ಕಿಡ್ನಿ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಅರಿವಿರಲಿ...

ಡಾ. ಶ್ರೀಧರ್ ಸಿ.ಜಿ.
ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ತಜ್ಞರು, ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

◆ ಅಂಗ ಪುಟ್ಟದಾದರೂ ಕಿಡ್ನಿಯ ಕೆಲಸ ಬಹುದೊಡ್ಡದು ಎಂದಿರಿ. ಅವುಗಳೇನು?

ಕಿಡ್ನಿಯು ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ಎರಡು ಕಿಡ್ನಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಕಿಡ್ನಿಯೂ 150–170 ಗ್ರಾಂ ತೂಕ ಇರುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಇದು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಮಶ, ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸುವುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುವುದು ಹಾಗೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದ ಲವಣಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು. ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್, ರಕ್ತ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವುದು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೊಲೈಟ್‌ಗಳಾದ ಸೋಡಿಯಂ, ಪೊಟಾಷಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಂ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಗಳ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಅದನ್ನೂ ಸಮತೋಲನ ಮಾಡುವುದೇ ಕಿಡ್ನಿ. ಕಿಡ್ನಿಯು ರೆನಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

◆ ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ?

ವ್ಯಕ್ತಿಯೋರ್ವನ ಒಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿಯ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಿಡ್ನಿ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂಚೂರು ಲೋಪ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಅತ್ಯಂತ ತ್ವರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಿಡ್ನಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಕಾರಣ ಜನರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಿಡ್ನಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಗೆ ಕಿಡ್ನಿ ವೈಫಲ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಮೆದುಳು, ಹೃದಯದಂತೆ ಕಿಡ್ನಿಯೂ ಅತಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಂಗ. ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಒಂಚೂರು ವ್ಯತ್ಯಯವಾದರೂ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

◆ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಟಿನಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಆಗುವ ಅಪಾಯಗಳೇನು?

ಕ್ರಿಯಾಟಿನಿನ್ (ಮಿಥೈಲ್ ಗ್ವಾನಿಡಿನೊ ಅಸಿಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ) ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾರಜನಕದ ಚಯಾಪಚಯದ ಒಂದು ಅಂತಿಮ ಉತ್ಪನ್ನ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಟಿನಿನ್ ದರ (creatinin rate) ಎಂಬುದು ಕಿಡ್ನಿ ವೈಫಲ್ಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಸಾಧನ. ಈ ಮೂಲಕ ವೈದ್ಯರು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ವೈಫಲ್ಯದ ಹಂತವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ ವಯಸ್ಕನ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಟಿನಿನ್ ನಾರ್ಮಲ್ ಎಂದರೆ 0.8–1.2 ಇರಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಮೊತ್ತ ಕೊಂಚ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಅಪಾಯವಲ್ಲ. ಈಗೀಗ ಕ್ರಿಯಾಟಿನಿನ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವಿಪರೀತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಟಿನಿನ್ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ 'ಕಿಡ್ನಿ ಕಸಿ'ಯೊಂದೇ ದಾರಿ.

ನನ್ನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈಚೆಗೆ ಬಂದ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನ ಉದಾಹರಣೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಘಾತಕಾರಿಯಾದುದು. ಮಂಡ್ಯದ 32 ವರ್ಷದ ಯುವಕನಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ಈ ಸಂಗತಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಅಪಾಯಕಾರಿ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು ಕೆರೆ, ನಾಲೆ, ರಾಜಕಾಲುವೆ ಹಾಗೂ ನದಿಗಳಿಗೆ ಹರಿಬಿಡುತ್ತಿವೆ. ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿರುವ ಭಾರ ಲೋಹಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯ ರಾಜಕಾಲುವೆ ಮತ್ತು ನದಿಗಳಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸೇರುತ್ತಿದೆ. ಆ ಭಾಗದ ರೈತರು ಇದೇ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನೀರು ಬಳಸಿ ಬೆಳೆದ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸತು, ಪಾದರಸ, ಕ್ರೋಮಿಯಂ, ನಿಕ್ಕೆಲ್‌ನಂತಹ ವಿಷಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿರುವುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಇಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದವರಿಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಕಿಡ್ನಿಕಲ್ಲು ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗುವುದು ಈಗೀಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಕಿಡ್ನಿ ಸಮೀಪದ ಪಕ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಬರುವುದು, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗುವುದು ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳುಂಟಾದಾಗಲೇ. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಿಡ್ನಿಕಲ್ಲುಗಳು ಮಹಿಳೆ, ಪುರುಷ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಲವಣಾಂಶಗಳು ಶೇಖರವಾಗಿ ಘನರೂಪಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಾಗ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಲ್ಲುಗಳು ಹರಳುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವು ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಮೂತ್ರ ಹರಿವನ್ನು ತಡೆದಾಗ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಇತರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡುಬರುವುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಕಲ್ಲು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಆ ಭಾಗ ಊದಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವ ಅವಸರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ, ತಂಪು ಪಾನೀಯ, ಕಾಫಿ, ಟೀ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಲವಣಾಂಶಗಳ ಶೇಖರಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣವಾಗುತ್ತದೆ. 'ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹಸುರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸ, ಇದರ ಪಲ್ಯ ಸೇವನೆ ಸಹಕಾರಿ. ನೀರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ಪಪ್ಪಾಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕರಬೂಜ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಅನಾನಸ್, ಸೇಬು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅನುಕೂಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಬಾರ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಕಿಡ್ನಿಕಲ್ಲು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ' ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ.

ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇರುವ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫೇಟ್ ಹಾಗೂ ಯೂರೇಟ್ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆ ಆಗುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು