

“युवाओं में बढ़ रहे हैं गुर्दा रोग, इन पर लगाम लगाने के लिए जागरुकता बढ़ाना है ज़रूरी”

विश्व गुर्दा दिवस, 14 मार्च 2019

Theme - Kidney health for everyone, everywhere

देहरादून, 13 मार्च, 2019: गुर्दे यानि किडनी का स्वस्थ होना एक व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य के लिए बेहद महत्वपूर्ण है। दुर्भाग्य से पिछले कुछ सालों में गुर्दा रोगों के मरीजों की संख्या तेज़ी से बढ़ रही है।

दुनिया भर में 850 मिलियन लोग गुर्दा रोग से पीड़ित हैं। सी.के.डी (Chronic Kidney Disease) के कारण हर साल 2.4 मिलियन मौतें होती हैं और आज ये मौतों का छठा सबसे तेज़ी से बढ़ता कारण है।

दुनिया भर में 13 मिलियन से अधिक लोग ए.के.आई “एक्यूट किडनी इंजरी” (Acute Kidney Injury-AKI) पीड़ित हैं। इनमें से 85 फीसदी मामले भारत जैसे निम्न एवं मध्यम आय वर्ग वाले देशों में पाए जाते हैं। हर साल ए.के.आई के कारण लगभग 1.7 मिलियन लोगों की मृत्यु होती है।

‘कई कारणों जैसे दिल की बीमारियों, डायबिटीज़, हाइपरटेंशन, मोटापा तथा संक्रमण जैसे एचआईवी, मलेरिया, टीबी और हेपेटाइटिस के कारण व्यक्ति सीकेडी या एकेआई का शिकार हो सकता है जो आज मौतों का मुख्य कारण हैं। इसके अलावा बच्चों में सीकेडी और एकेआई की बात करें तो ये कई मामलों में मृत्यु का कारण बनते हैं, जबकि ज़्यादातर मामलों में बचपन के बाद भी कई चिकित्सकीय समस्याओं की मुख्य वजह बन जाते हैं।’- डॉ पुनीत अरोड़ा, हैड ऑफ़ नेफ़्रोलोजी डिपार्टमेंट, मैक्स सुपर स्पेशलटी अस्पताल, देहरादून ने कहा।

हाल में आईसीएमआर (ICMR) द्वारा जारी आंकड़ों के अनुसार पिछले साल में सीकेडी के दो तिहाई नए मामले दर्ज किए गए, इन मामलों की संख्या में 20 फीसदी की बढ़ोतरी हुई है। भारत में जीवनशैली रोगों के बढ़ने के साथ पिछले दशक में गुर्दा रोगों के मामले लगभग दोगुने हो गए हैं और आने वाले समय में इसमें और अधिक बढ़ोतरी की उम्मीद है।

‘आनुवंशिक कारकों के अलावा नमक का अधिक सेवन भी हानिकारक है, जो उच्च रक्तचाप का कारण बनता है और क्रोनिक गुर्दा रोगों को जन्म दे सकता है। अक्सर गुर्दा रोगों की शुरुआत अवस्था में रोग के लक्षण दिखाई नहीं देते, ऐसे में आम जनता को खून एवं यूरिन की नियमित जांच के द्वारा गुर्दा रोगों की स्क्रीनिंग के लिए जागरुक बनना बहुत ज़रूरी है। खासतौर पर डायबिटीज़, हाइपरटेंशन से पीड़ित मरीजों और उन लोगों को अपनी जांच नियमित रूप से करानी चाहिए, जिनके परिवार में गुर्दा रोगों का इतिहास हो। सेहतमंद आहार न केवल आपके गुर्दों को बल्कि पूरे शरीर को स्वस्थ बनाए रख सकता है।’ डॉ पुनीत अरोड़ा ने कहा।

सीकेडी और एकेआई कई सामाजिक कारकों पर निर्भर करते हैं, जिनमें एक व्यक्ति जन्म लेता है, बढ़ता है, रहता है और काम करता है जैसे उम्र गरीबी, लिंग असमानता, शिक्षा की कमी, व्यवसायिक खतरे और प्रदूषण आदि।

गुर्दा स्वास्थ्य की बात करें तो महिलाओं को कुछ विशेष चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। **भारत में पुरुषों की तुलना में महिलाओं को चिकित्सा सेवाएं कम मात्रा में उपलब्ध हो पाती हैं।** गर्भावस्था के दौरान एक्यूट किडनी इंजरी की संभावना, क्रोनिक गुर्दा रोग तथा ऑटोइम्यून डिसऑर्डर जैसे एसएलई, महिलाओं के लिए बड़ी चुनौतियां हैं। अगर गर्भवती महिलाएं सीकेडी की शिकार हों, तो उनमें समयपूर्व प्रसव, हाइपरटेंशन, प्रीक्लैम्पसिया तथा सीकेडी के अडवान्स्ड अवस्था में पहुंचने की संभावना बढ़ जाती है।

प्रत्यारोपण or Kidney Transplantation सीकेडी के लिए सबसे प्रभावी उपचार है। हालांकि इस प्रक्रिया के लिए अनुभवी एवं विशेषज्ञ डॉक्टरों, डोनर तथा बुनियादी सुविधाओं की ज़रूरत होती है, यह उपचार डायलिसिस बैक-अप के बिना नहीं किया जा सकता। भौतिक एवं कानूनी सुविधाओं की कमी तथा समाज में अंग दान में बारे में जागरुकता की कमी, भारत जैसे देश में बड़ी बाधाएं हैं, जिसके चलते ज़्यादातर मरीजों के लिए डायलिसिस ही एकमात्र विकल्प रह जाता है। हालांकि किडनी डोनेट करने वाली महिलाओं की संख्या पुरुषों की तुलना में अधिक होती है, वहीं महिलाओं को जीवित या मृत डोनर से किडनी मिलने की संभावना कम होती है।

विश्व किडनी दिवस/ विश्व गुर्दा दिवस के मौके पर डॉ पुनीत अरोड़ा ने गुर्दों की बेहतर देखभाल के लिए कुछ विशेष सुझाव दिए हैं:

- स्वस्थ जीवन शैली अपनाएं। साफ पानी पीएं, व्यायाम करें, सेहतमंद आहार लें, तम्बाकू का सेवन और धूम्रपान न करें। रोकथाम और उचित देखभाल के द्वारा कई प्रकार के गुर्दा रोगों की रोकथाम की जा सकती है, इनमें देरी की जा सकती है और /या इन्हें नियन्त्रण में रखा जा सकता है।
- यूरीन एवं ब्लड टेस्ट के द्वारा किडनी की नियमित स्क्रीनिंग करवाएं। डायबिटीज़ और हाइपरटेंशन को विशेष रूप से अपनी नियमित जांच करवानी चाहिए, क्योंकि ऐसे मरीजों में गुर्दा रोगों की संभावना अधिक होती है। रोग को अंतिम अवस्था के गुर्दा रोगों तक पहुंचने से रोका जा सकता है

हर किसी के लिए हर स्थान पर गुर्दों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए हमारे इस अभियान में शामिल हों।