विश्व किडनी दिवस (World Kidney Day)

- किडनी (गुर्दा) से संबंधित बीमारी के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए हर साल मार्च के दूसरे गुरुवार को 'विश्व किडनी दिवस' मनाया जाता है।
- प्रतिवर्ष अनेक लोग हैं जो किडनी रोगो के चलते एक स्वस्थ जीवन नहीं जी पाते तथा अपनी जान भी गंवा देते हैं। इस अंग के महत्व को उजागर करते हुए ही हर साल विश्व किडनी दिवस मनाया जाता है और कोशिश की जाती है कि ज्यादा से ज्यादा लोगों को किडनी के संदर्भ में जागरूक किया जा सके।

- हर व्यक्ति अपने स्तर पर अपनी सेहत का ख्याल रख सकता है। ऐसे में कुछ जरूरी बातों को ध्यान में रखकर किडनी रोगों के लक्षणों की समय रहते पहचान कर उनसे बचाव किया जा सकता है।

गुर्दे के कुछ महत्वपूर्ण कार्य

- पेशाब/मूत्र बनाना
- मूत्र के माध्यम से रक्त से अतिरिक्त और अपशिष्ट उत्पादों को बाहर निकालना
- रक्तचाप को नियंत्रित करना

> - भारत में 70 लाख से अधिक लोग क्रोनिक किडनी रोग से पीड़ित हैं। (indian Express, 2022)
> - भारत में मधुमेह के साथ-साथ कि क्रोनिक किडनी रोग वाले मरीजों की संख्या भी हर साल बढ़ रही है।

जब किडनी काम करना बंद कर दे

- क्रोनिक किडनी डिजीज एक ऐसी स्थिति है जहां एक किडनी या दोनों गुर्दे धीरे-धीरे ठीक से काम करना बंद कर देते हैं। लक्षण प्रकट होने में महीनों या वर्षों लग सकते हैं।
- अक्सर, मधुमेह वाले लोग जो दवा नहीं लेते हैं, उन्हें इस बीमारी के विकसित होने का खतरा होता है (जिसे 'डायबिटिक नेफ्रोपैथी' भी कहा जाता है)।
- इस में गुर्दों की शरीर के हानिकारक पदार्थ (जैसे यूरिया व क्रीयेंटीनीन) निकालने की क्षमता कम होती जाती है।
- धीरे धीरे गुर्दे काम करना बंद कर देते हैं जिसे 'किडनी फेलियर' कहते है।
- ऐसे मरीजों को बार-बार डायलिसिस कराना पड़ता है, जिसमें अस्पताल में मशीन की मदद से उनके शरीर से हानिकारक तत्वों को बाहर निकाल दिया जाता है।

डायलिसिस एक महंगा इलाज है और इसे हफ्ते में तीन बार या रोजाना भी करना पड़ता है।

- गुर्दे और पेशाब के रास्ते में पथरी का होना

किडनी की बीमारी के कुछ आम लक्षण

- बार-बार पेशाब करने की इच्छा
- पेशाब मे जलन महसूस होना, लाल रंग या खून आना
- पैर और चेहरे की सूजन
- उच्च रक्तचाप (ब्लड प्रेशर ज्यादा होना)
- पेट और पीठ के नीचे की हिस्से मे तेज मरोड़ जैसा दर्द

किडनी रोगों से बचाव

- दिन भर में पर्याप्त पानी पीना, कम से कम 2 लिटर
- डॉक्टर की सलाह के बिना दवाएं (जैसे दर्द के लिए दवाएं) नहीं लेना
- धूम्रपान नहीं करना
- मधुमेह के लिए नियमित दवाएं लेना
- खुद से प्रोटीन सप्लीमेंट न लेना (जिम जाने वालों के लिए)

कुछ महत्वपूर्ण बातें

- किडनी की बीमारियां साइलेंट किलर हैं। शुरुआत में कोई लक्षण नहीं होते हैं।
- जल्द पता चलने से सही उपचार प्राप्त करने का बेहतर मौका मिलता है।
- मधुमेह और उच्च रक्तचाप किडनी फेलियर के प्रमुख कारण हैं।
- किडनी फेल होने से असमय मौत हो सकती है।
- किडनी की बीमारी का कोई भी लक्षण दिखाई देते पर तुरंत डॉक्टर की सलाह लें।