിൽ നിന്ന് (Blood Compartment) പുറത്തേക്ക് (Dialysate compartment) പോകുന്നു.
4. നാല് മണിക്കൂർ ഈ പ്രക്രിയ നടക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിലെ മാലിന്യം ഏകദേശം 60-70% നീക്കപ്പെടുന്നു.

ഡയാലിസിസ് എവിടെയാണ് ചെയ്യുന്നത്?

1. സാധാരണയായി ആശുപത്രികളിലെ ഡയാലിസിസ് യൂണിറ്റിലാണ് ഡയാലിസിസ് ചെയ്യുന്നത്.
2. അപൂർവ്വമായി ചിലർ വീട്ടിൽ ചെയ്യും.

ഡയാലിസിസ് വേദനാ ജനകമാണോ?

1. അല്ല. തുടക്കത്തിൽ സൂചികുത്തുന്ന സമയത്ത് മാത്രം ഇത്തരി വേദന കാണും.
2. ഡയാലിസിസ് ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് രോഗിക്ക് ഉറങ്ങാം, വായിക്കാം, പാട്ട് കേൾക്കാം, ടി.വി. കാണാം; ആദ്യ മണിക്കൂറിൽ ആഹാരം കഴിക്കാം.

ഡയാലിസിസ് സമയത്ത് ഏതൊക്കെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അനുഭവിക്കാം?

1. രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയാം
2. തലവേദന
3. ക്ഷീണം
4. ഛർദ്ദി
5. മസിൽ പിടുത്തം.

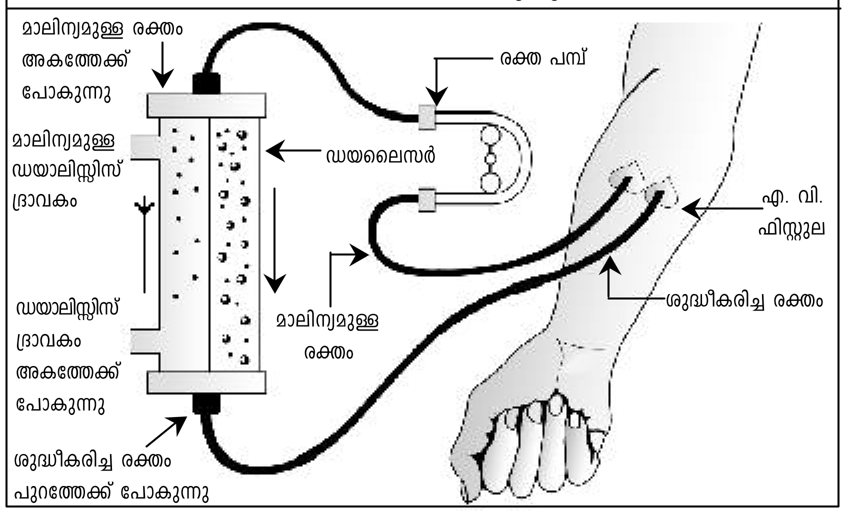
കൃത്യമായി ഡയാലിസിസ് ചെയ്യുകയും ഭക്ഷണ ക്രമീകരണം നടത്തുകയും മരുന്നു കൃത്യമായി കഴിക്കുകയും ചെയ്താൽ ഈ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ വളരെ അപൂർവ്വമാണ്.

സാധാരണയായി ആശുപത്രികളിലെ ഡയാലിസിസ് യൂണിറ്റിലാണ് ഡയാലിസിസ് ചെയ്യുന്നത്

ഹീമോഡയാലിസിസിന്റെ സവിശേഷതകൾ

1. പരിചയസമ്പരായ നഴ്സുമാരും, ടെക്നീഷ്യനുകളും ചെയ്യുന്നതിനാൽ വളരെ സുരക്ഷിതമാണ്.
2. പെരിട്ടോണിയൽ ഡയാലിസിസിനെ അപേക്ഷിച്ച് പെട്ടെന്ന് ചെയ്യാൻ സാധിക്കും. കുറച്ച് സമയം മതി.
3. ആഴ്ചയിൽ മൂന്നു ദിവസം ചെയ്താൽ മതി.
4. മറ്റ് വൃക്കരോഗികളും ഒരേ സ്ഥലത്ത് ഡയാലിസിസ് ചെയ്യുന്നതിനാൽ പരസ്പരം ബന്ധപ്പെടാനും പ്രശ്നങ്ങൾ പങ്കുവെക്കുവാനും സാധിക്കും.

ഹീമോഡയാലിസിസ് പ്രക്രിയ



ഹീമോഡയാലിസിസിന്റെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ

1. ഡയാലിസിസ് ചെയ്യുന്ന സ്ഥലത്തേക്കുള്ള യാത്ര. ദൂരം കൂടുംതോറും ബുദ്ധിമുട്ട് കൂടും.
2. കൃത്യസമയം പാലിക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവർക്കും ബുദ്ധിമുട്ടാകും.
3. ഡയാലിസിസിന്റെ സൂചി കുത്തുന്നത് വേദനാജനകമാകാം.
4. കൃത്യമായ ഭക്ഷണം ക്രമീകരണം വേണം.
5. മഞ്ഞപിത്തം (Hepatitis) വരാൻ സാധ്യത.
6. ഹർത്താലും ബന്ദും ഉ ായാൽ ഡയാലിസിസിനു പോകാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്.

ഡയാലിസിസ് രോഗി പാലിക്കേ ചിട്ടകൾ

1. കൃത്യമായി ആഴ്ചയിൽ മൂന്നു തവണ ഡയാലിസിസ് ചെയ്യണം. അല്ലെങ്കിൽ ബുദ്ധിമുട്ടു ാകാം. മരണം വരെ സംഭവിക്കാം.
2. ഭക്ഷണക്രിമീകരണം നിർബന്ധമാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിന്റെ അളവും ഉപ്പിന്റെ അളവും നിയന്ത്രിക്കണം. പ്രോട്ടീന്റെ അളവ് കൂട്ടണം.
3. പുകവലിക്കുകയോ, മദ്യപിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. ആവശ്യത്തിന് വ്യായാമം വേണം.

എപ്പോഴാണ് ഡയാലിസിസ് ചെയ്യുന്ന രോഗി അത്യാവശ്യമായി ഡോക്ടറെ കാണേ ത്?

1. ഫിസ്റ്റുലയിൽ നിന്നോ കത്തീറ്റർ ഇട്ട സ്ഥലത്തുനിന്നോ രക്തസ്രാവം ഉ ായാൽ.
2. പെട്ടെ ാകുന്ന ശ്വാസംമുട്ടൽ, നീര്.
3. നെഞ്ചുവേദന.
4. രക്തസമ്മർദ്ദം അധികമായി കൂടുകയോ കുറയുകയോ ചെയ്താൽ.
5. മയക്കം, ബോധക്ഷയം, അപസ്മാരം എന്നിവ വന്നാൽ.
6. പനി, കുളിര്, ഛർദ്ദി.
7. ചുമ, കഫം, കഫത്തിൽ രക്തം.

കൃത്യമായി ആഴ്ചയിൽ മൂന്നു തവണ ഡയാലിസിസ് ചെയ്യണം

പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ്

വൃക്കസ്തംഭനം വന്ന രോഗിക്ക് വീട്ടിൽ ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണിത്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ Glucose drip കയറ്റുന്നതുപോലെ വൃക്ക രോഗിയുടെ ഉദരത്തിൽ ഡയാലിസിസ് ലായിനി കയറ്റുന്നു. ഇതിനായി ഒരു ചെറിയ കത്തീറ്റർ (Catheter) അഥവാ ട്യൂബ് ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ ഉദരഭിത്തിവഴി പെരിറ്റോണിയൽ രന്ധ്രത്തിൽ സ്ഥാപിക്കുന്നു. പകുതി ശരീരത്തിനു പുറത്തും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. ഒരിക്കൽ സ്ഥാപിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ദീർഘകാലം ഈ കത്തീറ്ററിലൂടെ ഡയാലിസിസ് നടത്താം. ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കു മാത്രമേ രോഗി ആശുപത്രിയെ ആശ്രയിക്കേ തുള്ളു. മുറിവ് ഉണങ്ങാൻ ഏകദേശം ഒരു ആഴ്ച സമയം വേ ിവരും. തുടർന്ന് ലളിതമായ പരിശീലനം ലഭിക്കുന്നതോടെ രോഗി സ്വയം ഡയാലിസിസ് ചെയ്യാൻ പ്രാപ്തനാകും.

1. ഉദര രന്ധ്രത്തിനുള്ളിൽ ഒതുങ്ങുന്ന അവയവങ്ങളെ പൊതിയുന്ന ഒരു പാടയാണ് പെരിട്ടോണിയൽ മെംബ്രേൻ.
2. അത് അർദ്ധപ്രവേശ്യമാണ്. അത് തന്നിലൂടെ ചില വസ്തുക്കൾ മാത്രമേ കടത്തിവിടുന്നുള്ളു.
3. പെരിറ്റോണിയൽ മെംബ്രേൻ എന്ന പാടയിലൂടെ രക്തം ശുദ്ധീകരിക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് പെരിട്ടോണിയൽ ഡയാലിസിസ്.

പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ് കത്തീറ്റർ ഇൻസർഷൻ (Catheter insertion) മൂന്നു വിധത്തിലു ്.

1. തുറന്ന ശസ്ത്രക്രിയ (Open surgery).
2. ലാപ്രസ്കോപ്പിക്ക് കത്തീറ്റർ ഇൻസർഷൻ (Laproscopic).

> ഉദര രന്ധ്രത്തിനുള്ളിൽ ഒതുങ്ങുന്ന അവയവങ്ങളെ പൊതിയുന്ന ഒരു പാടയാണ് പെരിട്ടോണിയൽ മെംബ്രേൻ

3. Percutaneous catheter insertion

ആദ്യത്തെ ര ് പ്രക്രിയയും ഓപ്പറേഷൻ തിയ്യറ്ററിലാണ് ചെയ്യപ്പെടുന്നത്. മുറിവ് ഉണങ്ങാൻ 5-10 ദിവസം എടുക്കും. അതിനുശേഷം ഡയാലിസിസ് തുടങ്ങാം. Percutaneous catheter insertion ICUൽ അല്ലെങ്കിൽ ഡയാലിസിസ് മുറിയിൽ ചെയ്യാം. പരിചയസമ്പരായ നെഫ്രോളജിസ്റ്റ് ഈ തരത്തിൽ Catheter insertion നടത്തിയാൽ അപ്പോൾ തന്നെ പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ് തുടങ്ങാൻ കഴിയും. ഉദരത്തിനകത്തുള്ള പെരിറ്റോണിയൽ ക്യാവിറ്റിലേക്ക് കത്തീറ്ററിലൂടെ ഡയാലിസിസ് ലായിനി കടത്തിവിട്ട് നാല് മണിക്കൂറിനുശേഷം പുറത്തേക്ക് കളയുന്ന പ്രവർത്തനമാണ് ഹോം ഡയാലിസിസിൽ ചെയ്യുന്നത്. ഇതിനു മൂന്നു ഘട്ടങ്ങളാണ്.

1. ഫിൽ (Fill)
2. ഡ്വൽ (Dwell)
3. ഡ്രേൻ (Drain)

ഈ മൂന്നു ഘട്ടങ്ങൾക്ക് ഒരു എക്സ്ചേഞ്ച് (Exchange) അല്ലെങ്കിൽ സൈക്കിൾ എന്നു വിളിക്കുന്നു.

1. (Fill) ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ അല്ലെങ്കിൽ Percutaneous insertion മുഖേന സ്ഥാപിച്ച കത്തീറ്ററിലൂടെ ഡയാലിസിസ് ലായിനി പെരിറ്റോണിയൽ കാവിറ്റിയിലേക്ക് കടത്തിവിടുന്നു. ഇതിനു ഏകദേശം 10-15 മിനിറ്റ് നേരം വേ ി വരും.
2. (Dwell) ഡയാലിസിസ് ലായിനി പെരിറ്റോണിയൽ കാവിറ്റിക്കുള്ളിലായി കഴിഞ്ഞാൽ പെരിറ്റോണിയൽ മെബ്രേൻ മുഖാന്തരം ചെറിയ രക്തകുഴലുകളിൽ നിന്ന് (Capillaries) പാഴ് ഉൽപന്നങ്ങൾ കടന്നു പോകുകയോ അരിക്കപ്പെടുകയോ ചെയ്ത് ഡയാലിസിസ്

> പെരിറ്റോണിയൽ ക്യാവിറ്റിലേക്ക് ഡയാലിസിസ് ലായിനി കടത്തിവിട്ട് നാല് മണിക്കൂറിനുശേഷം പുറത്തേക്ക് കളയുന്നു

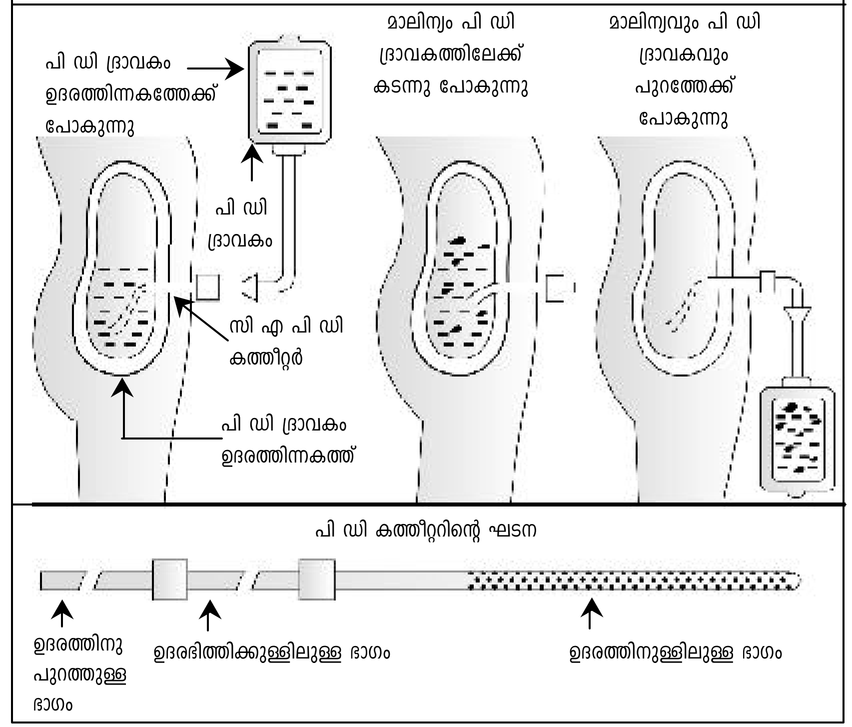
ലായിനിയിലേക്ക് കടന്നുചെല്ലും. അതുവഴി പാഴ്ഉൽപന്നങ്ങൾ രോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് നീക്കം ചെയ്യപ്പെടും. ഇതിനു ഏകദേശം നാല് മണിക്കൂർ സമയം വേ ി വരും. ഈ സമയം രോഗിക്ക് സാധാരണമായി എന്തു കാര്യങ്ങൾ വേണമെങ്കിലും ചെയ്യാം.

3. (Drain) ഉപയോഗിച്ചുകഴിഞ്ഞ ഡയാലിസിസ് ലായിനി പെരിറ്റോണിയൽ കാവിറ്റിയിൽ നിന്ന് പുറത്തേക്ക് ഒഴുക്കി കളയുന്നു. ഇതിനു ഏകദേശം 15 - 20 മിനിറ്റ് സമയം വേ ി വരും. ഈ സൈക്കിൾ (Fill, Dwell, Drain) ഓരോ ദിവസവും ര ോ മൂന്നോ പ്രാവശ്യം ചെയ്യണം. ഫിൽ ചെയ്യുമ്പോഴും ഡ്രേൻ ചെയ്യുമ്പോഴും മാത്രം രോഗി കട്ടിലിൽ കിടക്കുകയോ കസേരയിൽ ഇരിക്കുകയോ ചെയ്യണം. മറ്റ് സമയത്ത് രോഗി പൂർണ്ണ സ്വതന്ത്രനാണ്. എവിടെ വേണമെങ്കിലും പോകാം. എന്തു വേണമെങ്കിലും ചെയ്യാം.

തുടക്കത്തിൽ രോഗിയുടെ കത്തീറ്റർ ഒരു ട്യൂബിംഗ് സെറ്റുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുന്നു. ആദ്യം തന്നെ മുമ്പത്തെ എക്സ്ചേഞ്ചിലെ ഡയാലിസിസ് ലായനി ഈ ട്യൂബിലൂടെ ഒരു ബാഗിലേക്ക് ഡ്രേൻ ചെയ്യുന്നു. അതിനുശേഷം പുതിയ ഡയാലിസിസ് ലായിനി പെരിറ്റോണിയൽ കാവിറ്റിയിലേക്ക് നിറയ്ക്കുന്നു. ഫിൽ ചെയ്തതിനുശേഷം കത്തീറ്റർ ട്യൂബിംഗ് സെറ്റിൽ നിന്ന് ഡിസ്കണക്റ്റ് ചെയ്യുന്നു. പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ് നടക്കുമ്പോൾ തന്നെ രോഗിയുടെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസ്വദിക്കാൻ സ്വാതന്ത്ര്യം ലഭിക്കുന്നു. വീട്ടിൽ അല്ലെങ്കിൽ ജോലി സ്ഥലത്ത് ഡയാലിസിസ് നിർവ്വഹിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ് നൽകുന്നു. ഡയാലിസിസ് ആരംഭിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് ചെയ്ത മിക്ക പ്രവർത്തനങ്ങളും ഇപ്പോഴും തുടർന്നു ചെയ്യാം.

ഫിൽ ചെയ്യുമ്പോഴും ഡ്രേൻ ചെയ്യുമ്പോഴും മാത്രം രോഗി കട്ടിലിൽ കിടക്കുകയോ കസേരയിൽ ഇരിക്കുകയോ ചെയ്യണം

സി എ പി ഡി പ്രക്രിയ



ഏതൊക്കെ തരം പെരിട്ടോണിയൽ ഡയാലിസിസ് ഉ ്?

1. ഐ പി ഡി — കുറച്ചുനാൾ മാത്രം ആശുപത്രിയിൽ ചെയ്യുന്നത് (Intermittent Peritoneal Dialysis)
2. സി എ പി ഡി — തുടർച്ചയായി ചെയ്യുന്നത് (Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis)
3. എ പി ഡി — യന്ത്ര സഹായത്തോടുകൂടി വീട്ടിൽ ചെയ്യുന്നത് (Automated Peritoneal Dialysis)

Intermittent Peritoneal Dialysis

താൽക്കാലിക വൃക്കസ്തംഭനത്തിന് ഇത് ഉപകരിക്കും. കുട്ടികളിലും ഇതിനു പ്രാധാന്യമു ്.

1. 24-36 മണിക്കൂർ ചികിത്സ ചെയ്യും.
2. രേ ാ മൂന്നോ ദിവസത്തിനുശേഷം വീ ും ഇതു ചെയ്യാം.

(CAPD) സി എ പി ഡി

സി	കൺട്ടിന്വുവസ്	തുടർച്ചയായി ഈ പ്രക്രിയ ചെയ്യുന്നു
എ	ആമ്പുലേറ്ററി	രോഗിക്ക് ചലിക്കുകയോ ജോലി ചെയ്യുകയോ ചെയ്യാം. ഒരേ സ്ഥലത്ത് കിടക്കേ തില്ല
പി	പെരിറ്റോണിയൽ	പെരിറ്റോണിയം എന്ന പാട ഉപയോഗിക്കുന്നു
ഡി	ഡയാലിസിസ്	ഈ പ്രക്രിയയിലൂടെ രക്ത ശുദ്ധീകരണം നടക്കുന്നു

എപ്പോഴാണ് **CAPD** ചെയ്യുന്ന വ്യക്തി ഡോക്ടറെ അത്യാവശ്യമായി കാണേ ത്?

1. വയറുവേദന, പനി എന്നിവ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ

ഓട്ടോമേറ്റഡ് പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ് **(APD)**

രോഗി ഉറങ്ങുമ്പോൾ യന്ത്ര സഹായത്തോടെ ഡയാലിസിസ് ലായിനിയുടെ എക്സ്ചേഞ്ചുകൾ നിർവ്വഹിക്കപ്പെടുന്നു. ഉറങ്ങാൻ പോകുമ്പോൾ സൈക്ലർ (Cycler) എന്ന യന്ത്രവുമായി കത്തീറ്റർ ഘടിപ്പിക്കുന്നു. ഉറങ്ങുന്ന സമയത്ത് സൈക്കിളിന്റെ മൂന്നു ഘട്ടവും APD യന്ത്രം നിയന്ത്രിക്കുന്നു. രാവിലെ യന്ത്രം വിഘടിപ്പിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ രോഗിക്ക് സാധാരണ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസ്വദിക്കാവുന്നതാണ്.

ഹീമോഡയാലിസിസിനെ അപേക്ഷിച്ച് പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസിന് ചില സവിശേഷതകളു ്.

ഹീമോഡയാലിസിസ് ചെയ്യുന്നവരുടെ രക്തത്തിലെ മാലിന്യങ്ങൾ രേ ാ മൂന്നോ ദിവസത്തിലൊരിക്കൽ നാല് മണിക്കൂർകൊ ് നീക്കം

> ഹീമോഡയാലിസിസിനെ അപേക്ഷിച്ച് പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസിന് ചില സവിശേഷതകളു ്

ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ് ചെയ്യുന്നവരുടെ രക്തത്തിലെ മാലിന്യങ്ങളും അധികം ജലാംശവും തുടർച്ചയായി നീക്കം ചെയ്യുന്നു.

മഞ്ഞപ്പിത്തം (Hepatitis B, Hepatitis C) ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. ഹീമോഡയാലിസിസിനെ അപേക്ഷിച്ച് രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ അളവ് കുറവാണ്. ഡയാലിസിസിനു ആശുപത്രിവാസം ആവശ്യമില്ല. ഹീമോഡയാലിസിസ് ചെയ്യുന്നവർ ആഴ്ചയിൽ രേ ാമൂന്നോ പ്രാവശ്യം ആശുപത്രിയിൽ പോകണം. പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ് ചെയ്യുന്നവർ മാസത്തിൽ ഒരിക്കൽ ഡോക്ടറെ ക ാൽ മതി. അതിനാൽ രോഗിക്ക് കൂടുതൽ സ്വാതന്ത്ര്യവും മന:സമാധാനവും ലഭിക്കുന്നു. ഏതു സമയത്ത് യാത്ര ചെയ്യാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യവുമു ്.

പോരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ് വേദനാജനകമല്ല. എന്നാൽ കത്തീറ്ററിനു പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ ആവശ്യമു ്. കത്തീറ്റർ സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്ന സ്ഥാനവും ട്യൂബിംഗും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കണം. രോഗാണുക്കളായി സമ്പർക്കം വരാതെ സൂക്ഷിക്കണം. ഇതിനു രോഗിയെ ചികിത്സിക്കുന്ന നെഫ്രോളജിസ്റ്റും സംഘവും പരിശീലനം നൽകും. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റേയും സാങ്കേതിക വിദ്യയുടേയും നേട്ടമായി പെരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ് വൃക്ക രോഗികൾക്കു കൂടുതൽ ആശ്വാസം പകരുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കാം.

ഡയാലിസിസിന് ശേഷം എന്ത്?

ഡയാലിസിസ്കൊ ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്, ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതം കേവലം മുന്നോട്ട് തള്ളിക്കൊ ു പോകലല്ല. മറിച്ച് ഒരു സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കാൻ സഹായിക്കുക എന്നതാകുന്നു. ക്രമേണ രോഗിയ്ക്ക് തന്റെ ഔദ്യോഗിക കാര്യങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കാനും ദൈനംദിന കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കാനും സാധിക്കുന്നു.

> പോരിറ്റോണിയൽ ഡയാലിസിസ് വേദനാജനകമല്ല

കഴിഞ്ഞ 50 വർഷത്തിനിടയ്ക്ക് ഡയാലിസിസ് വൃക്കരോഗികളുടെ ജീവിതത്തിൽ വിപ്ലവകരമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയിരിക്കുന്നു. രോഗികളുടെ ജീവിതരീതി ഏറെ മെച്ചപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഒരു വൃക്കരോഗിയ്ക്ക് സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിനുള്ള തടസ്സങ്ങൾ തരണം ചെയ്യാൻ ഡയാലിസിസ് ഏറെ സഹായകരമാണ്. നൂതന ചികിത്സാരീതികളുടെ ആവിർഭാവത്തോടെ ഡയാലിസിസ് വിധേയരായവർക്ക് തങ്ങളുടെ ജീവിതരീതി ഇനിയും മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സാധിക്കും.

വൃക്കരോഗിയ്ക്ക് സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിനുള്ള തടസ്സങ്ങൾ തരണം ചെയ്യാൻ ഡയാലിസിസ് ഏറെ സഹായകരമാണ്

Free!!! 200 Paged Kidney Book in 10 + Languages

അദ്ധ്യായം 14
വൃക്കമാറ്റിവയ്ക്കൽ

വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കൽ (Kidney Transplantation)

സ്ഥായിയായ വൃക്കസ്തംഭനം സംഭവിച്ച ഒരാൾക്ക് ഇന്ന് നിലവിൽ ഉള്ള ഏറ്റവും പ്രതീക്ഷ നൽകുന്ന ഒരു ചികിത്സ മാർഗ്ഗമാണ് വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കൽ.

വൃക്കമാറ്റിവയ്ക്കലിനെ നാലായി തരംതിരിക്കാം.

- വൃക്കമാറ്റിവയ്ക്കലിനെക്കുറിച്ച് അറിവ്/ജ്ഞാനം
- വൃക്കമാറ്റിവയ്ക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയ
- വൃക്കമാറ്റിവയ്ക്കലിനുശേഷം വേ ശ്രദ്ധ/ മുൻകരുതലുകൾ
- മരിച്ച ആളിന്റെ വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കൽ

വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കലിനു മുമ്പ് അറിഞ്ഞിരിക്കേ കാര്യങ്ങൾ:

വൃക്ക സ്തംഭനം സംഭവിച്ച ഒരാൾക്ക് പൂർണ്ണ ആരോഗ്യവാനായ ഒരു ബന്ധുവിൽ നിന്നോ അല്ലെങ്കിൽ മസ്തിഷ്കമരണം സംഭവിച്ച ഒരാളിൽ നിന്നോ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു വൃക്ക ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ നൽകുമ്പോൾ അതിനെ വൃക്കമാറ്റിവയ്ക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയ എന്നു പറയുന്നു.

വൃക്ക സ്വീകരിക്കുന്ന ആൾ സ്ഥായിയായ വൃക്കസ്തംഭനം സംഭവിച്ച ഒരാളായിരിക്കണം.

വൃക്ക സ്തംഭനം ഉ ാകുന്ന എല്ലാവർക്കും വൃക്കമാറ്റിവയ്ക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയ ആവശ്യമാണോ?

താത്കാലിക വൃക്കസ്തംഭനം സംഭവിക്കുന്നഒരാൾക്കോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു വൃക്കയ്ക്കു മാത്രം ക്ഷതം സംഭവിക്കുന്ന ഒരാൾക്കോ ഇതിന്റെ ആവശ്യം വരുന്നില്ല. ര ു വൃക്കയ്ക്കും 90% ക്ഷതം സംഭവിക്കുകയും

സ്ഥായിയായ വൃക്കസ്തംഭനം സംഭവിച്ച ഒരാൾക്ക് ഏറ്റവും പ്രതീക്ഷ നൽകുന്ന ഒരു ചികിത്സ മാർഗ്ഗമാണ് വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കൽ

ഡയാലിസിസ്സിനെ ആശ്രയിച്ച് ജീവിതം നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവർക്ക് വൃക്കമാറ്റിവയ്ക്കൽ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നു. രോഗിയുടെ പ്രായം, ആരോഗ്യനില, ഇതുകൂടി കണക്കിലെടുത്തായിരിക്കും ശസ്ത്രക്രിയ നിർദ്ദേശിക്കുക.

എന്തുകൊ ാണ് വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കൽ സ്ഥായിയായ വൃക്കസ്തംഭനത്തിൽ ആവശ്യമായി വരുന്നത്?

ഡയാലിസ്സിസും മരുന്നും വൃക്കസ്തംഭനം സംഭവിച്ച രോഗിയ്ക്കു രോഗവിമുക്തി നൽകുന്നില്ല. വൃക്കമാറ്റി വയ്ക്കലിലൂടെ ഒരാൾക്ക് ജീവിതം ഏറെക്കുറെ സാധാരണ നിലയിൽ തുടരാൻ സാധിക്കുന്നു. അതിനാൽ വൃക്കമാറ്റി വയ്ക്കലിനെ ഏതാ ് രോഗവിമുക്തിയുടെ അല്ലെങ്കിൽ പൂർണ്ണസുഖം പ്രാപിക്കലായി കണക്കാക്കുന്നു.

വൃക്കമാറ്റിവയ്ക്കലുകൊ ുള്ള ഗുണങ്ങൾ?

- പൂർണ്ണസുഖം, മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതം.
- ഡയാലിസ്സിസ് ഒഴിവാക്കാം. സമയം, ശാരീരിക ക്ലേശങ്ങൾ, ഡയാലിസ്സിസിനോട് അനുബന്ധത്തിലൂള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ, ഇവയിൽ നിന്നെല്ലാം മുക്തി.
- ഭക്ഷണം, വെള്ളം ഇവയിലെ നിയന്ത്രണങ്ങൾ കുറയുന്നു.
- ഡയാലിസ്സിസിൽ ആശ്രയിക്കുന്ന ഒരാളേക്കാൾ ജീവിതം, ആയുസ്സ്, ഇവ നീട്ടി ലഭിക്കുന്നു.
- ഡയാലിസ്സിസിനെ അപേക്ഷിച്ച് ശസ്ത്രക്രിയ റിസ്ക് കുറവാണ്.
- ശസ്ത്രക്രിയ ആദ്യം ചെലവുകൂടുതലാണെങ്കിലും ര ാ മുന്നോ കൊല്ലം കഴിയുമ്പോൾ വൃക്ക സ്വീകരിച്ച ആളുടെ മരുന്നിന്റെ ചിലവ് വളരെ കുറയുന്നു.
- ലൈംഗീക ജീവിതം പുരുഷനിൽ മെച്ചപ്പെടുമ്പോൾ സ്ത്രീകളിൽ ഗർഭധാരണത്തിന് സാധ്യത ഏറുന്നു.

വൃക്കമാറ്റിവയ്ക്കലിനെ രോഗവിമുക്തിയായി കണക്കാക്കുന്നു.

വൃക്കമാറ്റിവയ്ക്കലിൽ ആകർഷണമല്ലാത്ത ഘടകങ്ങൾ

- വലിയൊരു ശസ്ത്രക്രിയ ആയതിനാൽ അനസ്തേഷ്യ നൽകുമ്പോൾ അതിന്റെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഉ ാകാം.
- തിരസ്കരണ സാധ്യത വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയയുടെ ഒരു വലിയ ഭീഷണിയാണ്. പുതിയ വൃക്കയെ ശരീരം സ്വീകരിക്കുമെന്ന് 100% ഉറപ്പ് പറയാൻ കഴിയില്ല. എന്നാൽ Immunosuppressants എന്ന മരുന്നുകൾ നൽകി അതിന്റെ സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.
- നിത്യവും കൃത്യമായി മരുന്നുകൾ കഴിക്കേ ിവരും. ഇതിൽ മുടക്കം വരുത്തിയാൽ വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനം തടസ്സപ്പെടുകയും തിരസ്കരണത്തിന്റെ സാധ്യത ഏറുകയും ചെയ്യുന്നു.
- അണുബാധ, മരുന്നിന്റെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ.
- വൃക്കദാതാവിനു വേ ിയുള്ള കാത്തിരിപ്പ്; വൃക്ക സ്വീകരിച്ചാലും ശരീരം നിരാകരിക്കുമോ എന്നുള്ള ഭയം.
- ശസ്ത്രക്രിയയുടെ വിജയം.
- ഭാരിച്ച ചിലവ് (ആദ്യ ഘട്ടത്തിൽ മാത്രം).

വൃക്ക ശസ്ത്രക്രിയ സാധ്യമാകാത്തവർ ആരൊക്കെ?

- സ്ഥായിയായ വൃക്ക സ്തംഭനമാണെങ്കിലും ചില ഘടകങ്ങൾ തൃപ്തികരമല്ലെങ്കിൽ രോഗിയെ ഈ ശസ്ത്രക്രിയക്ക് വിധേയമാക്കാൻ സാധിക്കില്ല.
- രോഗിയ്ക്ക് ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള അണുബാധ.
- കാൻസർ ബാധിച്ചിട്ടു െങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ ചികിത്സയോട് പ്രതികരിക്കാത്തതോ കാൻസർ പടർന്നു വൈകല്യമുള്ളവർ.
- മാനസ്സിക വൈകല്യമുള്ളവർ.

കൃത്യമായി മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നതിൽ മുടക്കം വന്നാൽ വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനം തടസ്സപ്പെടും

- രക്തകുഴലുകൾ ചുരുങ്ങിയവർ.
- ഹൃദയരോഗങ്ങൾ, ഹൃദയത്തിന്റെ ജന്മനാ ഉള്ള തകരാറുകൾ.

എത്രപ്രായം വരെ വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയക്ക് വിധേയമാകാം?

5 - 65 വയസ്സുവരെ ശസ്ത്രക്രിയ വിധേയനാകുതിൽ ഒരു തടസ്സവുമില്ല.

വൃക്ക എങ്ങനെ ലഭിക്കും?

മൂന്ന് മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഇന്ന് നിലവിൽ ഉ ്.

- രക്തബന്ധത്തിലുള്ള - സ്വന്തം കുടുംബത്തിൽ നിന്ന് ഒരാളുടെ വൃക്ക സ്വീകരിക്കാവുതാണ് (അച്ഛൻ, അമ്മ, മക്കൾ, സഹോദരൻ, സഹോദരി).
- രക്തബന്ധം ഇല്ല എന്നാൽ വൈകാരികമായി അടുപ്പമുള്ള സുഹൃത്തിന്റേയോ വിവാഹത്തിലൂടെ ബന്ധുവായ ആളിന്റേയോ (ഭാര്യ, ഭർത്താവ്).
- മസ്തിഷ്കമരണം സംഭവിച്ച ഒരാളിന്റെ ജീവൻ യ്ന്ത്രത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ നിലനിർത്തുന്ന ഘട്ടിത്തിൽ ബന്ധുക്കളുടെ അനുവാദത്തോടെ വൃക്ക സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്. വൃക്കദാതാവ് 21 വയസ്സിനും 60 വയസ്സിനും മദ്ധ്യേ ആയിരിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

ആരാണ് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ വൃക്കദാതാക്കൾ

ഒരു പോലെ ഇരിക്കുന്ന ഇരട്ടകൾ. വൃക്ക തിരസ്കരണം ഇങ്ങനെയുള്ളവരിൽ വളരെ കുറവായി കാണപ്പെടുന്നു.

ആർക്കൊക്കെ ദാനം ചെയ്യാം

ര ു വൃക്കയുള്ള പൂർണ്ണ ആരോഗ്യമുള്ള, രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം ഇല്ലാത്ത ഒരാൾക്ക് വൃക്ക സ്വീകരിക്കുന്ന ആളിന്റെ രക്തഗ്രൂപ്പ്, ടിഷ്യുടൈപ്പ് എന്നിവയുമായി യോജിക്കുന്നു െങ്കിൽ വൃക്കദാനം ചെയ്യാം.

5 - 65 വയസ്സുവരെ വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയക്ക് വിധേയമാകാം

രക്തഗ്രൂപ്പ് എന്തുകൊ ് നിർണ്ണായകം?

ദാതാവിന്റേയും സ്വീകരിക്കുന്നയാളിന്റേയും രക്തഗ്രൂപ്പ് ഒന്ന യിരിക്കുകയോ ര ും തമ്മിൽ ചേർച്ച ഉ ായിരിക്കുകയോ വേണം.

സ്വീകരിക്കുന്ന ആൾ	ദാതാവ്
O	O
A	A or O
B	B or O
AB	AB, A, B or O

ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു വൃക്കദാതാവിന് എന്തെങ്കിലും പ്രതിസന്ധി ഈ ശസ്ത്രക്രിയകൊ ് ഉ ാകുമോ?

മറ്റു ശസ്ത്രക്രിയയിലേതു പോലെ തന്നെ ശസ്ത്രക്രിയപരമായ ഒരു റിസ്ക് ഇതിലുമു ്. പക്ഷെ ശാരീരികമായി മറ്റു ക്ലേശങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ ഉ ാകുന്നില്ല. ര ് വൃക്കയുള്ള ആൾക്ക് ഒന്നു ദാനം ചെയ്യുമ്പോൾ വൃക്കരോഗത്തിനുള്ള സാധ്യത കൂടുകയോ കുറയുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. ലൈംഗീക ജീവിതത്തെയോ കുട്ടികൾ ഉ ാകുതിനെയോ ബാധിക്കുന്നില്ല.

പ്രീ- എംപ്റ്റീവ് വൃക്ക മാറ്റി വയ്ക്കൽ?

വൃക്കമാറ്റിവയ്ക്കൽ എന്ന ഘട്ടത്തിൽ രോഗി എത്തുന്നതിനുമുമ്പ് തന്നെ സാധാരണ ഡയാലിസ്സിസിനു ദീർഘകാലം അല്ലെങ്കിൽ കുറച്ചുകാലം എങ്കിലും വിധേയനായിട്ടു ാകാം. എന്നാൽ ഈ ഡയാലിസ്സിസ് നടത്താതെ സ്ഥായിയായ വൃക്കസ്തംഭനം എന്ന് സ്ഥിരീകരിക്കുന്ന സമയത്ത് രോഗി വൃക്കമാറ്റിവയ്ക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയ താല്പര്യപ്പെടാം. ഡയാലിസ്സിസ് ദീർഘകാലയളവിൽ നടത്താതെ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്ക് പോകുന്ന രോഗിയ്ക്ക് പല മെച്ചങ്ങളുമു ്.

> മറ്റു ശസ്ത്രക്രിയയിലേതു പോലെ തന്നെ ശസ്ത്രക്രിയപരമായ ഒരു റിസ്ക് ഇതിലുമു ്

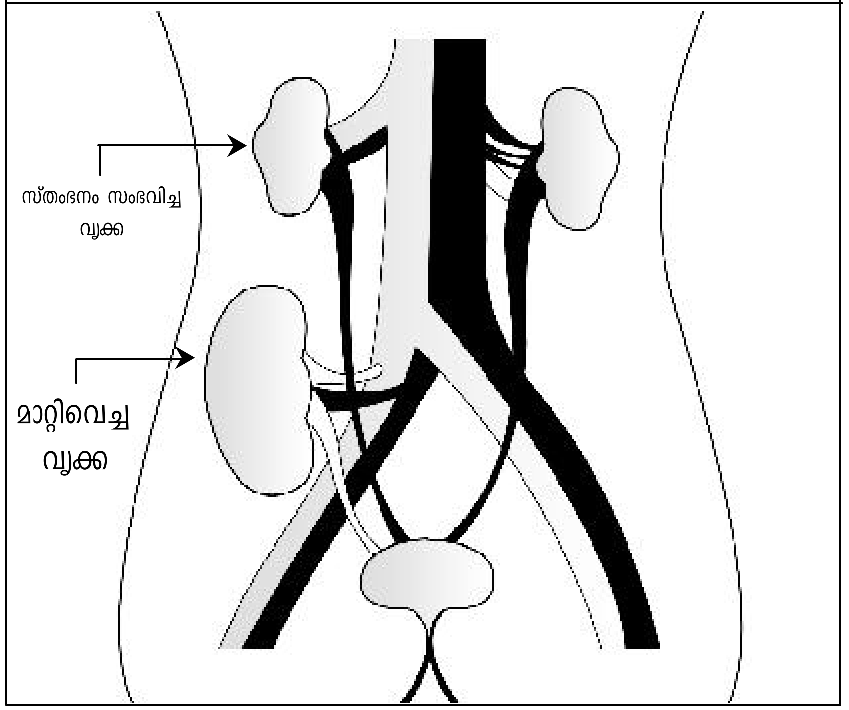
- ഡയാലിസ്സിസ് ചിലവ് ഇല്ലാതെ വരുന്നു.
- ഡയാലിസ്സിന്റെ അസൗകര്യങ്ങൾ ഇല്ല.
- അണുബാധ സാധ്യത കുറയുന്നു.
- ഗ്രാഫ്റ്റിന്റെ വിജയ സാധ്യത കൂടുന്നു.

തക്കതായ ദാതാവിനെ ലഭിച്ചാൽ വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കൽ വളരെ ഗുണപ്രദമാണ്.

വൃക്ക എങ്ങനെയാണ് മാറ്റിവയ്ക്കപ്പെടുത്?

ശസ്ത്രക്രിയക്ക് മുമ്പായി രോഗിയുടെയും ദാതാവിന്റേയും മാനസിക നില, സാമ്പത്തിക അവസ്ഥ, സാമൂഹിക ചുറ്റുപാടുകൾ ഇവ വിലയിരുത്തുന്നു.

വൃക്കമാറ്റിവെയ്ക്കൽ



- രക്തം, ടിഷ്യുമാച്ച് എന്നിവ നടത്തി ചേർച്ചയും ഉറപ്പു വരുത്തുന്നു.
- വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കുന്ന ജോലി ഒരു സംഘം ചേർന്നാണ് ചെയ്യുന്നത്. വൃക്കരോഗവിദഗ്ദൻ, മൂത്രാശയ രോഗവിദഗ്ദൻ, പത്തോളജിസ്റ്റ്, അനസ്തറ്റിസ്റ്റ്, നേഴ്സുമാർ, ട്രാൻസ്പ്ലാന്റ് കോ-ഓർഡിനേറ്റർ എന്നിവർ ഉൾപ്പെടുന്നു.
- ദാതാവിന്റെയും സ്വീകരിക്കുന്നയാളിന്റേയും അറിവിലേയ്ക്ക് ശസ്ത്രക്രിയയെക്കുറിച്ച് പൂർണ്ണ വിവരങ്ങൾ നൽകുന്നു. അതിനുശേഷം അവർ സമ്മതപത്രം ഒപ്പിട്ടു നൽകുന്നു.
- ജീവിച്ചിരിക്കുന്നയാളിന്റെ വൃക്കയാണ് എങ്കിൽ രോഗിയും ദാതാവും ഒരേ സമയം ശസ്ത്രക്രിയക്ക് വിധേയരാകും.
- 3-5 മണിക്കൂർ വരെ ശസ്ത്രക്രിയ നീളാം. ജനറൽ അനസ്തീഷ്യ ശരീരം മുഴുവനും തലച്ചോറും മരവിപ്പിച്ചാണ് ഇത് നടത്തുന്നത്.
- ജീവിച്ചിരിക്കു ദാതാവാണെങ്കിൽ ഇടത്തെ വൃക്ക നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. അതിനുശേഷം പ്രത്യേകം ശീതീകരിച്ച തണുത്ത ലായിനിയിൽ മുക്കി സ്വീകരിക്കുന്നയാളിന്റെ വലതുവശത്ത് ഇടുപ്പെല്ലിനു സമീപത്ത് വയ്ക്കുന്നു. പഴയ കേടായ വൃക്കകൾ മാറ്റാറില്ല.
- ജീവിച്ചിരിക്കുന്നയാളിന്റെ വൃക്കയാണ് സ്വീകരിക്കുന്നതെങ്കിൽ ശസ്ത്രക്രിയക്കുശേഷം ഉടനെ വൃക്ക പ്രവർത്തനമാരംഭിക്കും. എന്നാൽ മസ്തിഷ്കമരണം സംഭവിച്ച ആളിന്റെ ആണെങ്കിൽ ചില പ്പോൾ വൃക്ക കുറച്ചു ദിവസം കഴിഞ്ഞശേഷമേ പ്രവർത്തനമാരം ഭിക്കൂ. വൃക്ക ഇങ്ങനെയുള്ളവരിൽ പ്രവർത്തനം ആരംഭിക്കുന്ന തുവരെ ഡയാലിസ്സിസ് ചെയ്യേ ിവരും.

> വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കുന്ന ജോലി ഒരു സംഘം ചേർന്നാണ് ചെയ്യുന്നത്

ശസ്ത്രക്രിയ്ക്കു ശേഷം ശ്രദ്ധിക്കേ കാര്യങ്ങൾ

സാധാരണയായി നേരിടേ ി വരുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ?

തിരസ്ക്കരണം, അണുബാധ, മരുന്നിന്റെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ, ശസ്ത്രക്രിയയുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ.

പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ

- ശസ്ത്രക്രിയക്കുശേഷം വേ മരുന്ന് - അണുബാധ ഒഴിവാക്കാനും, തിരസ്ക്കരണം വരാതെയിരിക്കാനുമാണിത്.
- മറ്റു മുൻകരുതലുകൾ.

മറ്റു ശസ്ത്രക്രിയയിൽ നിന്നും വൃക്ക ശസ്ത്രക്രിയ എങ്ങനെ വ്യത്യസ്തമാകുന്നു?

സാധാരണ ശസ്ത്രക്രിയയിൽ മരുന്നും ശ്രദ്ധയും ഒരു നിശ്ചിത കാലയളവുവരെ മതിയാകും. 7-10 ദിവസം അല്ലെങ്കിൽ കുറച്ചു മാസത്തേയ്ക്കുമാകാം. എന്നാൽ വൃക്ക ശസ്ത്രക്രിയയിൽ ജീവിതാവ സാനം വരെ മരുന്നും ശ്രദ്ധയും ചിട്ടയോടുമുള്ള ജീവിതവും വളരെ പ്രധാനമാണ്.

എന്താണ് തിരസ്കരണം?

നമ്മുടെ ശരീരം പുറത്ത് നിന്ന് ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന അണുക്ക ളേയോ മറ്റു വസ്തുക്കളെയോ എപ്പോഴും തിരസ്കരിക്കും. ഇത് ശരീര ത്തിന്റെ സ്വാഭാവികമായ പ്രതികരണമാണ്. ദാതാവിന്റെ വൃക്ക സ്വീകരി ക്കുമ്പോൾ സ്വീകരിക്കു ആളിന്റെ പ്രതിരോധ കേന്ദ്രം അതിനെ നശിപ്പി ക്കാൻ ശ്രമിക്കും. അങ്ങനെ സ്വാഭാവികമായി തിരസ്കരണം നടക്കും. ഇതിനെ അതിജീവിക്കുത് ഒരു വെല്ലുവിളിയാണ്.

> വൃക്ക ശസ്ത്രക്രിയയിൽ ജീവിതാവസാനം വരെ മരുന്നും ശ്രദ്ധയും ചിട്ടയോടുമുള്ള ജീവിതവും വളരെ പ്രധാനമാണ്

എപ്പോഴാണ് തിരസ്ക്കരണം സംഭവിക്കുത്? അങ്ങനെ ഉ ായാൽ എന്ത് സംഭവിക്കും?

ശസ്ത്രക്രിയ നടന്ന ഉടനെയോ അല്ലെങ്കിൽ 6 മാസത്തിനകമോ ആണ് കൂടുതലായും തിരസ്കരണം നടന്നു വരുന്നത്. എന്നാൽ ഓരോ രോഗിയുടെ ആരോഗ്യം, ഘടന, മറ്റു ശാരീരിക ഘടകങ്ങൾ ഇവ അനുസരിച്ച് മാറ്റങ്ങളു ാകും. തിരസ്കരണം ചെറിയ തോതിലാണെങ്കിൽ Immuno Suppressants കൊ ് മാറ്റാൻ സാധിക്കും. എന്നാൽ ചിലരിൽ ഇത് ഫലം ചെയ്യാറില്ല.

വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കലിനു ശേഷം എന്തെല്ലാം മരുന്നുകൾ കഴിക്കണം?

- ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശക്തി പുതിയ വൃക്കയെ എതിർക്കാൻ ശ്രമിക്കും.
- ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ ശക്തിയെ പൂർണ്ണമായും അടിച്ചമർത്തിയാൽ വൃക്ക തിരസ്കരിക്കപ്പെടാൻ സാധ്യത ഇല്ല. എന്നാൽ മറ്റു അണുബാധ ഉ ാകുവാൻ സാധ്യതയേറും.
- വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കലിനുശേഷം കൊടുക്കുന്ന മരുന്ന് ചില പ്രത്യേകമായ പ്രതിരോധ അണുക്കളെ മാത്രമെ നശിപ്പിക്കൂ. ബാക്കിയുള്ളവ നിലനിർത്തി അണുബാധയെ ചെറുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഒരു വിഭാഗം പ്രതിരോധ അണുക്കളെ തടയുന്ന മരുന്നുകളാണ് Immuno Suppressant drugs.

Immuno Suppressants മരുന്നുകൾ

- സൈക്ലോ സ്പോറിൻ
- അസാതയോപ്രിൻ
- ടാക്രോലൈമസ്
- സൈറോലൈമസ്

ജീവിതകാലം മുഴുവൻ മരുന്ന് കഴിക്കണം

എത്രകാലം **Immuno Suppressants** മരുന്ന് കഴിക്കണം?

ജീവിതകാലം മുഴുവൻ എന്നതാണ് ഉത്തരം. കാരണം എപ്പോഴും പ്രതിരോധ കേന്ദ്രം പുതിയ വൃക്കയെ പുറന്തള്ളാൻ ശ്രമിച്ചുകൊ യിരിക്കും. എന്നാൽ കാലം ചെല്ലുന്തോറും ഇത് കുറച്ചു കൊ ു വരാം.

മറ്റു ആവശ്യമായ മരുന്നുകൾ എന്തെല്ലാം?

വൃക്ക മാറ്റിവയ്ക്കൽ ശസ്ത്രക്രിയക്കുശേഷം ആവശ്യമായി വരുന്ന മരുന്നുകളാണ് .

- രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനുള്ള മരുന്നുകൾ
- വിറ്റാമിനുകൾ, കാൽസിയം
- അൾസർ തടയാനുള്ളവ
- അണുബാധ തടയാനുള്ളവ

മാറ്റിവച്ച വൃക്ക ശരിയായി പ്രവർത്തിച്ചില്ലെങ്കിൽ എന്തു ചെയ്യും?

- വീ ും വൃക്ക മാറ്റിവെക്കാം
- ഡയാലിസ്സിസ്

പൊതുവായി വൃക്കമാറ്റിവയ്ക്കലിനുശേഷം ശ്രദ്ധിക്കേ കാര്യങ്ങൾ?

- മരുന്ന് ഒരു കാരണവശാലും നിർത്തരുത്. ഇതിന്റെ കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധവേണം. ഒരു ദിവസം മുടക്കുക, നിർത്തുക ഇവ എന്തെങ്കിലും ഉ ായാൽ വൃക്ക പ്രവർത്തനം തകരാറിലാകും.
- മരുന്ന് തീരുന്നതുവരെ കാക്കാതെ ആവശ്യത്തിനു സ്റ്റോക്ക് ചെയ്യുക. ഏതെങ്കിലും കുറുപ്പടിയോ മറ്റു മരുന്നുകളോ പരീക്ഷിക്കരുത്.

മരുന്ന് ഒരു കാരണവശാലും നിർത്തരുത്

- രക്തസമ്മർദ്ദം, മൂത്രത്തിന്റെ അളവ്, തൂക്കം, രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര. ഇതെല്ലാം അളന്ന് രേഖപ്പെടുത്തുക.
- ഡോക്ടറെ കാണുക, മൂത്ര രക്തപരിശോധന നടത്തുക.
- മറ്റ് ഒരു ഡോക്ടറെ സമീപിക്കേ ി വന്നാൽ ആദ്യം തന്നെ വൃക്കമാറ്റിവയ്ക്കലിനു വിധേയനായ വിവരം പറയുക.
- ലാബ് റിപ്പോർട്ടുകൾ ശരിയല്ല എന്നു തോന്നിയാൽ മറ്റൊരു ലാബിൽ കൂടി പരിശോധിക്കാം.
- 3 ലിറ്റർ വെള്ളം എങ്കിലും കുടിക്കണം.
- ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണം കുറവാണെങ്കിലും സമീകൃത ആഹാരം കഴിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. അജം, ഊർജ്ജം എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തി ഉപ്പും എണ്ണയും കുറഞ്ഞ ആഹാരം ആയിരിക്കണം. നാര് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണവും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടണം. ഭാരം നിയന്ത്രിക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും.
- വ്യായാമം നിർബ്ബന്ധമാക്കുക. കഠിനമായ ശാരീരിക അദ്ധ്വാനം ഒഴിവാക്കുക. ഉദാ:- ബോക്സിംഗ്, ഫുട്ബോൾ.
- ലൈംഗീക ജീവിതം ശസ്ത്രക്രിയക്ക് ര ു മാസത്തിനുശേഷം ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം പുനരാരംഭിക്കാം.
- പുകവലി, മദ്യപാനം, എല്ലാം ഒഴിവാക്കുക.

അണുബാധ തടയാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ:

- തിരക്കു കൂടിയ സ്ഥലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ഉദാ:- സിനിമാ ഹാൾ, ഷോപ്പിംഗ്മാൾ, പൊതുനിരത്തുകൾ, അണുബാധ ഉള്ള ആൾക്കാരുമായി ഇടപഴകുന്നത് ഇവയെല്ലാം ഒഴിവാക്കുക.
- ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കുശേഷമുള്ള ആദ്യത്തെ മൂന്നുമാസം മാസ്ക് ധരിക്കുക.
- വെള്ളവും സോപ്പും ഉപയോഗിച്ച് ഭക്ഷണത്തിനും മരുന്നിനും മുമ്പ് കൈകഴുകുക.

> മറ്റ് ഒരു ഡോക്ടറെ സമീപിക്കേ ി വന്നാൽ ആദ്യം തന്നെ വൃക്കമാറ്റിവയ്ക്കലിനു വിധേയനായ വിവരം പറയുക

- തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക.
- വീട്ടിൽ വൃത്തിയായ ചുറ്റുപാടിൽ പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. പുറത്തുനിന്നു കഴിക്കുന്നതും വേവിക്കാത്ത ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളും ഉപേക്ഷിക്കുക. ആദ്യത്തെ 3 മാസം പച്ചക്കറിയും പഴങ്ങളും വേവിക്കാതെ കഴിക്കരുത്.
- പല്ല് എപ്പോഴും 2 പ്രാവശ്യം ബ്രഷ് ചെയ്ത് വെടിപ്പാക്കണം.
- വീട്ടിൽ ശുചിത്വം പാലിക്കുക.
- എന്തെങ്കിലും മുറിവോ, ചതവോ, ഉരസലോ ഉ ായാൽ സോപ്പു പയോഗിച്ച് കഴുകി വൃത്തിയാക്കി ഡ്രസ്സ് ചെയ്യുക.

ഡോക്ടറെ എപ്പോൾ സമീപിക്കണം?

- ശസ്ത്രക്രിയക്കുശേഷം പനി, കുളിര്, ശരീരവേദന, തലവേദന ഇവയു ായാൽ.
- മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞാൽ, നീര് ഉ ായാൽ പെട്ടെന്ന് തൂക്കം കൂടിയാൽ (1 കി.ഗ്രാം ഒരു ദിവസം).
- മൂത്രത്തിൽ ചോരയോ, മൂത്രമൊഴിക്കുമ്പോൾ നീറ്റലോ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ.
- ചുമ, ശ്വാസംമുട്ടൽ, ഛർദ്ദി, വയറ്റിളക്കം.
- മറ്റു അസാധാരണമായ എന്തെങ്കിലും ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ.

എല്ലാ രോഗികൾക്കും എന്തുകൊ ് വൃക്ക ശസ്ത്രക്രിയ നടത്താൻ വൃക്ക ദാതാവിനെ ലഭിക്കുന്നില്ല?

- ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന ദാതാവിനെ ക ത്താനുള്ള പ്രയാസം.
- ചികിത്സ ചിലവ്.

> ശസ്ത്രക്രിയക്കുശേഷം പനി, കുളിര്, ശരീരവേദന, തലവേദന, ഇവയു ായാൽ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കണം

- മസ്തിഷ്ക മരണം സംഭവിച്ച ആളിന്റെ വൃക്ക ലഭിക്കാൻ ഉള്ള പ്രയാസം. (Cadaver) കഡാവർ ട്രാൻസ്പ്ലാന്റേഷൻ.
- മസ്തിഷ്ക മരണം സംഭവിച്ച ഒരാളിന്റെ വൃക്കയ്ക്ക് തകരാർ ഇല്ലെങ്കിൽ അയാളുടെ ബന്ധുക്കളുടെ സമ്മതത്തോടെ വൃക്കരോഗത്താൽ വൃക്കസ്തംഭനം സംഭവിച്ച ഒരാൾക്ക് ശസ്ത്ര ക്രിയയിലൂടെ വൃക്ക ദാനം ചെയ്യുന്നതിനും കഡാവർ ട്രാൻസ്പ്ലാന്റ് എന്നു പറയുന്നു.

എന്തുകൊ ് കഡാവർ ട്രാൻസ്പ്ലാന്റ് എന്ന ആശയം പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു?

വൃക്കസ്തംഭനം സംഭവിച്ച രോഗികളിൽ അനവധി പേർ ഡയാലിസ്സിസ്സിനെ ആശ്രയിക്കുന്നു. ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന ദാതാവിനെ ക െത്താൻ പ്രയാസമാണ്. ക െത്തിയാൽ രക്തഗ്രൂപ്പ്, ടിഷ്യുമാച്ച് ഇവ മാച്ച് ചെയ്യണം. മറ്റു സാമൂഹികപരമായ കടമ്പകൾ വേറെ. മസ്തിഷ്കമരണം സംഭവിച്ച ഒരു വ്യക്തിയുടെ വൃക്കയുടെ ആരോഗ്യത്തിന് മറ്റു കുഴപ്പമൊന്നുമില്ലെങ്കിൽ അത് ദാനം ചെയ്താൽ (എല്ലാ ടെസ്റ്റും ശരിയായാൽ) അത് ഒരു രോഗിയുടെ ജീവന്റെ ഗുണമേന്മ വർദ്ധിപ്പിക്കും.

ബ്രെയ്ൻ ഡെത്ത് (Brain Death) ശരീരത്തിന്റെ ഹൃദയമിടുപ്പ് നിലച്ച്, ശ്വാസം നിലച്ച് ഒരിക്കലും തിരികെ കൊ ുവരാൻ സാധിക്കാത്ത അവസ്ഥ. തലച്ചോറിന്റെ ജീവൻ നിലനിർത്തു പ്രക്രിയകളെല്ലാം പൂർണ്ണമായി നിലയ്ക്കുന്നു. കൃത്രിമമായി ശ്വാസം നൽകിയും യന്ത്രത്തിന്റെ സഹായത്തോടെയും ഹൃദയമിടിപ്പ് താത്കാലികമായി നിലനിർത്തുന്നു. അബോധാവസ്ഥയിൽ യന്ത്രത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ ആശുപത്രിയിൽ കഴിയുന്ന ഇവർ മസ്തിഷ്ക മരണം സംഭവിച്ചവരാണെന്ന് ഡോക്ടർമാർ സ്ഥിരികരിക്കുന്നു.

> ബ്രെയ്ൻ ഡെത്ത് ശരീരത്തിന്റെ ഹൃദയമിടുപ്പ് നിലച്ച്, ശ്വാസം നിലച്ച് ഒരിക്കലും തിരികെ കൊ ുവരാൻ സാധിക്കാത്ത അവസ്ഥ

അബോധാവസ്ഥയും മസ്തിഷ്ക മരണവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം?

അബോധാവസ്ഥയിൽ കഴിയുന്ന രോഗിയ്ക്ക് അപൂർവ്വമായേ വെന്റിലേറ്റർ ആവശ്യം വരുന്നുള്ളു. ചികിത്സയോടു പ്രതികരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ മസ്തിഷ്കമരണം സംഭവിച്ചാൽ ചികിത്സയോടു ഒട്ടും തന്നെ പ്രതികരിക്കാതെ യന്ത്രത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ ജീവൻ നിലനിർത്തുന്നവരാണ്. സ്വയം ശ്വാസോച്ഛ്വാസം എടുക്കാൻ യന്ത്രമില്ലാതെ സാധിക്കാതെ വരുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം, രക്തപ്രവാഹം ഇവയെല്ലാം യന്ത്രസഹായത്തോടെ മാത്രമെ നിലനിർത്താൻ സാധിക്കുകയുള്ളു. യന്ത്രം മാറ്റിയാൽ ഹൃദയമിടിപ്പും ശ്വാസവും നിലയ്ക്കുന്നു. മസ്തിഷ്കമരണം സംഭവിച്ച ആൾ നിയമപരമായി മരണപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ വെന്റിലേറ്റർ മാറ്റുന്നത് മരണകാരണമായി പറയാൻ പറ്റില്ല. മസ്തിഷ്കമരണം സംഭവിച്ചവരുടെ ഹൃദയമിടുപ്പ് വെന്റിലേറ്ററിന് എക്കാലവും നിലനിർത്താൻ സാധിക്കുകയില്ല. അത് ക്രമേണ നിലയ്ക്കും.

ആർക്കെങ്കിലും വൃക്ക മരണശേഷം ദാനം ചെയ്യാൻ കഴിയുമോ?

ഇല്ല. കണ്ണ് മരണശേഷം ദാനം ചെയ്യാം. എന്നാൽ വൃക്ക ദാനം ചെയ്യാൻ സാധിക്കില്ല. വൃക്കയിലേയ്ക്ക് രക്തപ്രവാഹം ഇല്ലെങ്കിൽ വൃക്ക പ്രവർത്തനരഹിതമാകും. ഹൃദയമിടുപ്പ് നിലയ്ക്കുമ്പോൾ രക്തപ്രവാഹം ഇല്ലാതായി വൃക്കയും പ്രവർത്തനരഹിതമാകുന്നു.

> മസ്തിഷ്കമരണം സംഭവിച്ച ആൾ
> നിയമപരമായി മരണപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

അദ്ധ്യായം 15

പ്രമേഹവും വൃക്കരോഗവും

ലോകമെമ്പാടും ഇന്ത്യയിലും പ്രമേഹ രോഗികളുടെ എണ്ണം അടിക്കടി വർദ്ധിച്ചു വരുന്നു. പ്രമേഹം മൂലം ഉ ാകുന്ന വൃക്കരോഗം ഗുരുതരാവസ്ഥയിലേക്ക് നീങ്ങാൻ സാധ്യത ഏറെയാണ്.

പ്രമേഹവും വൃക്ക രോഗവും

വളരെ ഉയർന്ന തോതിൽ രക്തത്തിൽ പഞ്ചസാര ഉള്ള ആൾക്കാരിൽ ദീർഘകാലം കഴിയുമ്പോൾ വൃക്കയിലേയ്ക്കുള്ള രക്തക്കുഴലുകൾക്ക് തകരാർ സംഭവിയ്ക്കും. ആദ്യഘട്ടത്തിൽ മൂത്രത്തിലൂടെ പ്രോട്ടീൻ നഷ്ടപെടുന്നു. ഇത് പിന്നീട് പടിപടിയായി രക്തസമ്മർദ്ദം, നീര്, വൃക്കയ്ക്ക് കേട്പാട് ഇവയെല്ലാം ഉ ാകുന്നു. ഇത് അന്തിമഘട്ടത്തിൽ വൃക്കസ്തംഭനം എന്ന അവസ്ഥയിലെത്തുന്നു.

Diabetic Nephropathy എന്നാണ് പ്രമേഹം മൂലമു ാകുന്ന വൃക്കരോഗത്തെ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്.

എന്തുകൊ ാണ് പ്രമേഹം മൂലമു ാകുന്ന വൃക്കരോഗങ്ങൾ ഇത്രയും പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു

- പ്രമേഹത്തിന്റെ തലസ്ഥാനം എന്ന് ഇന്ത്യയെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്ന ദിനം അകലെയല്ല.
- പ്രമേഹമാണ് വൃക്കരോഗത്തിന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാരണമായി കണ്കകാക്കപ്പെടുന്നത്.
- വൃക്കസ്തംഭനം സംഭവിയ്ക്കു 40-45% രോഗികളിൽ അതിന് കാരണമാകുന്നത് പ്രമേഹമാണ്.

> പ്രമേഹമാണ് വൃക്കരോഗത്തിന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാരണമായി കണ്കകാക്കപ്പെടുന്നത്

- വൃക്കസ്തംഭനം ഉ ാകുന്നവർക്ക് ചികിത്സാ ചിലവ് വളരെ ഭീമമായി തീരുന്നു.
- മുൻകൂട്ടിയുള്ള ശ്രദ്ധയും അറിവും ഇത് തടയാൻ സാധിക്കും. മാത്രമല്ല ഡയാലിസ്സിസ് ഘട്ടം വരെ രോഗി എത്തുന്നത് ഒരു പരിധി വരെ തടയാം.
- ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെയും പ്രമേഹം മൂലമു ാകുന്ന വൃക്കരോഗം പ്രതികൂലമായി ബാധിയ്ക്കും.

പ്രമേഹത്തെ ര ായി തിരിക്കാം.

- ടൈപ്പ് -1 (IDDM-Insulin dependent diabetics) ഇൻസുലിൻ ഡിപ്പൻഡന്റ് ഡൈയബറ്റീസ്: വളരെ ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ ഇത് ഉ ാകുന്നു. 30 - 35% ആൾക്കാരിൽ ഈ പ്രമേഹം വൃക്കരോഗത്തെ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുന്നു. ഇൻസുലിൻ ഉപയോഗിച്ചു മാത്രമെ നിയന്ത്രിക്കാനാകൂ.
- ടൈപ്പ് - 2 (NIDDM) നോൻ ഇൻസുലിൻ ഡിപ്പൻഡന്റ് (Non Insulin dependent diabetics) ഡൈബറ്റീസ് മുതിർന്നവരിൽ കൂടുതലായും ക ുവരുന്നു. ഇൻസുലിൻ ഇല്ലാതെ പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കും. 10-40% രോഗികളിൽ ഈ പ്രമേഹം വൃക്കരോഗത്തിന് വഴി തെളിക്കുന്നു. വൃക്കരോഗത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണക്കാരനായും ടൈപ്പ്-2 പ്രമേഹത്തെ കാണുന്നു.

പ്രമേഹം എപ്പോഴാണ് വൃക്കരോഗത്തിലെത്തുന്നത്?

- 20 വയസ്സിനുമുമ്പ് ടൈപ്പ് - 1 പ്രമേഹം ഉ ായാൽ.
- നിയന്ത്രണത്തിലാകാത്ത പ്രമേഹം.
- നിയന്ത്രണത്തിലാകാത്ത രക്തസമ്മർദ്ദം.
- പാരമ്പര്യമായി പ്രമേഹവും വൃക്കരോഗവും ഉള്ളവർ.

> ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ പ്രമേഹം മൂലമു ാകുന്ന വൃക്കരോഗം പ്രതികൂലമായി ബാധിയ്ക്കും

- പ്രമേഹം മൂലം കണ്ണിന്റെ കാഴ്ചയ്ക്കോ ഞരമ്പുകൾക്കോ തകരാർ സംഭവിച്ചിട്ടു ങ്കിൽ.
- മൂത്രത്തിൽ പ്രോട്ടീന്റെ അംശം, അമിതവണ്ണം, പുകവലി, രക്തത്തിലെ മറ്റു ഘടകങ്ങള അധികമായാൽ.
- മേൽപ്പറഞ്ഞ ഘടകങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും ഉള്ള ആളിൽ പ്രമേഹ വൃക്കരോഗ സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

ടൈപ്പ് - 2 പ്രമേഹം, രോഗിയുടെ വൃക്കയ്ക്ക് ആദ്യത്തെ 10 വർഷം ആക്രമിക്കുന്നില്ല. ഉ ങ്കിലും വളരെ കുറച്ചുമാത്രം. ഈ സമയത്ത് ശ്രദ്ധിച്ചാൽ അത് ഗുരുതരാവസ്ഥയിലേയ്ക്ക് പോകുന്നത് തടയാം. 15-20 വർഷം ടൈപ്പ് -1 പ്രമേഹത്തിന് അടിമപ്പെടുന്ന വ്യക്തിക്ക് വൃക്കരോഗത്തിനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്.

25 വർഷത്തിനുശേഷവും ടൈപ്പ് - 2 പ്രമേഹം വൃക്കയെ ബാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അത് സംഭവിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറവായിരിക്കാം. എന്നാൽ പൂർണ്ണമായും സാധ്യത തള്ളിക്കളയാനാവില്ല.

പ്രമേഹരോഗി എപ്പോൾ വൃക്കരോഗം ഉ ാ എന്ന് സംശയിക്കണം.

- മൂത്രം ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രോട്ടീൻ ഉ ങ്കിൽ.
- രക്തസമ്മർദ്ദം കൂടുക അല്ലെങ്കിൽ വളരെ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം പെട്ടെന്ന് ഉ ാവുക.
- കാലിന്റെ വണ്ണ, മുഖം, കാല്പാദം ഇവിടങ്ങളിൽ നീര്;

  മൂത്രം കുറയുക, ഭാരം തന്മൂലം കൂടുക.
- ഇൻസുലിൻ, പ്രമേഹ മരുന്നുകൾ ഇവയുടെ ആവശ്യകത പെട്ടെന്ന് കുറയുക. മുമ്പ് ഈ മരുന്നുകൾ കൊ ് പ്രമേഹം നിയന്ത്രിക്കാൻ പ്രയാസമു ായിട്ടും പെട്ടെന്ന് മാറ്റം കാണുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കണം.

> 25 വർഷത്തിനുശേഷവും ടൈപ്പ്-2 പ്രമേഹം വൃക്കയെ ബാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അത് സംഭവിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറവായിരിക്കാം

- മരുന്ന് ഇല്ലാതെ പ്രമേഹം നിയന്ത്രിക്കുന്നത് അഭിമാനമായി ചിലർ കരുതുന്നു. എന്നാൽ എപ്പോഴും ഇത് ശരിയാകണമെന്നില്ല. വൃക്ക തകരാറിലേയ്ക്കാകാം ഇത് വിരൽ ചൂ ുന്നത്.
- രക്തപരിശോധനയിൽ യൂറിയയും ക്രിയാറ്റിനിനും ഉയർന്നാൽ.
- സാധാരണ പറയുന്ന ലക്ഷണങ്ങളായ ക്ഷീണം, ഛർദ്ദി, ഓക്കാനം, മനംപുരട്ടൽ, ശ്വാസം മുട്ടൽ.

വൃക്കരോഗം ഉ ാ എന്നു പരിശോധിക്കാൻ ചെലവുകുറഞ്ഞ മാർഗ്ഗമാണ് മൂത്രവും രക്തവും പരിശോധിക്കുക എന്നത്. മൈക്രോ ആൽബുമിനൂറിയ പരിശോധനയിലൂടെ വൃക്കരോഗത്തെ എളുപ്പത്തിൽ ക ത്താൻ സാധിക്കും. രക്തപരിശോധനയിൽ ക്രിയാറ്റിനിന്റെ അളവ് വൃക്കരോഗം ക ത്താൻ സഹായിക്കുന്ന മറ്റൊരു മാർഗ്ഗമാണ്.

മൈക്രോആൽബുമിനൂറിയയും മാക്രോആൽബുമിനൂറിയയും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം എന്ത്?

മൈക്രോ എന്നാൽ ചെറുത്; ആൽബുമിൻ എന്നാൽ ഒരു തരം പ്രോട്ടീനാണ്. മൂത്രത്തിൽ ചെറിയ അളവിൽ പ്രോട്ടീനിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം ഇതാണ് മൈക്രോആൽബുമിനൂറിയ. വെറും മൂത്രപരിശോധനയിൽ ഇത് ക ത്താൻ സാധിക്കില്ല. അതിന് പ്രത്യേകം മൂത്രപരിശോധനയു ്. ഇത് വൃക്കരോഗത്തിന്റെ ആദ്യ സൂചനയാണ്. ഈ ഘട്ടത്തിൽ ചികിത്സിച്ചാൽ നല്ല ഫലം ലഭിയ്ക്കും. (30 - 300mg/day).

മാക്രോ എന്നാൽ വലുത്

മൂത്രത്തിലൂടെ വളരെയധികം പ്രോട്ടീൻ നഷ്ടപ്പെടുന്നു ങ്കിൽ മൂത്രപരിശോധനയിൽ തെളിയും. Urine dipstick test ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കാം. ആൽബുമിൻ >300mg/day ആണ് എങ്കിൽ വൃക്കരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണമാണ്.

> മൈക്രോആൽബുമിനൂറിയ പരിശോധനയിലൂടെ വൃക്കരോഗത്തെ എളുപ്പത്തിൽ ക ത്താൻ സാധിക്കും

മൈക്രോആൽബുമിനൂറിയ ടെസ്റ്റ് എന്തുകൊ ് കൂടുതൽ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നു?

വൃക്കരോഗത്തെ വളരെ നേരത്തെ ക ത്താൻ ഈ ടെസ്റ്റിനു സാധിക്കും. പ്രോട്ടീൻ വലിയ അളവിൽ നഷ്ടപ്പെടുമ്പോഴാണ് dispstick ടെസ്റ്റ് ക ത്തുക. എന്നാൽ ആ ഘട്ടത്തിനേക്കാൾ 5 വർഷം മുമ്പെങ്കിലും മൈക്രോആൽബുമിൻ ടെസ്റ്റ് വൃക്കരോഗത്തെ ക ത്തുന്നു. മാത്രമല്ല ഈ ടെസ്റ്റിലൂടെ പ്രമേഹ രോഗിയുടെ ഹൃദ്രോഗ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉ ാകുവാനുള്ള സാധ്യത കൂടി മുൻകൂട്ടി ക ത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. മൈക്രോആൽബുമിനൂറിയ ടെസ്റ്റിലൂടെ വൃക്ക രോഗത്തെ ക ത്തുതുന്ന വഴി വലിയൊരു വിപത്ത് തടയാൻ സാധിക്കും.

എപ്പോഴാണ് മൈക്രോആൽബുമിനൂറിയ ടെസ്റ്റ് പ്രമേഹരോഗികൾ നടത്തുത്?

ടൈപ്പ് - 1 പ്രമേഹം

പ്രമേഹം തുടങ്ങി 5-ാം വർഷം മുതൽ ഇത് ടെസ്റ്റ് ചെയ്യാം. പിന്നീട് എല്ലാക്കൊല്ലവും ഒരിക്കൽ ടെസ്റ്റ് ചെയ്യാം.

ടൈപ്പ് - 2 പ്രമേഹം

പ്രമേഹം ക ത്തുന്ന അവസരത്തിൽ ചെയ്യാം. പിന്നീട് എല്ലാ കൊല്ലവും ഒരു പ്രാവശ്യം ചെയ്യണം.

എങ്ങനെ പ്രമേഹം മൂലമുളള വൃക്കരോഗം തടയാം?

- കൃത്യമായി ഡോക്ടറെ കാണുക.
- പ്രമേഹം നിയന്ത്രണത്തിലാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. HbAIC<7 .
- രക്തസമ്മർദ്ദം 130/80 താഴെ നിലനിർത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. രക്തസമ്മർദ്ദം തടയാനുള്ള മരുന്നുകളും കഴിക്കുക.

> വൃക്കരോഗത്തെ വളരെ നേരത്തെ ക ത്താൻ
> മൈക്രോആൽബുമിനൂറിയ ടെസ്റ്റിനു സാധിക്കും

- അമിതമായി ഉപ്പും പഞ്ചസാരയും ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.
- മൂത്രപരിശോധനയും രക്തപരിശോധനയും ചെയ്ത് മൈക്രോ ആൽബുമിനൂറിയയും ക്രിയാറ്റിനിനും എത്ര എന്ന് ക ത്തുക.
- അമിതവണ്ണം, പുകവലി, വേദന സംഹാരികൾ, മദ്യപാനം, ഇവ ഉപേക്ഷിക്കുക.

ചികിത്സ

- പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- രക്തസമ്മർദ്ദം മരുന്ന് കൊ ് നിയന്ത്രിക്കുക. വൃക്കരോഗത്തെ ഒരു പരിധിവരെ ഇത് തടുക്കും. പ്രമേഹരോഗിയിൽ മൈക്രോ ആൽബുമിനൂറിയ കാണുമ്പോൾ തന്നെ രക്തസമ്മർദ്ദത്തിനുള്ള മരുന്ന് കഴിക്കുക.
- ഉപ്പും വെള്ളവും കുറച്ച് നീര് കുറയാൻ ഡൈയൂററ്റിക്സ് നൽകുന്നു.
- മരുന്ന് ആവശ്യനുസരണം മാറ്റുക. പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക് പഞ്ചസാരയുടെ തോത് പെട്ടെന്ന് കുറയുന്ന ഒരു പ്രവണതയു ്. അതിനാണ് ഡോക്ടറെ സമീപിച്ച് ആവശ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ മരുന്നിലും ഭക്ഷണത്തിലും സ്വീകരിക്കുക.
- ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണം, പുകവലി, മദ്യപാനം, തുടങ്ങിയ ശീലങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുക.

പ്രമേഹം മൂലം വൃക്കരോഗം ഉള്ള ആൾ ഒരു വൃക്ക വിദഗ്ദനെ സമീപിക്കേ തെപ്പോൾ?

- പെട്ടെന്ന് ശരീരഭാരം കൂടിയാൽ മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞാൽ ശ്വാസം എടുക്കുന്നതിന് ബുദ്ധിമുട്ട് തോന്നിയാൽ.
- നെഞ്ചുവേദന, രക്തസമ്മർദ്ദം കൂടുക, ഹൃദയമിടുപ്പ് കുറയുകയോ, കൂടുകയോ ചെയ്താൽ.

> പമേഹത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക

- ഇടയ്ക്കിടെയുള്ള പനി, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, വിശപ്പില്ലായ്മ, ഛർദ്ദി.
- വിട്ടുമാറാത്ത പനി, മൂത്രമൊഴിക്കുമ്പോൾ എരിച്ചിൽ, മൂത്രത്തിന്റെ ഗന്ധം മാറുക, മൂത്രത്തിൽ ചോരയുടെ അംശം.
- ഇൻസുലിന്റേയും പ്രമേഹമരുന്നുകളുടേയും ആവശ്യകത കുറയുക.
- തളർച്ച. ജന്നി, ക്ഷീണം ഇവ ഏതെങ്കിലും ഉ ായാൽ.

വൃക്കരോഗം മൂലം ഇൻസുലിന്റേയും പ്രമേഹമരുന്നുകളുടേയും ആവശ്യകത കുറയും

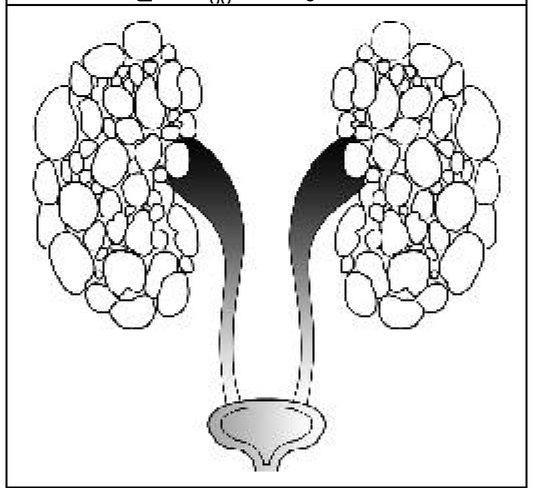
അദ്ധ്യായം 16
പോളിസിസ്റ്റിക്ക് വൃക്കരോഗം

പോളിസിസ്റ്റിക് വൃക്ക രോഗം

പാരമ്പര്യമായി വൃക്കരോഗം ഉ ാകാം. ജനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ മൂലം ഉ ാകുന്ന വൃക്കരോഗത്തിൽ പ്രധാനിയാണ് പോളിസിസ്റ്റിക് വൃക്ക രോഗം. വൃക്കയിൽ അനേകം മുഴകൾ രൂപം പ്രാപിക്കുന്നു. ഇതിനെ വൃക്കരോഗത്തിന്റെ നാലാമത്തെ കാരണക്കാരനായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. പോളിസിസ്റ്റിക് ഡിസീസ് ഉള്ള ഒരാളിൽ ചിലപ്പോൾ ഈ മുഴകൾ കരൾ, പാൻക്രിയാസ്, ഓവറി, സ്പ്ലിൻ, തലച്ചോറ്, ചെറുകുടൽ എന്നിവിടങ്ങളിലും കാണപ്പെടുന്നു.

പി.കെ.ഡി (പോളിസിസ്റ്റിക് ഡിസീസ്)

പോളിസിസ്റ്റിക് വൃക്ക രോഗം



ആയിരത്തിൽ ഒരാൾക്ക് എന്ന കണക്കിൽ എല്ലാ സമൂഹത്തിലും ഇത് കാണപ്പെടുന്നു. സ്ത്രീയിലും, പുരുഷനിലും ഒരുപോലെ ഇത് ഉ ാകാനുള്ള സാധ്യത ഉ ്. സ്ഥായിയായ വൃക്കസ്തംഭനം സംഭവിയ്ക്കുന്ന 5% രോഗികളും PKD യ്ക്ക് അടിമപ്പെട്ടവരാണ്. മനുഷ്യവംശങ്ങളിൽ എല്ലാ വിഭാഗങ്ങളുടെ ഇടയിൽ പി.കെ.ഡി കാണപ്പെടുന്നു.

പി.കെ.ഡി. എങ്ങനെ വൃക്കയെ ബാധിക്കുന്നു

- വെള്ളം നിറഞ്ഞ മുഴകൾ ര ു വൃക്കകളിലും കാണപ്പെടുന്നു.
- മുഴകൾ ഒരു സൂചിത്തലയുടെ വലിപ്പം തുടങ്ങി 10 സെ.മീ. വലിപ്പം ഉള്ളതുവരെയാകാം.
- മുഴകൾ കാലക്രമേണ വലുപ്പം പ്രാപിക്കുന്നു. ഇത് വൃക്കയെ ഞെരുക്കി തകരാർ സൃഷ്ടിക്കുന്നു.
- മുഴകൾ വൃക്കയെ ഞെരുക്കുമ്പോൾ രക്തമ്മർദ്ദം ഉയരാം. പ്രോട്ടീൻ നഷ്ടപ്പെടാം. വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തന ക്ഷമതകുറയാം; ഇത് വൃക്ക സ്തംഭനത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്നു.
- കാലപ്പഴക്കം ചെല്ലുമ്പോൾ സ്ഥായിയായ വൃക്കസ്തംഭനം ഉ ായി ഡയാലിസ്സിസിനെ ആശ്രയിക്കേ അവസ്ഥ ഉളവാക്കുന്നു.

പി.കെ.ഡി.യുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം.
- പുറത്തു ാകുന്ന വേദന, വീർത്തുവരുന്ന വയർ, മാറിമാറി പുറത്തിനിരുവശത്തുമായി വരുന്ന വേദന.
- വയറിനു ഒരു വീർപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ എന്തെങ്കിലും ഉള്ളതായി തോന്നുക.
- മൂത്രത്തിൽ ചോരയുടെ അംശം.
- അടിയ്ക്കടി മൂത്രത്തിൽ അണുബാധ അല്ലെങ്കിൽ വൃക്ക കല്ലുമൂലം അണുബാധ ഉ ാകുക.
- സ്ഥായിയായ വൃക്കസ്തംഭനത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാവുക.
- തലച്ചോറ്, കരൾ, ചെരുകുടൽ ഇവയിലെവിടെയെങ്കിലും മുഴകൾ ഉ ായാൽ അതിലേയക്കു വിരൽ ചൂ ുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ.

> മുഴകൾ കാലക്രമേണ വലുപ്പം പ്രാപിച്ച് വൃക്കയെ ഞെരുക്കി തകരാർ സൃഷ്ടിക്കുന്നു

- തലച്ചോറിൽ പി.കെ.ഡി. മൂലം ഉ ാകുന്ന മുഴകൾ ആ ഭാഗത്തെ രക്തകുഴലുകളെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നു. ഈ പ്രതിഭാസത്തെ ബ്രെയ്ൻ അൻയുറിസം എന്നു വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു. തലച്ചോറിൽ രക്തക്കുഴലുകൾക്ക് പൊട്ടലു ായാൽ പക്ഷാഘാതം അല്ലെങ്കിൽ മരണം വരെ സംഭവിക്കുന്നു.
- കുടലിൽ ചെറിയ സഞ്ചികൾ രൂപം പ്രാപിക്കാം. ഇതിനെ diverticulae എന്നു പറയുന്നു. കരളിൽ ഉ ാകുന്ന മുഴകൾക്ക് ചിലപ്പോൾ അണുബാധ ഉ ാകം. ഹൃദയത്തിന്റെ വാൽവുകളിലും ഇതുമൂലം പ്രശ്നങ്ങൾ ഉ ാകാം. പി.കെ.ഡി. ഉള്ള 10% രോഗികൾക്കും ബ്രെയ്ൻ അൻയൂറിസം ഉ ാകാം.

പി.കെ.ഡി.ഉള്ള എല്ലാവരുടേയും വൃക്കയ്ക്കു സ്തംഭനം സംഭവിക്കുമോ?

ഇല്ല. എല്ലാവരിലും വൃക്കയ്ക്കു തകരാർ സംഭവിയ്ക്കില്ല. 50% രോഗികൾക്ക് 60 വയസ്സിനു ശേഷവും 60% രോഗികളിൽ 70 വയസ്സിനു ശേഷവും മാത്രമെ വൃക്ക സ്തംഭനം സംഭവിക്കുന്നുള്ളു. വൃക്കരോഗം വൃക്കസ്തംഭനം ഇത് പി.കെ.ഡി കുടുംബത്തിൽ ഉള്ളവരിൽ ഉ ാകാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. പുരുഷൻ, ചെറിയ പ്രായത്തിൽ പി.കെ.ഡി. ക ത്തുക, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, വലിപ്പം കൂടിയ വൃക്ക, മൂത്രത്തിൽ ചോര ഈ ഘടകങ്ങൾ ഉള്ള ഒരാൾക്ക് വൃക്കസ്തംഭനത്തിനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

പി.കെ.ഡി. എങ്ങനെ നിർണ്ണയിക്കുന്നു?

- അൾട്രാ സൗ ് സ്കാൻ: ഏറ്റവും ലളിതവും ചെലവുകുറഞ്ഞതും, സമയം അധികം ആവശ്യമില്ലാത്തതും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാക്കത്തതുമായ ഒരു ടെസ്റ്റാണ്.

> പി.കെ.ഡി.ഉള്ള എല്ലാവരിലും വൃക്കയ്ക്കു തകരാർ സംഭവിയ്ക്കില്ല

- പാരമ്പര്യമായി വരാൻ സാധ്യത ഉള്ളതുകൊ ് കൂടുംബത്തിൽ ആർക്കെങ്കിലും ഉ െ ങ്കിൽ മറ്റ് അംഗങ്ങൾ ഇത് ഇല്ല എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തേ ത് ആവശ്യമാണ്.
- മൂത്രത്തിൽ പ്രോട്ടീനിന്റെ അംശവും രക്തത്തിൽ ക്രിയാറ്റിനിന്റെ അളവും പരിശോധിച്ച് തിട്ടപ്പെടുത്തണം.
- സാധാരണ ഒരു ആരോഗ്യപരിശോധനയിൽ ഇത് ക െ ത്താം.
- ജീൻ ലിങ്കേജ് അനാലിസിസ്: മറ്റു ടെസ്റ്റുകളിൽ ഒന്നും തെളിയുന്നില്ലെങ്കിൽ രോഗിയുടെ മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് പി.കെ.ഡി. ഉ േ ാ എന്നു സ്ഥിരീകരിക്കാൻ ചെയ്യുന്ന ടെസ്റ്റാണിത്. വളരെ ചിലവേറിയതും ചിലയിടങ്ങളിൽ മാത്രം ചെയ്യുന്ന ഒരു ടെസ്റ്റുമാണിത്.

രോഗിയുടെ ആരൊക്കെ ഈ ടെസ്റ്റിന് വിധേയരാകണം?

സഹോദരൻ, സഹോദരി, മക്കൾ, ഇതു കൂടാതെ രോഗിക്കു പി.കെ.ഡി. കൈമാറിയത് അച്ഛനോ, അമ്മയോ എന്നു ക െ ത്തി അവരുടെ സഹോദരങ്ങളെയും പരിശോധിക്കാം.

എല്ലാ പി.കെ.ഡി. രോഗികളുടെ കുട്ടികൾക്കും പി.കെ.ഡി. ഉ ാകുമോ?

ഇല്ല. പാരമ്പര്യ ഘടകം ഉ െ ങ്കിലും അത് കുട്ടികൾക്ക് കൈമാറ്റപ്പെടുമെന്ന് ഉറപ്പിച്ചു പറയാൻ സാധിക്കില്ല. പി.കെ.ഡി. ഉ ാകാൻ ഉള്ള സാധ്യത 50% ആണെന്നു പറയുന്നതാവും ശരി.

പി.കെ.ഡി. വരാതെ എങ്ങനെ പ്രതിരോധിക്കാം?

പി.കെ.ഡി.യ്ക്ക് പ്രതിരോധ ചികിത്സ ഇന്നു നിലവിൽ ഇല്ല. വെള്ളം നിറഞ്ഞ ഈ മുഴകൾ ശരീരത്തിൽ വളർച്ച പ്രാപിച്ച് മറ്റു പ്രശ്നങ്ങൾ ഉ ാകുമ്പോഴാണ് നാം ശ്രദ്ധിക്കുക. എന്നാൽ പാരമ്പര്യമായി

പി.കെ.ഡി.യ്ക്ക് പ്രതിരോധ ചികിത്സ ഇന്നു നിലവിൽ ഇല്ല

കുടുംബത്തിൽ പി.കെ.ഡി. ഉള്ളവർ വൈദ്യ പരിശോധനയ്ക്കു വിധേയരായി രോഗം ഉ ് എന്ന് അറിഞ്ഞാൽ വൃക്കയ്ക്കു കേടുപാട് വരാതെ മരുന്നും ഭക്ഷണവും ക്രപ്പെടുത്തുക. വൃക്കയ്ക്കു കൂടുതൽ കേടുപാട് വരാതെ ഇത് സഹായിക്കും.

പി.കെ.ഡി.യുടെ സാധ്യത എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാനാകും?

40 വയസ്സിനു മുകളിൽ ഉള്ളവരിലാണ് സാധാരണയായി പി.കെ.ഡി. എന്ന രോഗാവസ്ഥയാണ് എന്ന് നിർണ്ണയിക്കപ്പെടുന്നത്. ആ പ്രായത്തിൽ ജനിതക ഘടകം അടുത്ത തലമുറയ്ക്ക് കൈമാറി കഴിഞ്ഞിരിക്കും.

ചികിത്സ

- ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാൻ സാധ്യമല്ല. എന്നാൽ അതുകൊ ു ാകാൻ സാധ്യതയുള്ള മറ്റു പ്രശ്നങ്ങൾ ഒരു പരിധിവരെ തടയാം.
- മേന്മയുള്ള ആയുസ്സ് രോഗബാധിതനെ സംബന്ധിച്ച് ഒരു സ്വപ്നമാണ്. പി.കെ.ഡി. നേരത്തെ ക െ ത്തുന്നതുവഴി വൃക്ക സ്തംഭനത്തിന്റെ അന്തിമഘട്ടത്തിൽ എത്തുന്നത് വൈകിക്കാൻ സാധിക്കും.
- പി.കെ.ഡി. മൂലം ഉ ാകുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെയും തടുക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

പി.കെ.ഡി. രോഗികൾ ശ്രദ്ധിക്കേ കാര്യങ്ങൾ

- ചിലരിലെങ്കിലും പി.കെ.ഡി. അഥവാ വെള്ളം നിറഞ്ഞ മുഴകൾ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാറില്ല. അങ്ങനെയുള്ളവർ പതിവായും കൃത്യമായും ഡോക്ടറെ ക ് പരിശോധനകൾ ചെയ്താൽ മതിയാകും.

പി.കെ.ഡി. മൂലം ഉ ാകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെ തടുക്കാൻ സാധിക്കും

രക്തസമ്മർദ്ദം ഉ ് എങ്കിൽ അത് കൂടാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

മുഴകൾ വലുതാകുന്തോറും വേദന അനുഭവപ്പെടാൻ സാധ്യതയേറുന്നു. ആ അവസരത്തിൽ വൃക്കയ്ക്കു തകരാർ വരുത്താത്ത മരുന്നുകൾ വേണം കഴിക്കാൻ.

- വൃക്ക കല്ലിന് പി.കെ.ഡി. രോഗികൾ ചികിത്സ തേടണം.
- ധാരാളം വെള്ളം കുടിയ്ക്കുക. ഇത് നീര് ഇല്ലാത്തവർ മാത്രം. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം മാത്രമെ ഇത് ചെയ്യാവൂ. വൃക്കക്കല്ലും മൂത്രാണുബാധയും തടയാൻ വേ ിയാണിത്.
- വൃക്ക രോഗവിദഗ്ദന്റെ കീഴിൽ ചികിത്സ തേടുക.
- രക്തസ്രാവം, അണുബാധ, തടസ്സം,. കഠിനവേദന, ഇതിലേതെങ്കിലും അനുഭവപ്പെട്ടാൽ വൃക്ക രോഗവിദഗ്ദന്റെ ചികിത്സ തേടുക .

പി.കെ.ഡി. രോഗി എപ്പോഴെല്ലാം ഡോക്ടറെ സമീപിക്കണം

- പെട്ടെന്ന് പനിച്ചാൽ, മൂത്രത്തിൽ ചോര ക ാൽ അല്ലെങ്കിൽ പെട്ടെന്ന് വയറിനോ അതിന്റെ ഭാഗങ്ങളിലോ വേദന ഉ ായാൽ.
- വീക്കമുള്ള വൃക്കയ്ക്ക് അബദ്ധത്തിൽ എന്തെങ്കിലും അപകടമു ായാൽ.
- കൂടെ കൂടെയുള്ള തലവേദന.
- നെഞ്ചു വേദന, കഠിനമായ ഛർദ്ദി, പേശികൾക്ക് ബലക്ഷയം, ഓർമ്മക്കുറവ്, വിശപ്പില്ലായ്മ.

രക്തസമ്മർദ്ദം കൂടാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം

അദ്ധ്യായം 17
ഒറ്റ വൃക്കയും ജീവിതവും

ഒറ്റ വൃക്ക എന്നത് അൽപം ആശങ്കയുളവാക്കുന്നതാണെങ്കിലും ഒരു വ്യക്തിക്ക് സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കാൻ ഇത് കൊ ് ഒരു തടസ്സവുമില്ല.

ഒരു സാധാരണ വ്യക്തി ജനിക്കുന്നത് ര ു വൃക്കകളോടുകൂടിയാണ്. എന്നാൽ അപൂർവ്വം ചിലരിൽ ഒരു വൃക്ക മാത്രം ഉ ാകാറു ്. ഒരു വൃക്കയ്ക്ക് ശരീരത്തിന്റെ ശുദ്ധീകരണ പ്രവർത്തനം തനിയെ നിർവ്വഹിക്കാൻ സാധിക്കും.

പലപ്പോഴും മറ്റു ആവശ്യത്തിനു ടെസ്റ്റുകൾ നടത്തുമ്പോഴാകും ഒറ്റ വൃക്കയുടെ കാര്യം വെളിവാകുന്നത്. എന്നാൽ ഒരു തരത്തിലും ഒരു സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കാൻ ഒറ്റ വൃക്ക തടസ്സമാകുന്നില്ല. അപൂർവ്വം ചിലരിൽ വളരെ കാലത്തിനുശേഷം ചിലപ്പോൾ രക്തസമ്മർദ്ദമോ പ്രോട്ടീൻ മൂത്രത്തിലൂടെ നഷ്ടപ്പെടുന്ന ഒരു സ്ഥിതിവിശേഷമോ ഉ ാകാം. എന്നാൽ വൃക്കയ്ക്ക് തകരാർ വളരെ അപൂർവ്വമായി മാത്രമേ സംഭവിക്കാറുള്ളൂ.

ഒറ്റ വൃക്കയുടെ കാരണങ്ങൾ

1. ജന്മനാ ഒരു വൃക്ക മാത്രം ഉ ാകുക.
2. പഴുപ്പ്, മൂത്രതടസ്സം, കാൻസർബാധ, മറ്റു മുറിവുകൾ, വൃക്കകല്ല് കൊ ുള്ള രോഗങ്ങൾ ഇവ കാരണം ഒരു വൃക്ക നീക്കം ചെയ്യപ്പെടാം.
3. ഒരു വൃക്ക ദാനം ചെയ്യുക.

ഒറ്റ വൃക്ക എന്ന പ്രതിഭാസം കൂടുതലായി പുരുഷന്മാരിലാണ് ക ു വരുന്നത്. സാധാരണയായി ഇടത്തേ വൃക്കയായിരിക്കും ഉ ാകാത്തത്.

ജന്മനാ ഒരു വൃക്ക മാത്രം ഉ ാകാം

750 പേരിൽ ഒരാൾക്ക് എന്ന കണക്കിൽ ജന്മനാ ഒറ്റ വൃക്ക എന്ന അവസ്ഥ ക ുവരുന്നു.

ഒറ്റ വൃക്കയുള്ള വ്യക്തി സ്വീകരിക്കേ   മുൻകരുതലുകൾ എന്തെല്ലാം?

ഒറ്റ വൃക്കയുള്ള ഒരു വ്യക്തിയെ സ്പെയർ വീൽ ഇല്ലാത്ത ഒരു വ ിയോട് ഉപമിക്കാം.

ഏതെങ്കിലും കാരണം കൊ ് ശരീരത്തിന് മാരകമായ രോഗമോ മുറിവോ ഉ ായാൽ അത് താത്കാലിക വൃക്കസ്തംഭനത്തിന് ഇടയാക്കും. അതിനാൽ ഒരു വൃക്കയുള്ള വ്യക്തി ചില മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കണം.

1. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക (3 ലിറ്റർ/ ദിവസം).
2. ശരീരത്തിനു പരുക്ക് ഉ ാക്കുന്ന ഹോക്കി, ഫുട്ബോൾ, കായിക മുറകൾ, ഗുസ്തി ഇവ ഒഴിവാക്കുക.
3. മൂത്രാശയ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, വൃക്കയിലെ കല്ല്, ഇവ തക്കസമയത്ത് ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കുക.
4. ഏതെങ്കിലും ഉദരശസ്ത്രക്രിയക്ക് വിധേയമാകുന്നു ങ്കിൽ ഒരു വൃക്കയെ ഉള്ളുവെന്ന് ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്യുന്ന ഡോക്ടറെ അറിയിക്കുക.
5. രക്തസമ്മർദ്ദ നിയന്ത്രണം, വ്യായാമം, ശരിയായ ഭക്ഷണരീതി, വേദന സംഹാരികളുടെ അമിതോപയോഗം ഇവ ശ്രദ്ധിയ്ക്കുക. കൂടാതെ ഭക്ഷണത്തിലെ ഉപ്പിന്റെ അളവ്, പ്രോട്ടീൻ ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം, ഇവ നിയന്ത്രിക്കുക.
6. കൃത്യമായ വൈദ്യ പരിശോധനകൾ നടത്തുക. രക്തസമ്മർദ്ദം, മൂത്രം, രക്തം, ഇവ വർഷത്തിലൊരിക്കൽ പരിശോധിക്കുക.

ഭക്ഷണത്തിലെ ഉപ്പിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുക

ഇതിലൂടെ വൃക്കയ്ക്ക് ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള തകരാർ ഉ ോ ഇല്ലയോ എന്നറിയാൻ സാധിക്കും.

ഒറ്റ വൃക്കയ്ക്ക് തകരാർ സംഭവിയ്ക്കാവുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഏവ?

1. മൂത്രക്കല്ല് മൂലം മൂത്രം തടസ്സം ഉ ായാൽ.
2. ഉള്ള ഒറ്റ വൃക്കയ്ക്ക് എന്തെങ്കിലും ക്ഷതം സംഭവിച്ചാൽ (ഉദാ: ബോക്സിംഗ്, കളരി, ഫുട്ബോൾ).

ഒറ്റവൃക്കയുള്ള വ്യക്തി ശ്രദ്ധിക്കേ   കാര്യങ്ങൾ?

1. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക (3 ലിറ്റർ എങ്കിലും).
2. ബോക്സിംഗ്, ഗുസ്തി, കളരിപയറ്റ്, ഫുട്ബോൾ ഇതിൽ നിന്ന് വിട്ട് നിൽക്കുക.
3. വൃക്കക്കല്ല് ഉ ങ്കിൽ അത് ചികിത്സിക്കുക.
4. ഏതെങ്കിലും ശസ്ത്രക്രിയ വേ ി വന്നാൽ ഒറ്റ വൃക്കയുള്ള കാര്യം ഡോക്ടറോടു പറയുക.
5. ഒറ്റ വൃക്കയുള്ള വ്യക്തി കൃത്യമായി പരിശോധനകൾ നടത്തി വൃക്ക പ്രവർത്തന ക്ഷമമാണെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തണം.

ഒറ്റവൃക്കയുള്ള വ്യക്തി എപ്പോഴാണ് ഡോക്ടറെ സമീപിക്കേ ത്?

1. മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞാൽ.
2. വൃക്കയ്ക്ക് ക്ഷതമേറ്റാൽ.
3. വേദനസംഹാരിയോ, എക്സറേയ്ക്ക് വേ ി ഡൈയോ ഉപയോഗിച്ചാൽ.
4. മൂത്രത്തിന്റെ നിറം ചുവന്നാൽ.

ഒറ്റവൃക്കയുള്ള വ്യക്തി ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക

അദ്ധ്യായം 18
മൂത്രാശയ അണുബാധ

വൃക്ക, മൂത്രവാഹിനി, മൂത്രനാളി, മൂത്രസഞ്ചി ഇവ ചേരുന്നതാണ് മൂത്രാശയം.

മൂത്രാശയ അണുബാധയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ?

1. മൂത്രം പോകുമ്പോൾ നീറ്റൽ.
2. തുടരെതുടരെ മൂത്രം പോകുക.
3. പനി, വിറയൽ.
4. മൂത്രത്തിന് ദുർഗന്ധം.

കാരണങ്ങൾ

1. മൂത്രാശയത്തിൽ എവിടെയെങ്കിലും തടസ്സമു ായാൽ.
2. സ്ത്രീകൾക്ക് മൂത്രനാളി പുരുഷന്മാരേക്കാളും ചെറുതായിരിക്കും. അതിനാൽ അണുബാധയ്ക്കുള്ള സാധ്യതയും കൂടുതലായിരിക്കും.
3. ലൈംഗീക ജീവിതം നയിക്കുന്നവരിൽ അതിൽ ഏർപ്പെടാത്തവരേക്കാൾ കൂടുതലായി അണുബാധ ക ുവരുന്നു.
4. മൂത്രാശയത്തിലെ കല്ലുകൾ മൂത്രത്തിന്റെ ഒഴുക്കിനെ തടസ്സപ്പെടുത്തി അണുബാധ ഉ ാക്കുന്നു.
5. മൂത്രസഞ്ചിയിൽ കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന മൂത്രം പുറത്തേയ്ക്ക് ഒഴുക്കുവാൻ ട്യൂബ് ഇടുന്നു. ഇതും ചിലപ്പോൾ അണുബാധയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.
6. പ്രോസ്ടേറ്റ് ഗ്രന്ഥി പുരുഷന്മാരിൽ 60 വയസ്സിനുശേഷം വലുതായിരിക്കും. ഇത് മൂത്രത്തിന്റെ ഒഴുക്കിനെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു.

മൂത്രാശയത്തിലെ കല്ലുകൾ മൂത്രത്തിന്റെ ഒഴുക്കിനെ തടസ്സപ്പെടുത്തി അണുബാധ ഉ ാക്കുന്നു

7. കാൻസർ, എച്ച്.ഐ.വി., പ്രമേഹം, ഇവയുള്ളവരിൽ അണുബാധ സാധ്യത കൂടുതലായിരിക്കും.
8. മൂത്രവാഹിനി അല്ലെങ്കിൽ മൂത്രക്കുഴൽ ചെറുതാകുക, മൂത്രനാളിയിൽ ഉ ാകുന്ന ടി.ബി., മൂത്രസഞ്ചിയിൽ ചെറിയ പോക്കറ്റുകൾ രൂപപ്പെടുക, ഇവയെല്ലാം അണുബാധയ്ക്ക് കാരണമായേക്കാം.

മൂത്രാശയ അണുബാധ അടിക്കടി വന്നാൽ വൃക്കയെ ബാധിക്കുമോ?

1. മൂത്രസഞ്ചിയിൽ അണുബാധ ഇടയ്ക്കിടെ ഉ ാകുന്നത് വൃക്കയെ ബാധിക്കാൻ ഇടയില്ല. എന്നാൽ അണുബാധയുടെ കാരണം വൃക്കയിലു ാകുന്ന കല്ലുകളോ മൂത്രാശയതടസ്സങ്ങളോ ക്ഷയരോഗമോ ആണെങ്കിൽ അത് ക ത്തി ചികിത്സിക്കണം. ചെറിയ കുട്ടികളിലു ാകുന്ന അണുബാധ വൃക്കയുടെ വളർച്ചയെ ബാധിക്കാം. മുതിർന്നവരിലെ അണുബാധയെക്കാളും കുട്ടികളിലു ാകുന്ന അണുബാധ ശ്രദ്ധിക്കണം.

അണുബാധ നിർണ്ണയം

1. മൂത്രപരിശോധന
2. യൂറിൻ കൾച്ചർ
3. രക്തപരിശോധന

ഇവ അംഗീകൃത ലാബുകളിൽ ചെയ്യാവുന്ന പരിശോധനകളാണ്.

അണുബാധയ്ക്ക് നൽകുന്ന മരുന്നുകളോട് രോഗം പ്രതികരിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ സ്കാൻ, MCUG, IVU തുടങ്ങിയ ടെസ്റ്റുകൾ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.

ചെറിയ കുട്ടികളിലു ാകുന്ന അണുബാധ വൃക്കയുടെ വളർച്ചയെ ബാധിക്കാം

മൂത്രാശയ അണുബാധ എങ്ങനെ തടയാം?

1. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക (3-4 ലിറ്റർ), മൂത്രത്തിലെ അണുവിനെ പുറന്തള്ളാനും മൂത്രത്തിന്റെ നിറം തെളിയാനും ഇത് സഹായിക്കും.
2. മൂത്രം മൂത്രസഞ്ചിയിൽ കെട്ടി നിൽക്കാൻ അനുവദിക്കാതെ 2-3 മണിക്കൂർ കൂടുമ്പോൾ മൂത്രമൊഴിക്കുക.
3. വിറ്റാമിൻ-സി അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം മൂത്രത്തിന്റെ അമ്ള സ്വഭാവം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് അണുബാധയെ തടയുന്നു.
4. മലബന്ധം ഉ ാവാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക.
5. മൂത്രമൊഴിച്ചതിനുശേഷം ഗുഹ്യഭാഗങ്ങൾ കഴുകി വൃത്തിയാക്കുക.
6. ലൈംഗീക ബന്ധത്തിനുശേഷം ഗുഹ്യഭാഗങ്ങൾ കഴുകി വൃത്തിയാക്കുക.
7. കോട്ടൻ അടിവസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക.

2-3 മണിക്കൂർ കൂടുമ്പോൾ മൂത്രമൊഴിക്കുക

അദ്ധ്യായം 19
വൃക്കയിലെ കല്ലുകൾ

വൃക്കയിലെ കല്ലുകൾ മൂലം ഉ ാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ഇന്ന് സാധാരണ യായി ക ുവരുന്ന ഓന്നണ്. ഇത് മൂത്രാശയ സംബന്ധമായ ഒരു പ്രശ്ന മായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. ഈ അവസ്ഥയെ യൂറോലിതീയാസിസ് എന്ന് പറയുന്നു. വൃക്കയിലെ കല്ലുകൾ അസഹനീയമായ വേദന ഉള വാക്കുന്ന ഒന്നാണ്. ചിലപ്പോൾ ഒരു വേദനയും ഉളവാക്കാതെ അത് ശരീ രത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. ചിലരിലെങ്കിലും വൃക്കയിലെ കല്ലുകൾ ഒരു നിരന്തര പ്രശ്നമായി തീരുന്നു. അതിനാൽ ഇതിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കേ ത് ആവശ്യമാണ്.

എന്താണ് ഈ കല്ലുകൾ?

വൃക്കക്കുള്ളിൽ ചില ലവണങ്ങൾഅടിഞ്ഞുകൂടി ക്രിസ്റ്റലുകളുടെ രൂപം പ്രാപിക്കുന്നു. മൂത്രത്തിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ചെറിയ ലവണങ്ങളായ കാത്സ്യം, ഓക്സലേറ്റ്, ഫോസ്ഫേറ്റ് എല്ലാം ഈ ക്രിസ്റ്റലുകൾ രൂപപ്പെ ടാൻ കാരണമാകുന്നു. കോടാനുകോടി ലവണങ്ങൾ കാലക്രമേണ ചേർന്ന് ക്രിസ്റ്റൽ രൂപത്തിലായി വലിപ്പം പ്രാപിക്കുന്നു. പിന്നീട് പല ക്രിസ്റ്റലുകൾ ഒന്നായി കല്ലുകളായി രൂപാന്തരപ്പെടുന്നു.

സാധാരണ ഒരു വ്യക്തിയിൽ മൂത്രത്തിലെ ഈ ലവണങ്ങൾ ഒന്നിച്ച് ക്രിസ്റ്റ ലാകാതിരിക്കാൻ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്നു. യുറോലിത്യാസിസ് (Urolithiasis) എന്ന പദം വൃക്കയിലെ കല്ലുകളെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു. വൃക്കയിലെ കല്ലുകളും പിത്താശയത്തിലെ കല്ലുകളും തമ്മിൽ വ്യത്യാ സമു ്.

മൂത്രാശയത്തിലെ കല്ലുകൾ ഏതെല്ലാം ഭാഗത്ത് കാണപ്പെടുന്നു? അവയുടെ രൂപവും വലിപ്പവും എങ്ങനെ?

കല്ലുകൾ ഏതു വലുപ്പത്തിലും രൂപത്തിലും ആകാം. ഒരു ചെറിയ

വൃക്കയിലെ കല്ലുകൾ അസഹനീയമായ
വേദന ഉളവാക്കുന്ന ഒന്നാണ്

മണൽത്തരിയോളം തുടങ്ങി ഒരു ടെന്നീസ് ബോളിന്റെ വലിപ്പത്തിലുമാകാം. ഉരു തും നീ തും മിനുസമുള്ളതുമായ കല്ലുകൾ വേദന ഉളവാക്കുന്നത് കുറവായിരിക്കും. സ്വാഭാവിക രീതിയിൽ മൂത്രത്തിലൂടെ ഇവ പുറന്തള്ളപ്പെടാം. എന്നാൽ കൂർത്തതോ മിനുസമില്ലാത്തതോ ആയ കല്ലുകൾ വേദന ഉളവാക്കാൻ സാധ്യതയു ്. അത് തനിയെ പുറത്ത് പോകാനുള്ള സാധ്യത കുറവായിരിക്കും.

മൂത്രാശയത്തിന്റെ ഏതു ഭാഗത്തും കല്ലുകൾ ഉ ാകാം. എന്നാൽ വൃക്കയിൽ ഇത് കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു. വൃക്കയിൽ നിന്ന് മൂത്രവാഹിനി വഴി മൂത്രനാളിയിലെത്തുന്നു.

മൂത്രാശയക്കല്ലുകൾ എത്രതരം?

- കാത്സ്യം കല്ലുകൾ: 70-80% വരെ ക ുവരുന്നു. കാത്സ്യം കല്ലുകൾ കാത്സ്യം ഓക്സലേറ്റ് ആയാണ് രൂപപ്പെടുന്നത്. കാത്സ്യം ഫോസ്ഫേറ്റ് ആയി രൂപപ്പെടുത് അപൂർവ്വമായിട്ടാണ്. മൂത്രത്തിന്റെ അമ്ല സ്വഭാവം കൂടുമ്പോഴാണ് കാത്സ്യം കല്ലുകൾ രൂപപ്പെടുന്നത്.
- സ്ട്രൂവൈറ്റ് കല്ല്: മഗ്നീഷ്യം അമോണിയം ഫോസ്ഫേറ്റ് കല്ലുകൾ 10-15% ആൾക്കാരിൽ മാത്രം ക ുവരുന്നു. വൃക്കയിലെ അണുബാധ ഇത്തരം കല്ലുകൾ രൂപപ്പെടാൻ കാരണമാകുന്നു. സ്ത്രീകളിൽ ഈ കല്ലുകൾ രൂപപ്പെടാൻ കൂടുതൽ സാധ്യതയു ്. ക്ഷാരതയധികമുള്ള മൂത്രത്തിലും ഇത് ഉ ാകുന്നു.
- യൂറിക് ആസിഡ് കല്ലുകൾ: മൃഗങ്ങളുടെ മാംസത്തിലടങ്ങിയ പ്രോട്ടീൻ കഴിക്കുന്ന വരിൽ ഇത് കാണു ന്നുെ ങ്കിലും സർവ്വസാധാരണമല്ല. മൂത്രത്തിന്റെ അമ്ല സ്വഭാവം കൂടുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ഈ കല്ലുകൾ രൂപപ്പെടുന്ന ു. ശരീരത്തിലെ ജലാംശം കുറയുമ്പോൾ മൂത്രത്തിന്റെ സാന്ദ്രത കൂടുന്നു. ഇത് മറ്റ് കല്ലുകൾ രൂപപ്പെടാൻ ഒരു കാരണമാണ്. കാൻസറിന്റെ ചികിത്സാഭാഗമായി കീമോതെറാപ്പി ചെയ്യുന്ന ചിലരിലും യൂറിക് ആസിഡ് കല്ലുകൾ ക ുവരുന്നു. എക്സറയിൽ യൂറിക് ആസിഡ് കല്ലുകൾ തെളിയുന്നില്ല.

> ഉരു തും നീ തും മിനുസമുള്ളതുമായ കല്ലുകൾ വേദന ഉളവാക്കുന്നത് കുറവായിരിക്കും

- സിസ്റ്റൈൻ കല്ലുകൾ:- വളരെ വിരളമായി ഉ ാകുന്ന ഈ കല്ലുകൾ cystinuria എന്ന അവസ്ഥയുടെ ഒരു ബാക്കി പത്രമാണ്. മൂത്രത്തിൽ സിസ്റ്റീൻ അധികമാകുമ്പോൾ അതിനെ സിസ്റ്റിനൂറിയ എന്നു പറയുന്നു.
- സ്റ്റാഗ് ഹോൺ കല്ലുകൾ:- (stag horn stone) ഒരു മാനിന്റെ കൊമ്പിന്റെ രൂപത്തിലുള്ള ഈ കല്ല് വേദന അധികം ഉളവാക്കില്ല. പലപ്പോഴും ഈ കല്ല് വൃക്കയിലുള്ളത് അറിയാതെ പോകുന്നു. എന്നാൽ ദീർഘകാലം ഇത് അറിയാതെ പോയാൽ വൃക്കയ്ക്ക് തകരാർ സംഭവിക്കും.

മൂത്രാശയകല്ലുകൾ എങ്ങനെ ഉ ാകുന്നു

1. എല്ലാ ആൾക്കാരിലും കല്ലുകൾ ഉ ാകുവാനുള്ള സാധ്യത നിലനിൽക്കുന്നു. എന്നാൽ ചില ഘടകങ്ങൾ കല്ലുകൾ രൂപപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത കൂട്ടുന്നു.
2. വെള്ളം കുടിയ്ക്കുന്നതിന്റെ അളവ് കുറയുകയോ ശരീരത്തിൽ ജലത്തിന്റെ അംശം കുറയുകയോ ചെയ്താൽ കല്ലുകൾ കാലക്രമേണ രൂപപ്പെടാം.
3. കല്ലുകളുടെ രോഗം പാരമ്പര്യമായി ക ുവരാറു ്.
4. മാംസത്തിലടങ്ങിയ പ്രോട്ടീൻ ക്രമത്തിലധികം നിത്യേന കഴിക്കുക, ഓക്സലേറ്റ് അടങ്ങിയ പദാർത്ഥങ്ങൾ, നാരു കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണങ്ങൾ, പൊട്ടാസിയം അധികമുള്ള ഭക്ഷണം; കല്ലുകൾ രൂപപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത ഇങ്ങനെയുളള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ കൂട്ടുന്നു.
5. വൃക്കയിൽ കല്ലുകൾ ഉ ാകുന്നത് 75% പുരുഷന്മാരിലാണ്. 95% മൂത്രസഞ്ചിയിൽ കല്ലുകൾ കാണുന്നത് പുരുഷന്മാരിലാണ്. 20-70

> കല്ലുകളുടെ രോഗം പാരമ്പര്യമായി ക ുവരാറു ്

വയസ്സുള്ള പുരുഷന്മാരും അമിതവണ്ണമുള്ളവർക്കും മൂത്രാശയ കല്ലുകൾ ഉ ാകുവാനുള്ള സാധ്യത അധികമാണ്.

6. അനങ്ങാതെ കിടക്കയിൽ രോഗബാധിതരായി കിടക്കു ന്നവർക്കും കല്ലുകൾ രൂപപ്പെടാം.
7. ചൂടു കൂടുതലുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ താമസിക്കു ന്നവർ.
8. തുടർച്ചയായി മൂത്രാശത്തിലണുബാധ ഉ ാകു ന്നവർക്കും മൂത്രത്തിന്റെ ഒഴുക്കിന് തടസ്സമു ാകുന്നതും ഇതിന്റെ സാധ്യത കൂടുന്നു .
9. പാരാതൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനത്തകരാർ,cystinuria (സിസ്റ്റിനൂറിയ), gout (ഗൗട്ട്).
10. ചില മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം, ഡൈയൂറെറ്റിക്സ്, ആന്റാസിഡ്.

മൂത്രാശയകല്ലിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഏവ?

മൂത്രാശയകല്ലുകളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ കല്ലിന്റെ വലിപ്പം, രൂപം, പ്രകൃതി, ഇവ അനുസരിച്ച് മാറുന്നു. എന്നാൽ പൊതുവായ ചില ലക്ഷണങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് നോക്കാം.

1. വയറുവേദന.
2. പ്രത്യേകിച്ച് ഒരു ലക്ഷണങ്ങളും പ്രകടമാക്കാതെ ഉള്ളിലിരിക്കുന്ന കല്ലുകളെ സൈലന്റ് സ്റ്റോൺ എന്ന് പറയുന്നു (silent stone) മറ്റേന്തെങ്കിലും ആവശ്യത്തിന് സ്കാൻ ചെയ്യുമ്പോഴാവും ഇത് കെ ത്തു ന്നത്.
3. ഛർദ്ദി, ഓക്കാനം.
4. മൂത്രമൊഴിക്കു ന്നതിന്റെ ഇടവേളകൾ കുറയുക അല്ലെങ്കിൽ മൂത്രം എപ്പോഴും പോകണമെന്ന് തോന്നൽ.
5. മൂത്രത്തിൽ ചോര.

ലക്ഷണങ്ങൾ കല്ലിന്റെ വലിപ്പം, രൂപം, പ്രകൃതി അനുസരിച്ച് മാറുന്നു

6. മൂത്രം പോകുമ്പോൾ നീറ്റലനുഭവപ്പെടും .
7. കല്ല് മാംസനാളിയിൽ ഉടക്കി നിന്നാൽ മൂത്രത്തിന്റെ ഒഴുക്ക് പെട്ടെന്ന് നിലയ്ക്കും.
8. മൂത്രത്തിൽ കല്ല് ഉ ാവുക.
9. കല്ലുകൾ മൂത്രാശയ അണുബാധയ്ക്കും മൂത്രാശയ തടസ്സങ്ങൾക്കും കാരണമായി വൃക്കയ്ക്ക് താത്കാലികമോ സ്ഥായിയായ തകരാറോ സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

കല്ലുമൂലമു ാകുന്ന വയറുവേദയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ

1. കല്ലിന്റെ വലിപ്പവും വേദനയുമായി എപ്പോഴും ബന്ധ പ്പെടുത്താനാവില്ല.
2. മിനുസമല്ലാത്ത പരുപരുത്ത ചെറിയ കല്ലുകൾ മിനുസമുള്ള ഉരുകല്ലുകളേക്കാൾ വേദനയുളവാക്കുന്നു.
3. വേദനയുടെ കാഠിന്യം കല്ലിന്റെ ഘടന, എവിടെ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു എതിനെയെല്ലാം ആശ്രയിച്ചിരിക്കും.
4. മൂത്രാശയക്കല്ലുകൾ മൂലമു ാകുന്ന വേദന ഇടയ്ക്കിടെ വിട്ടു വിട്ടു വരുന്ന ഒന്നായി തുടങ്ങി പെട്ടെന്ന് അസഹനീയമായിതീരും. വേദന കുറച്ചു മിനിറ്റുകളോ കുറച്ചു മണിക്കൂറോ നീളുന്നു. താത്കാലിക ആശ്വാസം ലഭിക്കുമെങ്കിലും കൂടിയും കുറഞ്ഞുമുള്ള വേദന ഇതിന്റെ ലക്ഷണമാണ്.
5. കല്ലുള്ള ഭാഗത്താവും വേദന. അതികഠിനമായ വേദന അരക്കെട്ടിന്റെ ഭാഗത്ത് പിറകിലായി അനുഭവപ്പെടും. ഈ വേദന ജനനേന്ദ്രീയ ദിശയിലേയ്ക്കും സഞ്ചരിക്കുകയും കാഠിന്യം കൂടി ഛർദ്ദിലും ചിലപ്പോൾ ഉ ാവുന്നു.
6. പുരുഷന്മാരിൽ മൂത്രസഞ്ചിയിൽ ഉ ാവുന്ന കല്ല് മൂത്രമൊഴിക്കു

വേദനയുടെ കാഠിന്യം കല്ലിന്റെ വലിപ്പം, ഘടന, എവിടെ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു എതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും

മ്പോൾ വേദന ഉളവാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ജനനേന്ദ്രീയത്തിന്റെ അഗ്രഭാഗത്ത് അനുഭവപ്പെടുന്നു വേദന ഇതാണ്.

7. അസഹനീയമായ വേദന ഉ ാകുന്ന വർ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുന്നു.

വൃക്കക്കലുകൾ വൃക്കയ്ക്ക് ദോഷം ചെയ്യുമോ?

വൃക്കയിലോ മൂത്രനാളിയിലോ ഉ ാകുന്ന കല്ലുകൾ മൂത്രത്തിന്റെ ഒഴുക്കിനെ മൂത്രാശയത്തിൽ തന്നെ തടസ്സപ്പെടുത്തി വൃക്കയ്ക്ക് വീക്കം ഉ ാകുവാൻ ഇടയാക്കുന്നു. ഈ അവസ്ഥ ഇടയ്ക്കിടെ ഉ ായാൽ ദീർഘകാലയളവിൽ വൃക്കയ്ക്ക് തകരാർ സംഭവിക്കാനിടയു ്.

മൂത്രാശയക്കല്ല് എങ്ങനെ നിർണ്ണയിക്കപ്പെടുന്നു.

1. Ultrasound Scan(അൾട്രാസൗ ് സ്കാൻ) മൂത്രാശയക്കല്ലിനെ ക ത്താൻ വേ ി മാത്രമല്ല എന്നാൽ അതുമൂലം മറ്റു പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് സാധ്യത ഉ ോ എന്നു കൂടി പരിശോധിക്കാൻ വേ ിയാണ് പലപ്പോഴും ടെസ്റ്റുകൾ നടത്തപ്പെടു ന്നത്. കല്ലുകൾ തടസ്സങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു ോ എങ്കിൽ ഏതു ഭാഗത്ത് എന്നറിയാൻ അൾട്രാസൗ ് സ്കാൻ തുടങ്ങിയ ടെസ്റ്റുകൾ നടത്തേ ത് ആവശ്യമാണ്.
2. X-Ray KUB (എക്സറേ കേയുബി) മൂത്രാശയകല്ലുകളുടെ വലിപ്പം, രൂപം, എവിടെ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു, ഇതറിയാൻ ഈ എക്സറേ സഹായിക്കുന്നു. ചികിത്സയ്ക്കു മുമ്പും പിമ്പും ഈ എക്സറേ വളരെ ഫലപ്രദമാണ്.
3. CT Scan (സി.ടി.സ്കാൻ) ഏറ്റവും കൃത്യമായി കല്ലുകളെ ക ത്താൻ സി.ടി.സ്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. കല്ലുകൾ തടസ്സം സൃഷ്ടിക്കുന്ന ഭാഗവും ക ത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.
4. IVU വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനത്തെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ഒരു ധാരണ IVU ടെസ്റ്റ് നൽകുന്നു.

> ഏറ്റവും കൃത്യമായി കല്ലുകളെ ക ത്താൻ
> സി.ടി.സ്കാൻ ഉപയോഗിക്കാം

ലാബ് ടെസ്റ്റുകൾ

1. മൂത്ര പരിശോധന: - 24 മണിക്കൂറിന്റെ മൂത്രപരിശോധനയിലൂടെ കാത്സ്യം ഫോസ്ഫറസ്, യൂറിക് ആസിഡ്, മഗ്നീഷ്യം, ഓക്സലേറ്റ്, സിട്രേറ്റ്, സോഡിയം, ക്രിയാറ്റിനിൻ ഇവയുടെ അളവ് നിർണ്ണയിക്കുന്നു.
2. രക്തപരിശോധന:- കല്ലുകൾ രൂപപ്പെടാൻ സഹായകമാകുന്ന ഘടകങ്ങൾ എത്രത്തോളം എന്നറിയാനും ക്രിയാറ്റിനിൻ, പഞ്ചസാര, ധാതുലവണങ്ങൾ ഇവയുടെ അളവ് കൃത്യമായി അറിയുവാനും രക്തപരിശോധന നടത്തുന്നു.
3. കല്ല് പരിശോധന:- തനിയെ പുറത്തേയ്ക്ക് വരുന്ന കല്ലുകളും ഏതെങ്കിലും രീതിയിൽ പുറത്തേയ്ക്ക് എടുക്കുന്ന കല്ലുകളും പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കുന്നു. കെമിക്കൽ പരിശോധനയിലൂടെ ഏത് തരം കല്ലാണെന്ന് ക ത്താം. അതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ മരുന്നും ഭക്ഷണവും ക്രമീകരിക്കുവാൻ കഴിയുന്നു.

മൂത്രാശയക്കല്ലുകളെ എങ്ങനെ തടയാം?

മൂത്രാശയക്കല്ല് ഒരിക്കൽ ഉ ായൽ 50-70% രോഗികളിൽ അത് വീ ും ഉ ാകുന്ന തായി പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. എന്നാൽ കൃത്യമായ ചികിത്സാ രീതികൾ തുടരുന്ന ആൾക്കാരിൽ 10% പേർക്കു മാത്രമേ കല്ല് വീ ും ഉ ാകുന്നുള്ളു. അതിനാൽ കല്ലിന്റെ പ്രശ്നം ഉള്ളവർ കൃത്യമായി ചികിത്സാ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യണം.

പൊതുവായി ശ്രദ്ധിക്കേ വ

1. ധാരാളം വെള്ളം കുടിയ്ക്കുക.

- 12-14 ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളം വരെ കുടിയ്ക്കാവു ന്നതാണ്. 3 ലിറ്റർ വെള്ളം

> കല്ലുകൾ രൂപപ്പെടാൻ സഹായകമാകുന്ന ഘടകങ്ങൾ എത്രത്തോളം എന്നറിയാൻ രക്തപരിശോധന നടത്തണം

ഒരു ദിവസം എന്ന കണക്കിൽ വെള്ളം കുടിയ്ക്കണം. കൈയ്യിൽ എപ്പോഴും വെള്ളത്തിന്റെ ഒരു കുപ്പി കരുതുക.

- ഏതുതരം വെള്ളം എന്ന് പലപ്പോഴും ചിന്തിച്ച് വെള്ളം കുടിക്കാതിരിക്കു ന്നതാണ്. ഏതു തരം വെള്ളം എന്നുള്ളതല്ല എത്ര എന്നതാണ് പ്രധാനം.
- വെള്ളം കുടിക്കുന്ന തുപോലെ പ്രധാനമാണ് മൂത്രമൊഴിക്കുന്നത്. ഇത് അളക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. ഒരു ദിവസം 2-2.5 ലിറ്റർ മൂത്രം പുറത്തേയ്ക്കു പോകണം.
- മൂത്രത്തിന്റെ നിറം ക ാൽ വെള്ളം ആവശ്യത്തിന് കുടിക്കുന്നു േ ാ എന്നറിയാം. മൂത്രം തെളിഞ്ഞ നിറ മായിരിക്കണം. തെളിഞ്ഞ മൂത്രത്തിൽ എല്ലാ പദാർത്ഥങ്ങളുടേയും വീര്യം കുറഞ്ഞിരിക്കും. ഇത് കല്ലു ാക്കുന്ന തിനെ തടുക്കുന്ന തിന് സഹായകരമാണ്. മഞ്ഞയോ കടുംനിറത്തിലോ ഉള്ള മൂത്രമാണെങ്കിൽ വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് പോര എന്നർത്ഥം.
- ഓരോ നേരത്തെ ഭക്ഷണത്തിനുശേഷവും ര ു ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളം കുടിക്കുതന്ന് ശീലമാക്കുക. ഉറങ്ങാൻ പോകു ന്നതിനു മുമ്പും ഇടയ്ക്കുണരുമ്പോൾ ഒരു പ്രാവശ്യവും വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. അർദ്ധരാത്രിയിൽ വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് കല്ല് രൂപപ്പെടാതെയിരിക്കാൻ ഒരു നല്ല മാർഗ്ഗമാണ്.
- ചൂടുകാലത്ത് കായികമായും ശാരീരികമായും അദ്ധ്വാനം ചെയ്യു ന്നവരും ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണം. വിയർപ്പിലൂടെ ധാരാളം വെള്ളം നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനാലാണിത്.
- കരിക്ക് വെള്ളം, ബാർലിവെള്ളം, ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസുകൾ എല്ലാം കുടിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. എന്നാൽ 50% ശുദ്ധജലം ആയിരിക്കുന്നത് കൂടുതൽ നന്നായിരിക്കും.

> വെള്ളം കുടിക്കുന്ന തുപോലെ പ്രധാനമാണ് മൂത്രമൊഴിക്കുന്നത്.

- ചായ, കാപ്പി, ബിയർ, കോള, ഗ്രേപ്പ് ജ്യൂസ്, പൈനാപ്പിൾ ജ്യൂസ് ഇവ ഒഴിവാക്കുക.

2. ഉപ്പ് നിയന്ത്രിക്കുക

ഉപ്പ് നിയന്ത്രണം പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു. അമിതമായ ഉപ്പ് കാത്സ്യത്തെ മൂത്രത്തിലേക്ക് പുറന്തള്ളാൻ ഇടയാക്കുന്നു. കല്ല് രൂപപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത ഇതുമൂലം ഉയരുന്നു. അതിനാൽ ഉപ്പ് ഒരു ദിവസം 6 ഗ്രാം എന്ന അളവിൽ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക. പപ്പടം, അച്ചാറുകൾ, ഉപ്പ് ചേർന്ന മറ്റ് പലഹാരങ്ങൾ കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക.

3. പ്രോട്ടീൻ

പോത്തിറച്ചി, കോഴി, ആട്, മുട്ട ഇവയിലെ പ്രോട്ടീൻ യൂറിക് ആസിഡിന്റെ അളവ് കൂടാൻ ഇടയാക്കുന്നു. തന്മൂലം യൂറിക് ആസിഡ് കല്ലുകളും കാത്സ്യം കല്ലുകളും രൂപപ്പെടുന്നു.

4 ഭക്ഷണ ക്രമീകരണം

ധരാളം പച്ചക്കറിയും പഴവർഗ്ഗങ്ങളും ഭക്ഷണത്തിനൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. മൂത്രത്തിന്റെ അമ്ല സ്വഭാവത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

പഴങ്ങൾ കഴിക്കാവുന്നത്: - പഴം, പൈനാപ്പിൾ, ഓറഞ്ച്, ചെറി

പച്ചക്കറികൾ കഴിക്കാവുന്നത്: - കാരറ്റ്, പാവയ്ക്ക, കാപ്സിക്കം

നാരുകൾ- ബാർലി, ഓട്സ്, ബീൻസ് മുത്താറി

വൃക്കകല്ല് പഞ്ചസാരയുടെ അമിത ഉപയോഗം കൊ ു ാകാം. മൈദ ഉൽപന്ന ങ്ങൾ, പഞ്ചസാര ഒഴിവാക്കുക.

> ഉപ്പ് ഒരു ദിവസം 6 ഗ്രാം എന്ന അളവിൽ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക

5. വിറ്റാമിൻ സി.

1000മില്ലി. ഗ്രാം/day എന്ന അളവിൽ ഉപയോഗിക്കുക. രാത്രി വളരെ വൈകി ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരിക്കുക. അമിത വണ്ണം വൃക്ക കല്ലിന്റെ ഒരു കാരണക്കാരനായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. അതിനാൽ ഭാരം നിയന്ത്രിക്കുക.

പ്രതിവിധികൾ

1. കാത്സ്യം കല്ലുകൾ ഉ ാവാതിരിക്കാൻ എന്തു ചെയ്യണം

കാത്സ്യം ഒഴിവാക്കിയാൽ കാത്സ്യം കല്ലുകൾ രൂപപ്പെടില്ല എന്നത് തെറ്റായ ധാരണയാണ്.

സാധാരണ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ കാത്സ്യം ഉൾപ്പെടുത്തണം. പാലിലും പാലുൽപ്പന്ന ങ്ങളിലും കാത്സ്യം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഓക്സലേറ്റ് എന്ന പദാർത്ഥത്തെ ആമാശയത്തിൽ നിന്ന് കാത്സ്യം നീക്കുന്നു. കല്ലുകൾ അങ്ങനെ രൂപപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത കാത്സ്യം കുറയ്ക്കുന്നു. കാത്സ്യം അതിനാൽ ഭക്ഷണത്തിൽ കുറയുമ്പോഴാണ് കല്ലുകൾ രൂപപ്പെടു ന്നത്.

കാത്സ്യം സപ്ലിമെന്റുകൾ, കാത്സ്യം കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണക്രമം, ഇവയെല്ലാം കല്ല് രൂപപ്പെടുന്നതിന് ഒരു കാരണമാകും. അതിനാൽ സപ്ലിമെന്റു കൾ ഭക്ഷണത്തിന്റെ കൂടെ കഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

2. ഓക്സലേറ്റ് കല്ലുകൾ ഉ ാകാതെ എങ്ങനെ ശ്രദ്ധിക്കാം?

ഓക്സലേറ്റ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളുടെ അളവിനെ നിയന്ത്രിക്കുക. പച്ചക്കറികൾ കടുംപച്ചനിറത്തിലുള്ളവ ഉദാ: ചീര, വെ , മധുരക്കിഴങ്ങ് തുടങ്ങിയവ ചെറിയ അളവിൽ ഉപയോഗിക്കുക.

കോള, പീനട്ട്ബട്ടർ, കടുപ്പത്തിലുളള ചായ, കാപ്പി, സോയാബീൻ ഇവയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക.

ലഹരി പാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക

3. യൂറിക് ആസിഡ് കല്ലുകൾ

- ലഹരി പാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയ മൃഗങ്ങളുടെ മാംസം, കരൾ, തലച്ചോറ്, ചങ്ക് ഒഴിവാക്കുക. നെയ്യ് അധികമുള്ള മത്സ്യങ്ങളുടെ ഉപയോഗവും കുറയ്ക്കണം.
- ഐസ്ക്രീം, സാലഡ് ഡ്രേസ്സിംഗ്, കൊഴുപ്പുള്ള ഭക്ഷണം കുറയ്ക്കുക.
- പയർ, പരിപ്പ്, മൈദ ചേർന്ന ബ്രെഡ് ഇവയും കുറച്ച് ഉപയോഗിക്കുക.
- ഭാരം നിയന്ത്രിക്കുക.

മൂത്രാശയക്കല്ലും ചികിത്സയും

1. മരുന്നു കൊ ുള്ള ചികിത്സ
2. ശസ്ത്രക്രിയ കൊ ുള്ള ചികിത്സ

കല്ലിന്റെ വലിപ്പം, സ്ഥിതിചെയ്യുന്നിടം, നിറം, രൂപം, അണുബാധ, തടസ്സം, ഇതെല്ലാം അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കുന്നു.

മിക്ക വൃക്കകല്ലുകളും ചെറുതാണ്. 5 മില്ലി.മീറ്റർ ഉള്ളതോ അതിൽ കുറവോ ആയ കല്ലുകൾ ലക്ഷണങ്ങൾ ക ് 3-6 ആഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ പുറത്തേയ്ക്ക് സ്വയം പോകുന്നു. മരുന്ന് വേദന കുറയ്ക്കാൻ മാത്രമെ ഈ ഘട്ടത്തിൽ ആവശ്യമുള്ളു.

അസഹനീയമായ വേദന ഉ ായാൽ Opioids/NSAIDS ഇവ ഇഞ്ചക്ഷനായി നൽകപ്പെടുന്നു. വേദനയുടെ കാഠിന്യം കുറവുള്ളവർക്ക് കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ നൽകുന്നു.

കല്ലിന്റെ വലിപ്പം, സ്ഥിതിചെയ്യുന്നിടം, നിറം, രൂപം, അണുബാധ, തടസ്സം, ഇതെല്ലാം അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി ചികിത്സ നിശ്ചയിക്കുന്നു

ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക.

കല്ലു മൂലം രോഗിക്ക് വേദനയുളവാകുന്നുവെങ്കിൽ വെള്ളം വേദനയുള്ള സമയത്ത് അമിതമായി കുടിക്കാതിരിക്കുക. ദിവസം 2-3 ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിച്ചാൽ ശസ്ത്രക്രിയയില്ലാതെ തന്നെ കല്ല് പുറന്തള്ളപ്പെടാം. ബിയർ പോലുള്ള ലഹരി പാനീയങ്ങൾ കല്ല് നീക്കം ചെയ്യാൻ പറ്റിയ ഒരു മരുന്നല്ല. വേദനമൂലം ഛർദ്ദിൽ, ഓക്കാനം ഇവയുള്ളവർക്കു ശരീരത്തിലെ ജലാംശ നിരക്ക് കുറയാതിരിക്കാൻ ട്രിപ്പ് നൽകാറു ്. മൂത്രത്തിലൂടെ കല്ല് പുറത്തേയ്ക്ക് പോകുമ്പോൾ അത് എടുത്ത് ടെസ്റ്റിന് നൽകി ഏത് തരത്തിൽ പെട്ടതാണെന്ന് ക   ത്താം. മൂത്രമൊഴിക്കുമ്പോൾ ഒരു അരിപ്പ ഉപയോഗിച്ചാൽ ഇത് ക   ത്താൻ സാധിയ്ക്കും.

ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെ ചികിത്സ

മരുന്നിലൂടെ മൂത്രാശയകല്ലുകൾ നീക്കം ചെയ്യാതെ വരുമ്പോൾ ശസ്ത്രക്രിയയെ ആശ്രയിക്കേ ിവരുന്നു.

> കല്ല് പുറത്തേയ്ക്ക് പോകുമ്പോൾ ഏത് തരത്തിൽ പെട്ടതാണെന്ന് ക   ത്താം

അദ്ധ്യായം 20
പ്രോസ്ടേറ്റ് ഗ്രന്ഥി **(BPH)**

BPH പ്രോസ്റ്റാറ്റിക് ഹൈപ്പർ പ്ലേസിയ

പുരുഷന്മാർക്ക് പ്രായമാകുമ്പോൾ (60 വയസ്സിനു ശേഷം) ഈ ഗ്രന്ഥി വലുതാകുന്നു. ആയുർദൈർഘ്യം ഇന്ന് കൂടുതലായതിനാൽ കൂടുതൽ ആൾക്കാരിൽ ഈ ഗ്രന്ഥി മൂലമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ക ുവുരുന്നു.

എന്താണ് പ്രോസ്ട്രേറ്റ് ഗ്രന്ഥി? അതിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

ഒരു ചെറിയ അടയ്ക്കയുടെ വലിപ്പമുള്ള ഈ ഗ്രന്ഥി പുരുഷന്മാരുടെ പ്രത്യുല്പാദന പ്രക്രിയയുടെ ഒരു ഭാഗമാണ്. മൂത്രസഞ്ചിയുടെ അടിയിലായും മലദ്വാരത്തിന്റെ മുമ്പിലായും ഇത് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. മൂത്രനാളിയുടെ ഏകദേശം 3 സെന്റീമീറ്റർ ഈ ഗ്രന്ഥിയുടെ നടുവിലൂടെയാണ് കടന്നുപോകു ന്നത്.

പ്രോസ്ട്രേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയുടെ വീക്കം.

പ്രായമാകുമ്പോൾ മിക്ക പുരുഷന്മാരിലും പ്രോസ്ട്രേറ്റ് ഗ്രന്ഥി വലുതായി മൂത്രനാളിയെ ഞെരുക്കുകയും തന്മൂലം മൂത്രം പുറത്തേയ്ക്കു പോകുന്നത് തടസ്സപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. 60 വയസ്സിനു ശേഷം ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ക ു തുടങ്ങാം.

- രാത്രിയിൽ കൂടെകൂടെ മൂത്രമൊഴിക്കുക.
- മൂത്രം ഒഴിഞ്ഞു പോകുന്നതിന്റെ ശക്തി കുറയുന്നു.
- മൂത്രസഞ്ചി നിറഞ്ഞ് മൂത്രമൊഴിക്കണമെന്ന് തോന്നിയാലും മൂത്രമൊഴിക്കാൻ പറ്റാതെ വരുക.
- മൂത്രം കുറച്ചുപോയ ശേഷം പെട്ടെന്ന് നിന്നു പോകാം.

> പുരുഷന്മാർക്ക് 60 വയസ്സിനു ശേഷം ഈ ഗ്രന്ഥി വലുതാകുന്നു

- ബാത്റൂമിൽ എത്തു ന്നതിനുമുമ്പുതന്നെ മൂത്രം നിയന്ത്രിക്കാനാവാതെ പൊയ്പ്പോകും.
- മൂത്രസഞ്ചിയിലെ മൂത്രം മുഴുവനായും പുറത്തേയ്ക്ക് പോവാതിരിക്കുക.

BPH പ്രശ്നങ്ങൾ?

- രോഗിയ്ക്ക് ശാരീരികവും മാനസികവുമായി പല ക്ലേശങ്ങൾ ഉ ാകുന്നു.
- മൂത്രം പുറത്തേയ്ക്ക് പോകാതെ മൂത്രസഞ്ചിയിൽ കെട്ടിക്കിടക്കുമ്പോൾ രോഗിയ്ക്ക് അടിവയറ്റിൽ വേദനയും അസ്വസ്ഥതയും അനുഭവപ്പെടുന്നു. ഈ അവസരത്തിൽ മൂത്രം പുറത്തേയ്ക്ക് പോകുവാൻ ഒരു ട്യൂബ് ഇടേ ി വന്നേക്കാം.
- മൂത്രസഞ്ചിയിൽ മൂത്രം തങ്ങുന്ന അവസ്ഥ ദീർഘകാലം നീ ാൽ മൂത്രസഞ്ചിയുടെ പ്രവർത്തനശേഷി കുറഞ്ഞുപോകാം.
- മൂത്രസഞ്ചിയിൽ മൂത്രം തങ്ങി നിന്നാൽ ചിലപ്പോൾ മർദ്ദം കൂടി മൂത്രവാഹിനി വഴി മൂത്രം വീ ും വൃക്കയിലേക്ക് പോകാനിടവരുകയും ഇത് സ്ഥായിയായ വൃക്കസ്തംഭനത്തിന് കാരണമായിത്തീരുകയും ചെയ്യാം.
- മൂത്രാശയത്തിൽ കല്ല്, അണുബാധ ഇവയ്ക്ക് സാധ്യത കൂടുന്നു.

BPH എങ്ങനെ നിർണ്ണയിക്കുന്നു?

രോഗിയുടെ ബാഹ്യ ലക്ഷണങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലും ശരീര പരിശോധനയിലും മറ്റു ടെസ്റ്റുകൾ വഴിയും പ്രോസ്ടേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയുടെ വലിപ്പത്തെ നിർണ്ണയിക്കാം.

മലദ്വാരത്തിലൂടെയുള്ള പരിശോധന

ഈ പരിശോധനയിൽ ഗ്ളവ് ഇ' വിരൽ മലദ്വാരത്തിൽ ഇടുകയും അതിലൂടെ പ്രോസടേറ്റ് ഗ്രന്ഥി തൊടുകയും ചെയ്യുു. ഇതിനാൽ പ്രോസടേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയുടെ വലിപ്പത്തെ നിർണ്ണയിക്കാം.

മൂത്രസഞ്ചിയിൽ മൂത്രം തങ്ങുന്ന അവസ്ഥ ദീർഘകാലം നീ ാൽ മൂത്രസഞ്ചിയുടെ പ്രവർത്തനശേഷി കുറഞ്ഞുപോകാം

Ultra Sound and Post Void Residual Volume Test

മൂത്രമൊഴിച്ചതിനുശേഷം മൂത്രസഞ്ചിയിൽ എത്രമാത്രം മൂത്രം തങ്ങി നിൽക്കുന്നു എന്ന് അറിയാൻ വേ ി ചെയ്യുന്ന ടെസ്റ്റാണിത്. 100-200 മില്ലി തങ്ങുകയാണെങ്കിൽ ഗ്രന്ഥിക്ക് വീക്കമു ് ന്ന കാണിക്കുന്നു. കൂടാതെ Ultra Sound ലൂടെ പ്രോസ്ടേറ്റ് ഗ്രന്ഥിയുടെ വലിപ്പവും തൂക്കവും കണക്കാക്കുകയും ചെയ്യാം.

BPH ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ള ആൾക്ക് പ്രോസ്ടേറ്റ് കാൻസർ ഉ ാകുമോ?

ഉ ാകാം. രക്തത്തിലെ PSA (Prostate Specific Antigen) ടെസ്റ്റും ബയോപ്സിയും നടത്തിയാൽ കാൻസർ ഉ ോ ഇല്ലയോ എന്നറിയാൻ സാധിക്കും.

പ്രോസ്ടേറ്റ് ഗ്രന്ഥി വീക്കത്തിന്റെ ചികിത്സ

- മൂത്രസഞ്ചിയിൽ മൂത്രം തങ്ങാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കുക. മൂത്രമൊഴിക്കാൻ തോന്നുമ്പോൾ തന്നെ അതു ചെയ്യുക.
- കാപ്പി, ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾ ഇവ രാത്രിയിൽ ഒഴിവാക്കുക. മൂത്രസഞ്ചിയുടെ പേശികളെ ഇത് പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. രാത്രിയിൽ ഈ പദാർത്ഥങ്ങൾ ചേർന്ന പാനീയം കഴിക്കുമ്പോൾ വൃക്കകൾ കൂടുതൽ മൂത്രം ഉല്പാദിപ്പിക്കുകുയം രാത്രി കാലങ്ങളിൽ മൂത്രം കൂടുതലായി പോകുകയും ചെയ്യുന്നു.
- കിടക്കുന്നതിന് കുറച്ച് മണിക്കൂറുകൾക്ക് മുമ്പ് വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- ഒരു യൂറോളജിസ്റ്റിന്റെ സഹായം തേടുക.

രക്തത്തിലെ **PSA** ടെസ്റ്റും ബയോപ്സിയും നടത്തിയാൽ കാൻസർ ഉ ോ എന്നറിയാൻ സാധിക്കും

അദ്ധ്യായം 21

വൃക്കയും മരുന്നുകളും

മരുന്നുകൾ പലപ്പോഴും വൃക്കത്തകരാറിലേക്ക് നയിക്കുന്നതായി ക ു വരുന്നു.

മറ്റ് അവയവങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് വൃക്കയെ എന്തുകൊ ് അമിതമായ മരുന്നോ മറ്റു വിഷാംശമോ ബാധിക്കുന്നു?

1. മരുന്നും മറ്റു വിഷാംശങ്ങളും ശരീരത്തിൽ നിന്ന് നീക്കം ചെയ്യുന്ന ജോലി വൃക്കയുടേതാണ്. മരുന്നുകൾ നീക്കം ചെയ്യുമ്പോൾ അതിലടങ്ങിയ ചില പദാർത്ഥങ്ങൾ വൃക്കയെ തകരാറിലേയ്ക്കു നയിക്കാം.
2. വൃക്കയിലേയ്ക്കുള്ള രക്തയോട്ടം. ഹൃദയം പമ്പ് ചെയ്യുന്ന 20% രക്തം (1200 മില്ലി) എല്ലാ മിനിറ്റിലും വൃക്ക ശുദ്ധീകരിച്ചു കൊ ി രിക്കുന്നു. എല്ലാ അവയവങ്ങൾക്കും അവയുടെ തൂക്കത്തിനനുസരിച്ച് രക്തം ലഭിക്കുന്നു. ഇതിൽ വൃക്കയ്ക്കാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ രക്തം ലഭിക്കുന്നത് ഇതുകൊ ് തന്നെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന എല്ലാ പദാർത്ഥങ്ങളും വൃക്കയിലേക്ക് കൂടുതൽ അളവിലും വേഗത്തിലും എത്തുന്നു. മരുന്നിലൂടെ വൃക്കയ്ക്ക് തകരാർ ഇതുകൊ ാണ് സംഭവിക്കുന്നത്.

വൃക്ക തകരാറിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ

1. വേദനസംഹാരികൾ
2. അമിനോഗ്ലൈകോസൈഡ് (Aminoglycoside)
3. റേഡിയോ കോണ്ട്രാസ്റ്റ് ഇഞ്ചക്ഷൻ
4. ഡൈ അഥവാ കോണ്ട്രാസ്റ്റ്
5. ഔഷധങ്ങൾ

മരുന്നുകൾ പലപ്പോഴും വൃക്കത്തകരാറിലേക്ക് നയിക്കും

എല്ലാ പ്രകൃതി മരുന്നുകളും, ആയുർവ്വേദ മരുന്നുകളും, ചൈനീസ് മരുന്നുകളും, ഡൈയറ്ററി സപ്ളിമെന്റ്സും നിരുപ്രദവകാരികളാണെന്ന് പൊതുവായ ധാരണയു ്. ഇത് തെറ്റാണ്.

മുകളിൽപറഞ്ഞ വിഭാഗത്തിൽ ചില മരുന്നുകളിൽ മെറ്റലിന്റെ അംശവും മറ്റും ശരീരത്തിന് അനുയോജ്യമല്ലാത്ത പദാർത്ഥങ്ങളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇത് വൃക്കയ്ക്ക് നല്ലതല്ല.

എല്ലാ ഡൈയറ്ററി സപ്ളിമെന്റ്സും നിരുപ്രദവകാരികളല്ല

അദ്ധ്യായം 22

നെഫ്രോട്ടിക് സിൻഡ്രോം

കുട്ടികളിൽ സാധാരണയായി ക ുവരുന്ന ഒരസുഖമാണ് നെഫ്രോട്ടിക്ക് സിൻഡ്രോം. രക്തത്തിലെ പ്രോട്ടീൻ ധാരാളമായി മൂത്രത്തിൽ കൂടി നഷ്ടപ്പെടുന്ന രോഗമാണിത്. രക്തത്തിൽ പ്രോട്ടീനിന്റെ അളവ് കുറയുന്നു. ക്രമാതീതമായ കൊളസ്ട്രോളും നീരും നെഫ്രോട്ടിക്ക് സിൻഡ്രോമിന്റെ ഭാഗങ്ങളാണ്.

എന്താണ് നെഫ്രോട്ടിക്ക് സിൻഡ്രോം

വൃക്ക ഒരു അരിപ്പപോലെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഇതിലൂടെ മാലിന്യങ്ങളും ആവശ്യമില്ലാത്ത ജലവും ശരീരത്തിൽ നിന്ന് പുറന്തള്ളപ്പെടുന്നു. വൃക്കയിലെ അരിപ്പയിലെ തുളകൾ വളരെ ചെറുതാണ്. എന്നാൽ നെഫ്രോട്ടിക്ക് സിൻഡ്രോം ഉള്ളവരിൽ ഈ തുളകൾ വളരെ വലുതായിരിക്കും. അതിനാൽ ധാരാളം പ്രോട്ടീൻ മൂത്രത്തിലൂടെ നഷ്ടപ്പെടുന്നു. രക്തത്തിലെ പ്രോട്ടീനിന്റെ അളവ് കുറയുന്നു. നഷ്ടപ്പെടുന്ന പ്രോട്ടീനിന്റെ അളവനുസരിച്ച് നീര് കൂടുകയോ കുറയുകയോ ചെയ്യാം. വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറയുന്നതു മില്ല.

നെഫ്രോട്ടിക്ക് സിൻഡ്രോം എങ്ങനെ ഉ ാകുന്നു?

നെഫ്രോട്ടിക്ക് സിൻഡ്രോം ഉ ാകുന്ന 90% കുട്ടികളിലും അത് എന്തുകൊ ് ഉ ാകുന്നുവെന്ന് പറയുവാൻ സാധിക്കുന്നില്ല.

പൊതുവായ ലക്ഷണങ്ങൾ

1. ഏതു പ്രായത്തിലും ഉ ാകാം. എന്നാൽ 2-8 വയസ്സിലാണ് സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്നത്. ആൺകുട്ടികളേയാണ് പെൺകുട്ടികളേക്കാൾ കൂടുതൽ ബാധിക്കുക.

> നെഫ്രോട്ടിക്ക് സിൻഡ്രോമിൽ പ്രോട്ടീൻ മൂത്രത്തിലൂടെ നഷ്ടപ്പെടുന്നു

2 കണ്ണിന്റെ ചുറ്റും ഉള്ള നീര് അതിന്റെ ലക്ഷണമാണ്. മുഖത്തും ഈ നീര് ക ുവരുന്നു.

3. രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ കണ്ണിന്റെ ചുറ്റും ഉള്ള നീര് കൂടുതലും വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ കുറവുമായിരിക്കും.

4. ദിവസങ്ങൾ കഴിയുന്തോറും ശരീരത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലും ഈ നീര് ക ുവരുന്നു. കുട്ടികൾ വണ്ണം വയ്ക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായിട്ട് ഇതിനെ ആദ്യം ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ല.

5. പനിയോ ജലദോഷമോ വന്നതിനുശേഷം ആകാം ഈ നീര് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നത്.

6. നീരല്ലാതെ മറ്റു ഒരു ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങളും കുട്ടി പ്രകടിപ്പി ക്കുന്നില്ല.

7 സാധാരണ അളവിനേക്കാളും മൂത്രം കുറച്ച് പോകുക.

8 പതഞ്ഞുപോകുന്ന മൂത്രം, മൂത്രം വീഴുന്ന ഭാഗത്ത് പാടു ാകുക മൂത്രത്തിൽ ആൽബുമിൻ ഉ ് എന്നതിന്റെ ലക്ഷണമാണ്.

9. ചുവന്ന മൂത്രം, ശ്വാസം മുട്ടൽ, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ഇവ വളരെ അപൂർവ്വമായി മാത്രം നെഫ്രോട്ടിക്ക് സിൻഡ്രോമിൽ കാണപ്പെടുന്നു.

നെഫ്രോട്ടിക്ക് സിൻഡ്രോം ഉ ാക്കുന്ന ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഏവ?

അണുബാധ, രക്തക്കുഴലുകളിൽ രക്തം കട്ടപിടിക്കൽ, പോഷകാഹാരക്കുറവ്, വിളർച്ച, കൊളസ്ട്രോൾ, ട്രൈഗ്ലിസറൈഡ് കൂടുന്നതിനാൽ ഹൃദയരോഗ സാധ്യത, വൃക്കസ്തംഭനം.

രോഗ നിർണ്ണയം

1. ലാബ് പരിശോധനകളിലൂടെ.

> കണ്ണിന്റെ ചുറ്റും ഉള്ള നീര് നെഫ്രോട്ടിക്ക് സിൻഡ്രോമിന്റെ ലക്ഷണമാണ്

2. മൂത്രത്തിലൂടെ പ്രോട്ടീൻ നഷ്ടപ്പെടുന്നത് കണ്ടെത്തുന്നു.
3. രക്തത്തിലെ പ്രോട്ടീനിന്റെ കുറവിനെ കണ്ടെത്തുന്നു.
4. കൊളസ്ട്രോൾ.

മൂത്രപരിശോധന

1. മൂത്രപരിശോധനയിൽ പ്രോട്ടീന്റെ സാന്നിധ്യം 3+ - 4+ ആണെങ്കിൽ നെഫ്രോട്ടിക്ക് സിൻഡ്രോം സംശയിക്കാം.
2. സൂക്ഷ്മദർശിനിയിലൂടെ മൂത്രം പരിശോധിക്കുമ്പോൾ ചുവന്നതും വെളുത്തതുമായി രക്താണുക്കൾ ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല.
3. 24 മണിക്കൂർ മൂത്രപരിശോധനയിലൂടെ 24 മണിക്കൂറും നഷ്ടപ്പെടുന്ന പ്രോട്ടീനിന്റെ അളവ് തിട്ടപ്പെടുത്താം. നഷ്ടപ്പെടുന്ന പ്രോട്ടീൻ എത്ര എന്നറിയാനും ചികിത്സയുടെ പുരോഗമനം അറിയുവാനും സാധിക്കും.
4. ചികിത്സ തുടങ്ങുമ്പോഴും ഓരോ തവണയും മൂത്രമൊഴിക്കുത് ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നു. മരുന്നുകളുടെ പ്രതികരണം അറിയാൻ ഇത് സഹായകമാകുന്നു.
5. രക്തപരിശോധന: ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ, രക്തത്തിൽ പ്രോട്ടീനിന്റെ അളവ് - ഇവ രണ്ടും നെഫ്രോട്ടിക്ക് സിൻഡ്രോമിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങളാണ്.
6. സെറം ക്രിയാറ്റിനിന്റെ അളവ് വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത അറിയുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.
7. രക്തപരിശോധന നടത്തി മറ്റു രോഗങ്ങളുടെ ഭാഗമായിട്ടാണോ നെഫ്രോട്ടിക്ക് സിൻഡ്രോമിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നത് എന്നു പരിശോധിക്കുന്നു.

> 24 മണിക്കൂർ മൂത്രപരിശോധനയിലൂടെ നഷ്ടപ്പെടുന്ന പ്രോട്ടീനിന്റെ അളവ് തിട്ടപ്പെടുത്താം

മറ്റു രക്ത പരിശോധനകൾ

1. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ്, കാത്സ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, ധാതുലവണങ്ങൾ.
2. HIV, Hepatitis B & C, VDRL Test.
3. ANA, antiDSDNA, റുമാറ്റോയിഡ് ഫാക്ടർ ക്രൈയോഗ്ലോബുലിൻസ്.
4. റേഡിയോളജിക്കൽ ടെസ്റ്റ്.
5. വൃക്കയുടെ രൂപം, വലിപ്പം, ആകൃതി, കല്ലുകളുടെ സാന്നിദ്ധ്യം, സിസ്റ്റുകൾ, തടസ്സങ്ങൾ, മറ്റു പ്രശ്നങ്ങൾ എല്ലാം കണ്ടെത്താൻ റേഡിയോളജി ടെസ്റ്റ് സഹായിക്കുന്നു.
6. വൃക്കയുടെ ബയോപ്സി: കൃത്യമായ രോഗകാരണം കണ്ടെത്താൻ വൃക്കയിലെ കോശം എടുത്ത് പരിശോധിക്കുന്നു.

ചികിത്സ

ദീർഘകാല ചികിത്സ ആവശ്യമുള്ള ഒന്നാണ് നെഫ്രോട്ടിക്ക് സിൻഡ്രോം. വൃക്കയെ സ്തംഭനാവസ്ഥയിലേക്ക് തള്ളിവിടാതെ കൃത്യമായി ചികിത്സിക്കണം.

1. ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണം

- നീര് ഉള്ള വ്യക്തിക്ക് വേണ്ട ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണം ചികിത്സയിലൂടെ നീര് മാറുമ്പോൾ നിർത്താവുന്നതാണ്.
- ഭക്ഷണത്തിലെ ഉപ്പിന്റെ അളവ്: മേശയിൽ വച്ച് ഉപ്പ് ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർക്കുന്ന പതിവ്, ഉപ്പ് ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ, ഇവ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുമ്പോൾ നീര് തനിയെ കുറയും.

> ദീർഘകാല ചികിത്സ ആവശ്യമുള്ള ഒന്നാണ് നെഫ്രോട്ടിക്ക് സിൻഡ്രോം

- നിത്യവും സ്റ്റിറോയ്ഡ് മരുന്ന് കഴിക്കുന്ന ഒരാൾ, ഉപ്പ് എപ്പോഴും കുറച്ച് ഉപയോഗിക്കണം. നീര് പൂർണ്ണമായും മാറിയാലും ഉപ്പ് കുറയ്ക്കുന്നത് രക്തസമ്മർദ്ദത്തെ തടയും.

നീരില്ലാത്ത രോഗികൾ

പ്രത്യേകിച്ച് ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണം വേ ങ്കിലും പ്രോട്ടീനിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കണം. വൃക്കയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കാതിരിക്കാനാണിത്.

ഉപ്പും വെള്ളവും ക്രമത്തിനു മാത്രം. കൊഴുപ്പ് കുറയ്ക്കുമ്പോൾ കൊളസ്ട്രോൾ നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്നു.

2. മരുന്നുകൾ

സ്റ്റിറോയ്ഡ് മരുന്നുകൾ നെഫ്രോട്ടിക്ക് സിൻഡ്രോമിന്റെ ചികിത്സയ്ക്ക് വളരെ പ്രയോജനപ്രദമായി ക ുവരുന്നു. ഈ ചികിത്സ തുടങ്ങി 1-4 ആഴ്ചയ്ക്കകം നീരും മൂത്രത്തിലെ പ്രോട്ടീനും കുറയുതായി ക ുവരുന്നു.

നെഫ്രോട്ടിക് സിൻഡ്രോം തനിയെ തന്നെ ഉ ാകുന്ന ഒന്നാകാം. അല്ലെങ്കിൽ മറ്റു രോഗങ്ങളുടെ ഭാഗമായും പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം.

പ്രമേഹം, ലൂപ്പസ്, അമിലോയ്ഡോസിഡ് വൃക്കരോഗം, എന്നിവയുടെ ഭാഗമായിട്ടു ാകുന്ന നെഫ്രോട്ടിക് സിൻഡ്രോം മൂലകാരണത്തെ ക ത്തി ചികിത്സിച്ചാൽ മാത്രമെ ഭേദമാകൂ.

3. പൊതുവായി അറിഞ്ഞിരിക്കേ വസ്തുതകൾ

- നെഫ്രോട്ടിക്ക് സിൻഡ്രോം എന്ന രോഗം വളരെകാലം നില നിൽക്കും. രോഗിയുടെ കുടുംബത്തിലുള്ളവർ ഇതിനെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരായിരിക്കണം. നെഫ്രോട്ടിക് സിൻഡ്രോം എന്നാൽ

> നെഫ്രോട്ടിക് സിൻഡ്രോം മറ്റു രോഗങ്ങളുടെ ഭാഗമായും പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം

എന്ത്, എത്രകാലം കൊ ് ഭേദമാക്കാം, എന്ത് മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കണം, നേരത്തെ ക ത്തി ചികിത്സിക്കുന്നതിന്റെ മെച്ചം, ഒരിക്കൽ മാറിയ രോഗം വീ ും പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടാൽ എന്തു ചെയ്യണം, ഇതെല്ലാം രോഗിയുടെ കുടുംബത്തിലുള്ളവർ അറിഞ്ഞിരിക്കണം.

- രോഗം വീ ും വന്നാൽ കുട്ടിയെ രോഗിയായി കാണരുത്.
- അണുബാധ ഉ ങ്കിൽ അത് ചികിത്സിച്ചശേഷം മാത്രമേ സ്റ്റിറോയ്ഡ് മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കാവൂ.
- ശ്വാസകോശ അസുഖങ്ങൾ നെഫ്രോട്ടിക് സിൻഡ്രോം ഉള്ള കുട്ടികളിൽ കൂടുതലായി ക ുവരുന്നു. ഇത് കറയുവാനുള്ള മരുന്നുകൾ നൽകിയാലെ ചികിത്സ തുടങ്ങുവാൻ സാധി ക്കുകയുള്ളു. ഇല്ലെങ്കിൽ ചികിത്സ പകുതിയാകുമ്പോഴേയ്ക്കും രോഗം വീ ും ആക്രമിക്കും.
- ശുദ്ധജലം മാത്രം കുടിയ്ക്കാനും, കൈകഴുകാനും ഉപ യോഗിക്കുക. രോഗ ബാധയുള്ളവർ, ആൾക്കൂട്ടം ഒഴിവാക്കുക.
- ഇമ്യൂണൈസേഷൻ താത്കാലികമായി നിർത്തിയിട്ടു ങ്കിൽ സ്റ്റിറോയ്ഡ് ചികിത്സയ്ക്കുശേഷം അത് പുനരാരംഭിക്കുക.

4. കൃത്യമായി നിരീക്ഷണം

- ഡോക്ടറെ കൃത്യമായി കാണുക.
- ഭാരം എപ്പോഴും രേഖപ്പെടുത്തുക.
- നീര് കൂടുമ്പോൾ ഭാരം കൂടുതലായി കാണാം. നീര് കുറയുമ്പോൾ ഭാരം കുറഞ്ഞതായി കാണാം.
- മൂത്രത്തിൽ പ്രോട്ടീനിന്റെ അളവ് ക ത്താൻ വീട്ടിലുള്ള രോഗിയുടെ ബന്ധുക്കളെ പരിശീലിപ്പിക്കുക. മൂത്ര പരിശോ

> അണുബാധ ഉ ങ്കിൽ അത് ചികിത്സിച്ചശേഷം മാത്രമേ സ്റ്റിറോയ്ഡ് മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കാവൂ

ധനയുടെ റെക്കോർഡ് സൂക്ഷിക്കുന്നത് അസുഖം വീ ും വരുന്നത് കെ ത്താൻ സഹായിക്കും.

നെഫ്രോട്ടിക്ക് സിൻഡ്രോം ഒരിക്കൽ വന്ന ആൾക്ക് വീ ും വരാൻ സാധ്യതയുേ ാ?

50-75% വരെ സാധ്യതയു ്. ഓരോ രോഗിയുടേയും കാര്യങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും.

നെഫ്രോട്ടിക്ക് സിൻഡ്രോം ഉള്ള ആൾ ഡോക്ടറെ എപ്പോൾ സമീപിക്കണം?

1. വയറുവേദന, പനി, വയറ്റിളക്കം,
2. നീര്, പെട്ടെന്ന് ഭാരം കൂടുക, മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കറയുക.
3. ചുമ, തലവേദന, പനി.
4. ചിക്കൻ പോക്സ്, മീസിൽസ്, എന്നിവ വന്നവരുമായി അടുത്തിടപഴകിയാൽ.

നെഫ്രോട്ടിക്ക് സിൻഡ്രോം ഒരിക്കൽ വന്ന ആൾക്ക് വീ ും വരാൻ സാധ്യതയു ്

Free!!! 200 Paged Kidney Book in 10 + Languages

അദ്ധ്യായം 23
കുട്ടികളിലെ മൂത്രാശയ അണുബാധ

കുട്ടികളിലു ാകുന്ന മൂത്രാശയ അണുബാധ ദീർഘകാല പ്രശ്നങ്ങൾ ഉ ാക്കുവാൻ സാധ്യതയുള്ള ഒന്നാണ്. അതിനാൽ മുതിർന്നവരുടെ അണുബാധയെക്കാൾ ഇത് പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നു.

1. ശ്വാസകോശ അണുബാധ കഴിഞ്ഞാൽ കുട്ടികൾക്കു ാകുന്ന പനിയുടെ ഒരുകാരണം മൂത്രാശയ അണുബാധയാണ്.
2. ഇത് കൃത്യസമയത്ത് ക ത്തി ചികിത്സിക്കണം. തുടരെത്തുടരെയുള്ള അണുബാധ വൃക്കയിൽ പാടുകൾ ഉ ാക്കുകയും, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന് ഇടവരുത്തുകയും, വൃക്കയുടെ വളർച്ചയെ ബാധിക്കുകയും, സ്ഥായിയായ വൃക്കരോഗത്തിന് ഇടവരുത്തുകയും ചെയ്യും.
3. ലക്ഷണങ്ങൾ പല തരത്തിലായതിനാൽ ചിലപ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടാതെ വരാം.

കുട്ടികളിൽ ഇതു ാവുന്ന ശാരീരികമായ കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

1. പെൺകുട്ടികളുടെ യൂറിത്രയുടെ നീളം കുറവാണ്.
2. മൂത്രമൊഴിച്ചതിനുശേഷം പെൺകുട്ടികളിൽ പുറകിൽ നിന്ന് മുമ്പിലേക്കാണ് തുടയ്ക്കാറ്. ഇത് അണുബാധയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.
3. ജന്മനാ മൂത്രാശയ ഭാഗങ്ങൾക്ക് വൈകല്യമുള്ള കുട്ടികൾ.
4. മൂത്രത്തിലെ കല്ലുകൾ.
5. മലബന്ധം, മൂത്രം ട്യൂബിലൂടെ വളരെക്കാലമായി ഒഴിക്കുന്നവർ.
6. അഗ്രചർമ്മം നീക്കപ്പെടുന്ന ആൺകുട്ടികളേക്കാൾ അഗ്രചർമ്മം നിലനിർത്തുന്ന ആൺകുട്ടികളിൽ കൂടുതലായി അണുബാധ സാധ്യത ക ുവരുന്നു.

കുട്ടികൾക്കു ാകുന്ന പനിയുടെ ഒരുകാരണം മൂത്രാശയ അണുബാധയാണ്

ലക്ഷണങ്ങൾ

ചെറിയ കുട്ടികൾക്ക് അണുബാധ ഉ ോ എന്ന് അറിയാൻ പ്രയാസമാണ്. എന്നാലും ചില ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടാവുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ താഴെകൊടുക്കുന്നു.

1. മൂത്രമൊഴിക്കുമ്പോൾ കരയുക
2. മൂത്രത്തിന് ദുർഗന്ധം
3. തുടരെത്തുടരെ പനി
4. വിശപ്പില്ലായ്മ
5. ഛർദ്ദി / വയറ്റിളക്കം
6. ഭാരം കൂടുകയോ / കുറയുകയോ ചെയ്താൽ
7. ഈർച്ച

ടെസ്റ്റുകൾ

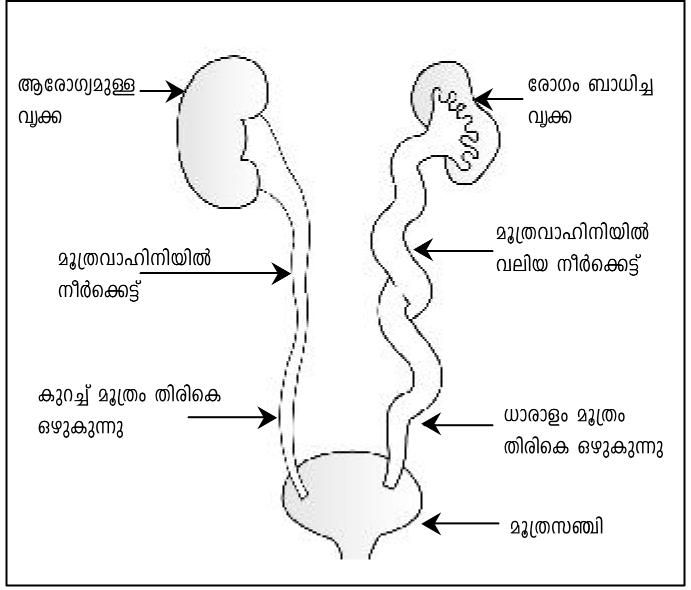
1. മൂത്രപരിശോധന / കൾച്ചർ
2. രക്തപരിശോധന

പരിശോധനകൾ

1. വയറിന്റെ എക്സറേ
2. സി.ടി. സ്കാൻ / VCUG / IVU
3. DMSA ടെസ്റ്റ്: വൃക്കയെ ബാധിച്ചിട്ടു ോ എന്നറിയാൻ വേ ിയാണിത്
4. യൂറോഡൈനമിക്സ്

ചെറിയ കുട്ടികൾക്ക് അണുബാധ ഉ ോ എന്ന് അറിയാൻ പ്രയാസമാണ്

വെസിക്കോ യുറീറ്റർ റിഫ്ളക്സ്



UTI അഥവാ മൂത്രാശയ അണുബാധ എങ്ങനെ തടയാം?

1. ധാരാളം വെള്ളം കുടിയ്ക്കുക.
2. ര ു മണിക്കൂർ കൂടുമ്പോൾ മൂത്രമൊഴിക്കുക.
4. നാപ്കിൻ ധരിക്കുന്ന കുട്ടികളാണെങ്കിൽ അത് ഇടയ്ക്കിടെ മാറ്റുക.
5. കോട്ടൺ അടിവസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക.
6. ബബിൾ ബാത്ത് ഉല്പന്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
7. അഗ്രചർമ്മം നീക്കപ്പെടാത്ത കുട്ടികൾകളുടെ ചർമ്മം പുറകിലേയ്ക്ക് വലിച്ച് മൂത്രമൊഴിച്ചതിനുശേഷം വൃത്തിയാക്കുക.
8. തുടരെത്തുടരെ അണുബാധ സാധ്യതയുള്ള കുട്ടികളിൽ ഒരു മുൻകരുതൽ എന്ന നിലയ്ക്ക് ആന്റിബയോട്ടിക്ക് ഒരു കോഴ്സ് നൽകാവുന്നതാണ് (ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം).

ചികിത്സ

1. വളരുന്ന വൃക്കയ്ക്ക് കേടു ാകാതിരിക്കാൻ ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ ആദ്യം തന്നെ നൽകുന്നു.
2. മൂത്രം കൾച്ചർ നടത്തി കൃത്യമായി ഏത് ബാക്ടീരിയ ആണെന്ന് തിരിച്ചറിയണം.
3. പനി കൂടുതലാണെങ്കിൽ ആശുപത്രിയിൽ അഡ്മിറ്റ് ചെയ്ത് മരുന്ന് നൽകേ ിവരും.
4. കൊച്ചു കുട്ടികൾ (3 - 6 മാസം) വരെയുള്ളവർക്ക് വായിൽ ഒഴിച്ചു കൊടുക്കുന്ന മരുന്ന് നൽകുന്നു. കുറച്ചുകൂടി വലിയവർക്ക് ഗുളികയും നൽകുന്നു.
5. 7 - 14 ദിവസം വരെ മരുന്ന് നൽകേ ിവരും. ഓരോ കുട്ടിയുടേയും ആവശ്യമനുസരിച്ച് ഇതിൽ മാറ്റം വരും.

മൂത്രം കൾച്ചർ നടത്തി കൃത്യമായി ഏത് ബാക്ടീരിയ ആണെന്ന് തിരിച്ചറിയണം

അദ്ധ്യായം 24
കിടക്കയിലെ മൂത്രമൊഴിപ്പ്

കിടയ്ക്കയിൽ കുട്ടികൾ മൂത്രമൊഴിക്കുന്നത് അസാധാരണമല്ല. ഇതിനെ nocturnal enuresis എന്നു പറയുന്നു. ഇതിന് വൃക്കരോഗവുമായി ഒരു ബന്ധവുമില്ല. മടിയോ, മറ്റു അസുഖങ്ങളോ ഇതിന് കാരണമാകുന്നില്ല. പ്രായോഗികമായി കുട്ടിയ്ക്കും വീട്ടിലുള്ളവർക്കും ഇത് ബുദ്ധിമുട്ടു ാക്കുന്നു. 6 വയസ്സിൽ കുറവുള്ള കുട്ടികൾ കിടക്കയിൽ മൂത്രമൊഴിക്കുത് സാധാരണമാണ്. 15 വയസ്സിനു മുകളിൽ ഇത് 2% കുട്ടികളിൽ ക ുവരുന്നു.

ആർക്കൊക്കെ കിടക്കയിൽ മൂത്രമൊഴിക്കുന്ന ശീലം ഉ ാകാം?

1. അച്ഛനോ, അമ്മയ്ക്കോ ചെറുപ്പത്തിൽ ഈ പ്രശ്നം ഉള്ളവർ.
2. ബുദ്ധിപരമായി വളർച്ചയ്ക്ക് പ്രശ്നമുള്ള കുട്ടികൾ.
3. ഗാഢനിദ്രയുള്ള കുട്ടികൾ.
4. പെൺകുട്ടികളേക്കാൾ ആൺകുട്ടികളിൽ കൂടുതലായി ക ുവരുന്നു.
5. ശാരീരികമോ മാനസ്സികമോ ആയ പിരിമുറുക്കം ഉ ാകുമ്പോൾ.
6. മറ്റു ശാരീരിക പ്രശ്നം എന്തെങ്കിലും ഉള്ള കുട്ടികളിൽ.

ടെസ്റ്റുകൾ

1. മൂത്രം, രക്തം പരിശോധന.
2. നട്ടെല്ലിന്റെ എക്സറേ.
3. അൾട്രാസൗ ് സ്കാൻ.
4. മൂത്രസഞ്ചിയുടേയും വൃക്കയുടേയും ചിത്രങ്ങൾ (സ്കാൻ).

കിടയ്ക്കയിൽ കുട്ടികൾ മൂത്രമൊഴിക്കുന്നത് അസാധാരണമല്ല

ചികിത്സ

1. മോട്ടിവേഷണൽ തെറാപ്പി (Motivational Therapy).
2. കുടിയ്ക്കുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ സമയവും അത് ശരീരം പുറന്തള്ളുന്ന സമയവും ക്രമീകരിക്കുക.
3. അലാറം ഉപയോഗിച്ച് രാത്രിയിൽ എഴുന്നേറ്റ് മൂത്രമൊഴിപ്പിക്കുക.
4. മൂത്രസഞ്ചിയുടെ മൂത്രം ഉൾക്കൊള്ളുവാനുള്ള കഴിവ് വ്യായാമത്തിലൂടെ വർദ്ധിപ്പിക്കുക.

മരുന്നുകൾ

ഇത് താത്കാലികമായി മാത്രമേ പരിഹാരമാകുന്നുള്ളു.

കുടിയ്ക്കുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ സമയം കമീകരിക്കുക

അദ്ധ്യായം 25

വൃക്കരോഗത്തിൽ പാലിക്കേ ഭക്ഷണക്രമം

മറ്റു അദ്ധ്യായങ്ങളിൽ വൃക്കയുടെ പ്രാധാന്യവും പ്രവർത്തനവും ചർച്ച ചെയ്തുവല്ലോ. വൃക്കസ്തംഭനം, വൃക്ക രോഗങ്ങൾ, ഇവ ഉള്ള ആൾക്കാരുടെ ശരീരത്തിലെ ജലത്തിന്റേയും ധാതുലവണങ്ങളുടേയും അളവിൽ പലപ്പോഴും ഏറ്റക്കുറച്ചിൽ ക ുവരുന്നു. ഇതുകൊ ് തന്നെ ഉപ്പിന്റേയും വെള്ളത്തിന്റേയും അളവ് നിയന്ത്രിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഗുരുതരമായ പല പ്രശ്നങ്ങളും ഉ ാകാം.

ഓരോ വൃക്കരോഗിക്കും അവരുടെ രോഗാവസ്ഥയനുസരിച്ചാണ് മരുന്ന് നൽകുന്നത്. വൃക്കരോഗമുള്ളവർക്കെല്ലാം പൊതുവായ ഒരു ഭക്ഷണക്രമം സാധ്യമല്ല. രോഗത്തിന്റെ ഘട്ടം, രോഗിയുടെ ശാരീരികമായ ലക്ഷണങ്ങൾ, പ്രായം, ഇവ എല്ലാം കണക്കിലെടുത്താണ് ഭക്ഷണം ക്രമീകരിക്കുന്നത്. ഡോക്ടറുടെയോ ഡയറ്റീഷ്യന്റെയോ സഹായത്താൽ കൃത്യമായി ഭക്ഷണക്രമീകരണം ചെയ്താൽ ഒരു പരിധിവരെ രോഗം മൂർച്ഛിക്കുന്നത് തടയാം.

ഭക്ഷണക്രമീകരണം എങ്ങനെ സഹായകരമാകുന്നു?

- വൃക്കരോഗം മൂർച്ഛിക്കുന്നത് തടഞ്ഞ് ഡയാലിസ്സിസ് എന്ന അവസ്ഥയിൽ എത്തുന്നത് വൈകിക്കുന്നു.
- രക്തത്തിൽ യൂറിയ അടിഞ്ഞു കൂടി രക്തം മലിനമാകാതെ തടയുന്നു.
- പോഷകാംശം നിലനിറുത്തി ശരീരത്തിന്റെ ലീൻ ബോഡിമാസും നഷ്ടപ്പെടാതെ നിലനിർത്തുന്നു.
- ജലം, ധാതുലവണങ്ങൾ ഇവയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ നില നിർത്തുന്നു.
- ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത കൂടാതെ തടയുന്നു.

വൃക്കരോഗമുള്ളവർക്കെല്ലാം പൊതുവായ ഒരു ഭക്ഷണക്രമം സാധ്യമല്ല

ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ വൃക്കരോഗികൾക്ക് നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

- പ്രോട്ടീൻ 0.8 gm/Kg of body weight എന്ന അളവിൽ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- ഊർജ്ജം ലഭിക്കാൻ ആവശ്യത്തിനുള്ള അന്നജം.
- എണ്ണ, നെയ്യ്, ബട്ടർ, ഇവയുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക.
- നീര് ഉള്ള ആൾക്കാർ വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കണം.
- ഉപ്പ്, പൊട്ടാസിയം, ഫോസ്ഫറസ് ഇവ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ നിയന്ത്രിക്കുക.
- വിറ്റാമിനും നാരടങ്ങിയ ഭക്ഷണവും നല്ലതാണ്.

1. പ്രോട്ടീനിന്റെ അളവ്

ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ കോശങ്ങളുടെ വളർച്ചയ്ക്കും പുതുക്കത്തിനും പ്രോട്ടീൻ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. മുറിവുകൾ കരിയാനും, അണുബാധ തടയാനും പ്രോട്ടീൻ ശരീരത്തെ സഹായിക്കുന്നു.

ഡയാലിസ്സിസിനു മുമ്പ് പ്രോട്ടീൻ ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്. പ്രോട്ടീൻ 0.8 gm/Kg of body weight/day എന്ന കണക്കിലാണ് കഴിക്കേ ത്.

പ്രോട്ടീനിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുമ്പോൾ വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനം കൂടുതൽ മന്ദീഭവിക്കാതെ ഡയാലിസ്സിസ്സിന്റേയും വൃക്കമാറ്റി വയ്ക്കലിന്റേയും ആവശ്യകത വൈകിക്കുന്നു. പ്രോട്ടീൻ കുറയുമ്പോൾ യൂറിയയുടെ അളവ് കുറഞ്ഞ് ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി, വായിലെ അരുചി വിശപ്പില്ലായ്മ, ഇവയൊക്കെ മാറുന്നു. മാത്രമല്ല രക്തത്തിലെ ഫോസ്ഫേറ്റിന്റെ അളവ് കുറയുന്നു.

ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ കോശങ്ങളുടെ വളർച്ചയ്ക്കും പുതുക്കത്തിനും പ്രോട്ടീൻ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്

വൃക്കരോഗികൾക്ക് പൊതുവെ വിശപ്പ് കുറവാണ്. എന്നാൽ പ്രോട്ടീനിന്റെ കുറവും വിശപ്പില്ലായ്മയും വൃക്കരോഗികൾക്ക് ഭാരക്കുറവ്, ഉത്സാഹമില്ലായ്മ, പോഷകാഹാരക്കുറവ്, പ്രതിരോധശക്തി കുറയ്ക്കുക തുടങ്ങിയ മറ്റു പ്രശ്നങ്ങളിലേയ്ക്ക് നയിക്കാം. പ്രോട്ടീൻ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുന്നത് ശരിയല്ല. ഡയാലിസ്സിസ്സിനു ശേഷം പ്രോട്ടീൻ നന്നായടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കാം. ഡയാലിസ്സിസ്സിനു ശേഷം ഉയർന്ന പ്രോട്ടീൻ മൂല്യമുള്ള ഭക്ഷണം കഴിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമെ ഡയാലി സ്സസ്സിനിടയിൽ നീക്കപ്പെട്ട ജലത്തിലൂടെ നഷ്ടപ്പെട്ട പ്രോട്ടീൻ ശരീ രത്തിന് തിരികെ ലഭിക്കൂ.

2. ഉയർന്ന ഊർജ്ജം

ഊർജ്ജം നൽകുന്നത് കൊഴുപ്പും അന്നജവുമാണ്. ഊർജ്ജം ആവശ്യത്തിനു ലഭിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ പ്രോട്ടീൻ പകരം നൽകുന്നു. എന്നാൽ അധികം കഴിക്കുന്ന ഈ പ്രോട്ടീൻ വിഘടിക്കുമ്പോൾ വിഷാംശങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. അതിനാൽ ആവശ്യത്തിനുള്ള ഊർജ്ജം ലഭിക്കുന്ന തരത്തിൽ ഭക്ഷണക്രമം വൃക്കരോഗം സ്ഥായിയായവർക്ക് തരപ്പെടുത്തണം.

അന്നജം

ശരീരത്തിന് അടിസ്ഥാനപരമായി ഊർജ്ജം ലഭിക്കുന്നത് അന്നജത്തിൽ നിന്നുമാണ്. സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ചോറ്, പച്ചക്കറി, പഞ്ചസാര, തേൻ, കിഴങ്ങ്, ജ്യൂസ് എന്നിവയിൽ എല്ലാം അന്നജം അടങ്ങിയിട്ടു ്. പ്രമേഹം, അമിതവണ്ണമുള്ള ആൾക്കാർ ഇവരുടെ അന്നജത്തിന്റെ ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കണം.

കൊഴുപ്പ്

പ്രോട്ടീനിനെക്കാളോ, അന്നജത്തേക്കാളോ ര ുമടങ്ങ് ഊർജ്ജം കൊഴുപ്പ് നൽകുന്നു. എണ്ണ, നെയ്യ്, ഇറച്ചി, ബട്ടർ, ഇവയെല്ലാം

ഡയാലിസ്സിസ്സിനു ശേഷം പ്രോട്ടീൻ നന്നായടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം

ഇതിനുദാഹരണങ്ങളാണ്. കൊഴുപ്പ് നിറഞ്ഞ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിവതും കുറയ്ക്കണം.

3. വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് എന്തുകൊ ് ഒരു വൃക്കരോഗി നിയന്ത്രിക്കണം?

മുൻഭാഗങ്ങളിൽ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ ജലാംശം ആവശ്യത്തിനു നിലനിർത്തുന്നതും പുറന്തള്ളുന്നതും വൃക്കയുടെ ജോലിയാണ്. വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനം മന്ദീഭവിക്കുമ്പോൾ വെള്ളം ശരീരത്തിൽ കെട്ടികിടക്കുകയും മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറയുകയും ചെയ്യും.

ശരീരത്തിൽ ജലാംശം അധികമാകുമ്പോൾ മൂത്രം കുറയുകയും കൈകാലുകളിൽ നീര് കൂടുകയും രക്തസമ്മർദ്ദം ഉ ാവുകയും ചെയ്യുന്നു. വെള്ളം ശ്വാസകോശത്തിൽ തടസ്സം സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ഇത് ജീവനുവരെ ഭീഷണിയു ാക്കുന്നു.

ശരീരത്തിൽ ജലം അമിതമായു ് എന്നതിന്റെ സൂചനകൾ എന്തെല്ലാം?

- വയറിൽ നീര്
- ശ്വാസമുട്ടൽ
- തൂക്കം കൂടുക
- ശരീരത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലും നീര്

ഇതെങ്ങനെ തടയാം?

- വെള്ളം ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം നിശ്ചിത അളവിൽ ഉപയോഗിക്കുക.
- ഓരോ രോഗിയുടേയും മൂത്രത്തിന്റെ അളവിനെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയാണ് വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് നിശ്ചയിക്കുന്നത്.

ജലാംശം ആവശ്യത്തിനു നിലനിർത്തുന്നതും പുറന്തള്ളുന്നതും വൃക്കയുടെ ജോലിയാണ്

- നീരില്ലാതെയും മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറയാതെയും ഉള്ള രോഗികൾക്ക് വെള്ളത്തിന്റെ അളവിൽ നിയന്ത്രണം വയ്ക്കാറില്ല. എന്നാൽ വൃക്കരോഗം ഉള്ള ആൾ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണമെന്നത് ഒരു മിഥ്യാധാരണയാണ്.
- നീര് കാണുകയും മൂത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറയുകയും ചെയ്യുന്ന രോഗികൾക്ക് വെള്ളത്തിന്റെ അളവിൽ നിയന്ത്രണം വെയ്ക്കുന്നു. ഒരു ദിവസം പുറന്തള്ളപ്പെടുന്ന മൂത്രത്തിന്റെ അളവിനേക്കാൾ കുറവായിരിക്കണം ഒരു ദിവസം (24 hours) കുടിക്കുന്ന വെള്ളം. നീര് കുറയാൻ ഇത് സഹായകമാകുന്നു.
- വെള്ളാംശത്തിന്റെ അളവ് സന്തുലിതമായി നിർത്താൻ ഒരു ദിവസത്തേയ്ക്ക് നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്ന വെള്ളത്തിൽ അളവ് തലേ ദിവസത്തെ മൂത്രത്തിനെക്കാളും 500 മില്ലി. കൂടുതൽ. വിയർപ്പിലൂടെ നഷ്ടപ്പെടുന്ന ജലം ഇങ്ങനെ വീ ടുക്കുന്നു.

എന്തുകൊ ാണ് വൃക്കരോഗികൾ ദിവസവും തൂക്കം നോക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുത്?

ജലത്തിന്റെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലും അത് മൂലം ശരീരത്തിലെ വെള്ളത്തിന്റെ അളവിനേയും നഷ്ടപ്പെട്ട ജലത്തിന്റെ അളവിനേയും കൃത്യമായി ക ത്താനാണ് ഭാരം നോക്കുന്നത്.

കൃത്യമായി നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുമ്പോൾ വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് കൃത്യമായി നിലനിൽക്കുന്നു. ഭാരക്കൂടുതൽ ഉ ങ്കിൽ വെള്ളം കൂടി എന്നർത്ഥം. ഭാരം നോക്കുമ്പോൾ രോഗി ഉപയോഗിക്കുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ അളവിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ ബോധവാനാകും.

ജലാംശം എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാം

- തൂക്കം കൃത്യമായി അളന്ന് രേഖപ്പെടുത്തുക. വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് ഇതനുസരിച്ച് കുറയ്ക്കാം, കൂട്ടാം.

> വൃക്കരോഗം ഉള്ള ആൾ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കണമെന്നത് ഒരു മിഥ്യാധാരണയാണ്

- വെള്ളം എന്ന പദംകൊ ് ഉപദേശിക്കുന്നത് കുടിയ്ക്കുന്ന വെള്ളം മാത്രമല്ല. ചായ, കാപ്പി, കറി, ജ്യൂസ്, സൂപ്പ്, മുന്തിരി, പരിപ്പ്, മോര്, ഐസ്ക്രീം ഇവയെല്ലാം ഉൾപ്പെടുന്നു.
- ഉപ്പ്, എരിവ്, പുളി, വറുത്തഭക്ഷണം ഇവ കുറയ്ക്കുക; ഇവ ദാഹം ഉ ാക്കുന്നതിന് ഇടയാക്കുന്നു.
- ദാഹിക്കുമ്പോൾ മാത്രം വെള്ളം കുടിയ്ക്കുക.
- ദാഹിയ്ക്കുമ്പോൾ ഒരു കക്ഷണം ഐസ് വായിലിടുക. വെള്ളത്തേക്കാൾ ദാഹമകറ്റാൻ നല്ലത് ഐസാണ്. എന്നാൽ അനുവദിച്ചിട്ടുള്ള വെള്ളത്തിന്റെ അളവിൽ മാറ്റം വരരുത്. മൊത്തം ആവശ്യമുള്ള വെള്ളം ഐസ് രൂപത്തിലാക്കി വയ്ക്കാം.
- വായ് ഉണങ്ങി വരളാതിരിക്കാൻ ഒരു കവിൾ വെള്ളം കൊ ് കുലുക്കുഴിയുക. ച്യൂയിംഗം, മിന്റ് ഗുളികകൾ തുടങ്ങിയവ വായുണങ്ങാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കും.
- ചെറിയ കപ്പും, ഗ്ലാസ്സും ഉപയോഗിച്ചാൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കും.
- ഭക്ഷണശേഷം വെള്ളം കുടിയ്ക്കുമ്പോൾ മരുന്ന് കഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മരുന്നിനായി വേറെ വെള്ളം കുടിയ്ക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാം.
- എപ്പോഴും എന്തെങ്കിലും തൊഴിലിൽ ഏർപ്പെടുക. ദാഹത്തിന്റെയും വിശപ്പിന്റേയും തോന്നലുകൾ അകറ്റാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു.
- പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക് ദാഹം കൂടുതലായിരിക്കും. പ്രമേഹം പൂർണ്ണമായും നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കിയാൽ ദാഹം അകറ്റാൻ സാധിക്കും.

> ദാഹിക്കുമ്പോൾ മാത്രം വെള്ളം കുടിക്കുക

- ചൂടുകാലത്ത് പൊതുവെ ദാഹം കൂടുതലായിരിക്കും. അതിനാൽ തണുത്ത കാലാവസ്ഥയിലോ തണുപ്പ് അനുഭവപ്പെടുന്ന ചുറ്റുപാടിലോ കൂടുതൽ സമയം ചിലവഴിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

കുടിക്കാനുള്ള വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് കൃത്യമായി എങ്ങനെ അളക്കാം?

- കുടിക്കേ വെള്ളം ഒരു പാത്രത്തിൽ അളന്നു വയ്ക്കുക. ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമുള്ള ഒരു അളവായിരിക്കണം ഇത്.
- പറഞ്ഞ അളവിനേക്കാൾ കൂടുതൽ കുടിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- രാവിലെ അളന്ന വെള്ളത്തിൽ നിന്ന് ഉപയോഗിക്കുക. അത് തീരുമ്പോൾ അന്നത്തെ ദിവസത്തിന് ആവശ്യമായത് കഴിഞ്ഞു എന്നു മനസ്സിലാക്കുക.
- വെള്ളം മുഴുവനും ഒരുമിച്ച് കുടിക്കാതെ ദിവസം മുഴുവൻ കുടിയ്ക്കുന്ന രീതിയിൽ അതിനെ ഉപയോഗിക്കുക.
- മറ്റു ഗ്ലാസ്സോ കപ്പോ വെള്ളത്തിനായി ഉപയോഗിച്ചാൽ അതേ അളവ് വെള്ളം അളന്നു വെച്ചതിൽ നിന്ന് നീക്കുക.
- ഈ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ വെള്ളം ശരീരത്തിൽ തങ്ങുന്നത് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.

4. ഉപ്പ് (സോഡിയം) ഭക്ഷണത്തിൽ നിയന്ത്രണം

രക്തസമ്മർദ്ദത്തേയും രക്തത്തിന്റെ അളവിനേയും നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ ഉപ്പ് ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. വൃക്ക ഉപ്പിന്റെ അളവിനേയും നിയന്ത്രിക്കുന്നു. വൃക്കരോഗികളിൽ വൃക്ക പ്രവർത്തന രഹിതമാകുമ്പോൾ ഉപ്പ് ശരീരത്തിൽ നിന്നു പുറന്തള്ളപ്പെടാതെ വരുന്നു. അങ്ങനെ ഉപ്പും ജലവും ശരീരത്തിൽ തങ്ങുന്നു.

പറഞ്ഞ അളവിനേക്കാൾ കൂടുതൽ വെള്ളം കുടിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക

ഉപ്പ് ശരീരത്തിൽ ക്രമത്തിലധികമാകുമ്പോൾ നീര്, ശ്വാസമുട്ടൽ, രക്താദിസമ്മർദ്ദം എന്നിവ ഉ ാകുന്നു. ഇത് തടയാനാണ് ഉപ്പിൽ നിയന്ത്രണം ഏർപ്പെടുത്തുന്നത്.

സോഡിയവും ഉപ്പും തമ്മിലെ വ്യത്യാസം?

ഉപ്പ് എന്നാൽ സോഡിയം ക്ലോറൈഡ് ആണ്. പ്രധാന ശ്രോതസ്സ് ഉപ്പാണ്. ഉപ്പ് മാത്രമല്ല, സോഡിയം മറ്റു രൂപത്തിലും നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ എത്തുന്നു.

- സോഡിയം ബൈകാർബണേറ്റ് - ബേക്കിംഗ് പൗഡർ, സോഡ.
- സോഡിയം ബെൻസോവേറ്റ് - സോസിലെ പ്രിസർവേറ്റീവ്.
- സോഡിയം സിറ്ററേറ്റ് - ജെലറ്റിൻ, ജ്യൂസ്, ഇവയുടെ രുചി കൂട്ടാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- സോഡിയം നൈറ്ററേറ്റ് - ഇറച്ചി കേടാകാതെയും നിറം കൂട്ടാനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- സോഡിയം സാക്കറൈഡ് - കൃത്രിമ മധുരത്തിനുപയോഗിക്കുന്നു
- സോഡിയം സൾഫൈറ്റ് - ഉണക്കപഴങ്ങളുടെ നിറം നിലനിർത്താനുപയോഗിക്കുന്നു.

എത്ര ഉപ്പ് ആകാം?

6-8 gm/day; വൃക്കരോഗികൾ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കണം. നീരും, രക്താതിസമ്മർദ്ദവും ഉള്ളവർ 3 ഗ്രാം ഉപ്പ് ദിവസേന എന്ന അളവിൽ നിയന്ത്രിക്കുക.

ഉപ്പ്/സോഡിയം കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഏവ?

- ബേക്കിംഗ് പൗഡർ, മേശയിലെ ഉപ്പ്.
- പപ്പടം, പിക്കിൾ, ചട്നി, സോസ്, മസാല, സംഭാരം.
- പക്കോഡ, ബൂന്തി, ദഹിവടാ, സമൂസാ തുടങ്ങിയ നോർത്തിന്ത്യൻ വിഭവങ്ങൾ.

ഉപ്പ് ശരീരത്തിൽ ക്രമത്തിലധികമാകുമ്പോൾ നീര്, ശ്വാസമുട്ടൽ എന്നിവ ഉ ാകുന്നു

- വേയ്ഫർ, ചിപ്സ്, കപ്പല ി, പോപ്കോൺ.
- ബട്ടർ, ചീസ്.
- ന്യൂഡിൽസ്, സ്പഗറ്റി, മാക്രോണി, പാസ്താ, കോൺഫ്ളേക്സ്.
- കോളിഫ്ളവർ, കാബേജ്, ഉലുവചീര, ബീറ്റ്റൂട്ട്, മല്ലിയില, മുള്ളങ്കി തുടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ.
- ലൈം സോഡ, തേങ്ങവെള്ളം / കരിക്ക്, മസാല സോഡ ഉപ്പിട്ട മോര്
- സോഡിയം ബൈകാർബണേറ്റ് ഗുളിക, അന്റാസിഡ്, ലാക്സേറ്റീവ് മരുന്നുകൾ.
- ഇറച്ചി - ചിക്കൻ, ലിവർ, ബ്രെയ്ൻ, കിഡ്നി, തുടങ്ങിയ മാംസാഹാരങ്ങൾ.
- ഞ ്, കൊഞ്ച്, ചെമ്മീൻ, എണ്ണമയം കൂടുതലുള്ള മീനുകൾ.

പ്രായോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- കഴിയുന്നത്ര ഉപ്പ് കുറയ്ക്കുക, ഭക്ഷണത്തിൽ മേശയിൽ വച്ച് ഉപ്പ് ചേർക്കാതിരിക്കുക. ബേക്കിംഗ് സോഡ ഒഴിവാക്കുക.
- ഉപ്പില്ലാതെ പാകം ചെയ്തശേഷം ഉപ്പ് ചേർക്കുക.
- ലിസ്റ്റിലെ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക.
- സാലഡ്, മോര്, പറോട്ട, ചപ്പാത്തി, ചോറ് ഇവയെല്ലാം ഉപ്പിലാതെ ഉ ാക്കുക.
- മരുന്നിലെ ഉപ്പിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുക.
- സോഡിയം അധികമുള്ള പച്ചക്കറികൾ വേവിയ്ക്കുക. വെള്ളം കുറയ്ക്കുക.
- ഉപ്പില്ലാതെ രുചി കൂട്ടാൻ വെളുത്തുള്ളി, ഉള്ളി, പുളി, വിനാഗിരി, പട്ട, ഗ്രാമ്പു, ഏലയ്ക്കാ, പച്ചമുളക്, ജാതിയ്ക്ക, കുരുമുളക്, ജീരകം, ഉലുവ, കസ്കസ് ഇവ ചേർക്കുക.

കഴിയുന്നത്ര ഉപ്പ് കുറയ്ക്കുക

- ഉപ്പിനു പകരം മറ്റു പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കരുത്. പൊട്ടാസിയം കൂടാൻ ഇത് ഇടയാക്കും.
- ശുദ്ധീകരിച്ച ജലം: ഓസ്മോസിസ് എന്ന രീതിയുപയോഗിച്ച് ജലം ശുദ്ധീകരിക്കുമ്പോൾ ധാതുലവണങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുന്നു. മാത്രമല്ല കാൽസിയം പോയി സോഡിയം കൂടുന്നു.
- ഉപ്പ് കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഹോട്ടലിൽ നിന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

5. പൊട്ടാസിയം എത്ര?

പൊട്ടാസിയത്തിന്റെ അളവനുസരിച്ച് ഓരോ ഭക്ഷണപദാർത്ഥത്തേയും തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

200 mg / 100 gm food : ഇതിനെ പൊട്ടാസിയം കൂടിയ ഭക്ഷണമായി കണക്കാക്കാം.

100-200mg / 100gm food : ഇടത്തരം അളവിൽ പൊട്ടാസിയം ഉള്ള ഭക്ഷണമായി കണക്കാക്കാം.

<100mg / 100gm food : പൊട്ടാസിയം തീരെ കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണത്തിൽ ഇതിനെ ഉൾപ്പെടുത്താം.

പൊട്ടാസിയം കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ

ഫ്രൂട്ട്സ് :

നെല്ലിക്ക, പഴുത്ത ഏത്തയ്ക്ക, പഴുത്ത മാങ്ങ, കിവി, പീച്ചസ്, പ്ലം, സപ്പോട്ട, ആത്തയ്ക്കാ, മുന്തിരി, മസ്ക്മെലൺ, പച്ചതേങ്ങ, മൂസമ്പി.

പച്ചക്കറി : അമയ്ക്ക, വഴുതനങ്ങ, മുരിങ്ങയ്ക്ക, മധുരക്കിഴങ്ങ്, പപ്പായ, ചേന, ചേമ്പ്, ജീരകം, ചീര, മല്ലിയില.

ഡ്രൈഫ്രൂട്ട്സ് : ആൽമ ്, കാഷ്യു, ഈന്തപഴം, മുന്തിരി, വാൾനട്ട്.

ധാന്യം: റാഗി, ഗോതമ്പ്പൊടി.

ഉപ്പിനു പകരം മറ്റു പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കരുത്

പയർവർഗ്ഗം: ഉഴുന്ന്പരിപ്പ്, കടല, കടലപ്പരിപ്പ്, വെള്ളകടല, പരിപ്പ്, വൻപയർ, ചെറുപയർ, തുവരപരിപ്പ്.

മസാല: മല്ലി (മുഴവനോടെ), ജീരകം, ഉണക്കമുളക്, ഉലുവാപ്പൊടി.

മത്സ്യം: ഐല, വെള്ള ആവോലി, കൊഞ്ച്, ചെറിയ ചെമ്മീൻ, ഞ ്, ബീഫ്, മസിൽ.

കുടിക്കുന്ന പൊടികൾ: ബോണ്വിറ്റ, ക ൻസ്ഡ്മിൽക്ക്, തേങ്ങവെള്ളം, കാപ്പി, രസം, സൂപ്പ്, ബിയർ, ഫ്രഷ് ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ്, സോഡകലർന്ന പാനീയങ്ങൾ, ചോക്ലേറ്റ്, ഐസ്ക്രീം, ചിപ്സ്, ടുമാറ്റോ സോസ്, ഇവ പൊട്ടാസിയത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ മുൻ പന്തിയിലാണ്.

പൊട്ടാസിയം ഇടത്തരം അളവിൽ ഉള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ

ഫ്രൂട്ട്സ്: ലിച്ചി, മധുരനാരങ്ങ, തണ്ണിമത്തങ്ങ.

പച്ചക്കറി: ബീറ്റ്റൂട്ട്, പച്ചക്കായ്, പാവയ്ക്ക, കാബേജ്, കാരറ്റ്, മത്തങ്ങ, വെ യ്ക്ക, ഉള്ളി, ബീൻസ്, കോളിഫ്ളവർ, തക്കാളി, സെലറി.

ധാന്യങ്ങൾ: ബാർലി, മൈദ, ന്യൂഡിൽസ് (ഗോതമ്പിന്റെ), അവൽ, ഗോതമ്പിന്റെ വെർമസെലി.

മാംസാഹാരം: കരൾ.

കുടിയ്ക്കുന്ന പദാർത്ഥം: പാൽ, തൈര്.

കുരുമുളക്, പട്ട, ഗ്രാമ്പു, ഗരംമസാല, ഇവയൊക്കെ ഇടത്തരം പൊട്ടാസിയത്തിന്റെ കാറ്റഗറിയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

പൊട്ടാസിയം കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ

ഫ്രൂട്ട്സ്: ആപ്പിൾ, ചെറി, പേരയ്ക്ക, പഴുത്ത പപ്പായ, പൈനാപ്പിൾ, ജാമ്പയ്ക്ക, സ്ട്രോബറി.

> പൊട്ടാസിയത്തിന്റെ അളവനുസരിച്ച് ഓരോ ഭക്ഷണപദാർത്ഥത്തേയും തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു

പച്ചക്കറികൾ: കാപ്സിക്കം, ഉലുവ ചീര, വെളുത്തുള്ളി, ലെറ്റ്യൂസ്, ഗ്രീൻപീസ്, പച്ചമാങ്ങ, വെള്ളരിയ്ക്ക, ചുരയ്ക്ക.

ധാന്യം: ചോറ്, റവ, ഗോതമ്പ്.

പയർ: ഗ്രീൻപീസ്.

മാംസാഹാരം: ബീഫ്, ആട്, പോർക്ക്, ചിക്കൻ, മുട്ട.

കുടിയ്ക്കാൻ പറ്റുന്നത് : എരുമപ്പാൽ, സോഡ ചുക്ക്, തേൻ, പുതിനയില, ജാതിയ്ക്ക, വിനാഗിരി ഇവയിൽ പൊട്ടാസി യത്തിന്റെ അളവ് വളരെ കുറവാണ്.

പൊട്ടിസിയം എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാം?

- ദിവസവും ഒരു ഫ്രൂട്ട് (പൊട്ടായിസം കുറവുള്ളതായിരിക്കണം).
- ഒരു കപ്പ് ചായ/ കാപ്പി.
- പൊട്ടാസിയം ഉള്ള പച്ചക്കറികൾ കഴുകിയോ, വേവിച്ചോ വെള്ളം ഊറ്റിയതിനുശേഷം ഉപയോഗിക്കുക.
- കരക്കിൻ വെള്ളം, ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ്, ഇതെല്ലാം ഒഴിവാക്കുക.
- എല്ലാ ഭക്ഷണത്തിലും പൊട്ടാസിയം ഉ ്. കുറഞ്ഞത് നോക്കി തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- ഡയാലിസ്സിസ്സിനു മുമ്പും പിമ്പും പൊട്ടാസിയം നിയന്ത്രണ വിധേയമാകണം.

പച്ചക്കറികളിലെ പൊട്ടാസിയം എങ്ങനെ കുറയ്ക്കാം?

- ചെറുതായി പച്ചക്കറി നുറുക്കുക. ധാരാളം വെള്ളത്തിൽ കഴുകുക.
- ഒരു വലിയ പാത്രത്തിൽ പച്ചക്കറികൾ നിറച്ച് ചൂടു വെള്ളത്തിൽ 2-3 മണിക്കൂർ കുതിർത്തുവയ്ക്കുക.

> കരക്കിൻ വെള്ളം, ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ്, ഇതെല്ലാം ഒഴിവാക്കുക

- കുതിർത്തശേഷം വീ ും കഴുകുക.
- വെള്ളം കളഞ്ഞശേഷം പാകം ചെയ്യുക.
- പൊട്ടാസിയം കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണം ഉപയോഗിച്ചാൽ വളറെ കുറച്ചു മാത്രം ആയിരിക്കണം.
- കഴുകുമ്പോൾ വിറ്റാമിനുകൾ നഷ്ടപ്പെടുതിനാൽ വൈറ്റമിൻ സപ്ലിമെന്റ് എടുക്കുക.

ഉരുളക്കിഴങ്ങിലെ പൊട്ടാസിയം എങ്ങനെ കളയാം.

ചെറുതായി നുറുക്കി ചുടുവെള്ളത്തിൽ കുതിർക്കുകയോ വേവിയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക. ചെറുതായി നുറുക്കുമ്പോൾ കൂടുതൽ ഭാഗം വെള്ളത്തിൽ കുതിരുന്നു.

6. ഫോസ്ഫറസ് ഭക്ഷണത്തിൽ നിയന്ത്രിക്കാം.

വൃക്കരോഗി എന്തിന് ഫോസ്ഫറസ് കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം

എല്ലും പല്ലും ശക്തി പ്രാപിക്കാൻ ഫോസ്ഫറസ് ഉപയോഗിക്കുന്നു. ശരീരത്തിന് ആവശ്യമില്ലാത്ത ഫോസ്ഫറസിനെ പുറന്തള്ളുന്നത് വൃക്കയാണ്. അതിനാൽ രക്തത്തിൽ ഫോസ്ഫറസിന്റെ അളവ് കുറവാണ്. 4-5.5 mg/dl ആണ് നോർമൽ അളവ്.

വൃക്കരോഗികൾ ഫോസ്ഫറസ് കലർന്ന ഭക്ഷണം കൂടുതൽ കഴിച്ചാൽ മൂത്രത്തിലൂടെ അതു പുറന്തള്ളപ്പെടുന്നില്ല. അതിനാൽ രക്തത്തിൽ ഫോസ്ഫറസ് ക്രമാതീതമായി ഉയരുന്നു. എല്ലുകളിൽ നിന്ന് കാൽസ്യം വലിച്ചെടുക്കുന്ന സ്ഥിതി വിശേഷം ഇതിനാൽ ഉ ാകുന്നു. തന്മൂലം എല്ലിനും പല്ലിനും ബലക്ഷയം സംഭവിക്കുന്നു.

ഫോസ്ഫറസ് അധികമായാൽ ചൊറിച്ചിൽ, പേശികളുടെ തളർച്ച, അസ്ഥിവേദന, അസ്ഥി കോച്ചുക, സന്ധിവേദന, തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങളും

കരക്കിൻ വെള്ളം ഒഴിവാക്കുക

ഉ ാകുന്നു. എല്ലിൽ നിന്ന് കാത്സ്യം നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ ഒടിവ് ഉ ാകുന്നു.

ഫോസ്ഫറസ് കലർന്ന ഏതൊക്കെ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കണം?

- പാൽ, പാൽ ഉല്പന്നങ്ങളും, വെണ്ണ, ചോക്ളേറ്റ്, പനീർ, ഐസ്ക്രീം, ചീസ്.
- അ ിപരിപ്പ്, പിസ്താഷ്, ഉണക്കതേങ്ങ, ആൽമ ്, വാൽനട്ട്.
- പാനീയങ്ങൾ: കോള, ഫാന്റ, മാസാ, ഫ്രൂട്ടി, ബിയർ.
- കാരറ്റ്, ചേമ്പില, കപ്പല ി, പച്ചപീസ്, മധിരക്കിഴങ്ങ്, ചോളം.
- മാംസം: ചിക്കൻ, മീൻ, മുട്ട, ഇറച്ചി.

7. ഉയർന്ന വിറ്റാമിൻ / നാരടങ്ങിയ ഭക്ഷണം

വൃക്കരോഗികൾക്ക് വൈറ്റമിൻ കുറവ് ഡയാലിസ്സിസ്സിനു മുമ്പ് ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണം കാരണം ഉ ാകാറു ്. ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് പൊട്ടാസിയം നീക്കുമ്പോൾ കൂടെ വിറ്റാമിൻ നഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഡയാലിസ്സിസ്സിനിടയിൽ വെള്ളത്തിൽ ചേരുന്ന വിറ്റാമിനുകളായ Vit B, C & Folicacid നഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഉയർന്ന നാരടങ്ങിയ ഭക്ഷണം വൃക്കരോഗികൾക്ക് ഏറെ ഗുണം ചെയ്യും. അതിനാൽ വിറ്റാമിൻ അടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ നാരടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ഇവയെല്ലാം കഴിക്കണം.

നിത്യ ജീവിതത്തിൽ ഒരു വൃക്കരോഗി തന്റെ ഭക്ഷണക്രമം എങ്ങനെ ചിട്ടപ്പെടുത്താം?

1. വെള്ളം: ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം എത്ര വെള്ളം ഒരു ദിവസം ഉപയോഗിക്കാമെന്ന് മനസ്സിലായാൽ ഒരു ചാർട്ട് ഉ ാക്കി ഭാരം അടയാളപ്പെടുത്തുക. ഭാരം കൂടിയാൽ വെള്ളം കൂടുതൽ ഉപയോഗിച്ചു എന്നർത്ഥം.

ശരീരത്തിന് ആവശ്യമില്ലാത്ത ഫോസ്ഫറസിനെ പുറന്തള്ളുന്നത് വൃക്കയാണ്

2. അന്നജം: പ്രമേഹം ഇല്ലാത്ത ഒരാക്ക് ഗ്ലൂക്കോസ് നൽകാം. ആവശ്യത്തിന് ഊർജ്ജം ലഭിക്കാൻ അന്നജം അടങ്ങിയ ധാന്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാം. ഉദാ: ചോറ്.

3. പ്രോട്ടീൻ: വൃക്കരോഗികൾ 0.8 gm protein/Kg weight എന്ന കണക്കിൽ പ്രോട്ടീൻ ഉപയോഗിക്കണം. എന്നാൽ ഡയാലിസ്സിസ്സ് ചെയ്യുന്ന രോഗികൾ പ്രോട്ടീൻ കൂടുതലായി കഴിക്കണം. പെരിട്ടോണിയൽ ഡയാലിസ്സിസ് ചെയ്യുന്ന രോഗികൾ ഇത് പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

   മൃഗങ്ങളുടെ മാംസത്തിലും മീനിലും പ്രോട്ടീൻ ഉ ങ്കിലും പൊട്ടാസിയവും ഫോസ്ഫറസും അടങ്ങിയിട്ടു ്. അതിനാൽ മാസംത്തിൽ നിന്നുള്ള പ്രോട്ടീൻ ഹാനികരമാണ്.

4. കൊഴുപ്പ്: കൊഴുപ്പ് പൂർണ്ണമായും ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കരുത്. സോയാബീൻ എണ്ണ, കടലെണ്ണ ഇവ ശരീരത്തിനു നല്ലതാണെങ്കിലും അളവ് നിയന്ത്രിക്കുക.

5. ഉപ്പ്: ബേക്കിംഗ് പൗഡർ, സോഡ, ഇവ ചേർന്ന ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ഉപ്പിനു പകരം മറ്റു പദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക. ഉപ്പ് മേശയിൽ വെച്ച് ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർക്കാതിരിക്കുക.

6. ധാന്യങ്ങൾ: മലർ, അവൽ, ഇവ ഉപയോഗിക്കാം. മടുപ്പ് ഒഴിവാക്കാൻ ഗോതമ്പ്, അരി, ചൗവരി, റവ, ഇവ മാറി മാറി ഉപയോഗിക്കാം. ബാർലി, ബജ്റ, ചോളം, ഇവ അൽപം മാത്രം ഇടയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കാം.

7. പയർ വർഗ്ഗങ്ങൾ: പരിപ്പ് വെള്ളം ചേർത്ത് ഉ ാക്കുന്ന ഒന്നായതിനാൽ വെള്ളത്തിന്റെ അളവിൽ ഇത് രേഖപ്പെടുത്തണം.

ഡയാലിസ്സിസ്സ് ചെയ്യുന്ന രോഗികൾ പ്രോട്ടീൻ കൂടുതലായി കഴിക്കണം

കഴിയുന്നതും കട്ടിയായി ഉ ാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പലതരം പരിപ്പ്/പയർ വർഗ്ഗങ്ങൾ മാറ്റി പരീക്ഷിക്കാം.

8. പൊട്ടാസിയം: പയറിലെയും പരിപ്പിലെയും പൊട്ടാസിയം നീക്കാൻ കഴുകിയ ശേഷം ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുതിർക്കുക. തിളപ്പിച്ചശേഷം ഈ വെള്ളം ഊറ്റിക്കളയുക. ചോറും പരിപ്പും എന്നുമാകാതെ കിച്ചടിയായോ ദോശയായോ കഴിക്കാം.

9. ഉണക്ക പഴവർഗ്ഗം: കപ്പല ി, എള്ള്, തേങ്ങ മറ്റു ഉണക്ക പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.

10. പച്ചക്കറി: പൊട്ടാസിയം കുറഞ്ഞ പച്ചക്കറി ധാരാളം കഴിക്കാം. അരിഞ്ഞ പച്ചക്കറി കഴുകുകയോ വേവിച്ച വെള്ളം ഊറ്റിക്കളയുകയോ ചെയ്യണം.

11. പാൽ: 300-350ml പാലോ പാലുകൊ ുള്ള മറ്റു പദാർത്ഥങ്ങളോ ആകാം. ജലത്തിന്റെ അംശം കൂട്ടാതിരിക്കാൻ പാലിന്റെ ഉപയോഗം പരിമിതപ്പെടുത്തുക.

12. ഫ്രൂട്ട്സ്: പാട്ടാസിയം കുറഞ്ഞ പഴവർഗ്ഗങ്ങളായ ആപ്പിൾ, പപ്പായ ഇവ ദിവസം ഒന്നു കഴിക്കാം. ജ്യൂസും കരിക്കും പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കാം. ഡയാലിസ്സിസ്സ് ചെയ്യുന്ന ദിവസവും ഒന്നു കഴിക്കാം.

ഉപ്പ് മേശയിൽ വെച്ച് ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർക്കാതിരിക്കുക