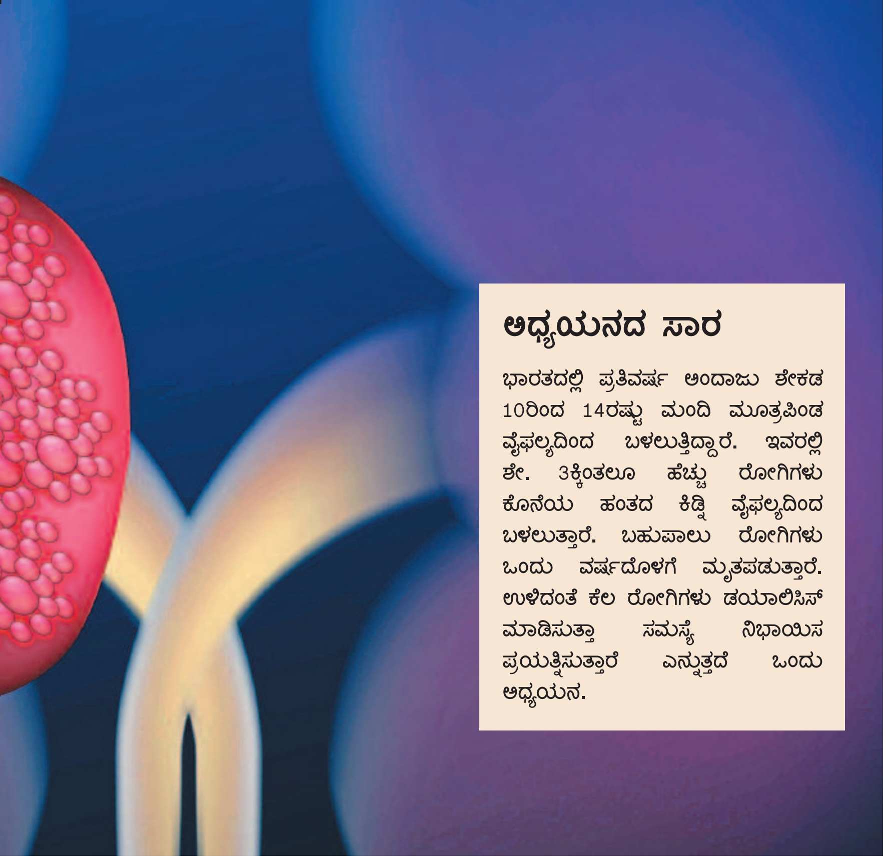

ಅಧ್ಯಯನದ ಸಾರ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಅಂದಾಜು ಶೇಕಡ 10ರಿಂದ 14ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 3ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಿಗಳು ಕೊನೆಯ ಹಂತದ ಕಿಡ್ನಿ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಬಹುಪಾಲು ರೋಗಿಗಳು ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಮೃತಪಡುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದಂತೆ ಕೆಲ ರೋಗಿಗಳು ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಭಾಯಿಸ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ.

ಸಾಧ್ಯ. ಕೆಲ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ವಿಪರೀತ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳ ಸೇವನೆ, ಜ್ವರ, ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ ತಲೆನೋವು, ಗಂಭೀರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವುದು, ಹೃದಯಾಘಾತ, ದೇಹದಿಂದ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಅಪಾರ ನಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹ, ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದವು. ಈ ಕಾರಣಗಳೂ ರೋಗಿಯಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು.

ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಕಿಡ್ನಿ ವೈಫಲ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ–

ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೂ ವೈಫಲ್ಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು

- ವಿಪರೀತ ಸುಸ್ತು
- ವಾಂತಿ
- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
- ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬುವುದು
- ಪಾದ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಕ್ರಿಯಾಟಿನಿನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು
- ತುಂಬ ನಿದ್ದೆ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ
- ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಉರಿ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ವಿಸರ್ಜನೆ
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರು ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

'ಕಿಡ್ನಿ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದ ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ. ಇವೆರಡೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಕಿಡ್ನಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರವನ್ನು ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಶನ್ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಕಿಡ್ನಿ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದಲೇ ನ್ಯೂರೊಪತಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ಕಿಡ್ನಿಗೆ ರಕ್ತದ ಸರಬರಾಜಿನಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಿಡ್ನಿ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಯೂರಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಆಗಿರುವ ಡಾ. ರೋಹಿತ್ ಹೆಗಡೆ.

'ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಕಿಡ್ನಿ ಫೈಲ್ಯೂರ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಿದ್ದರೆ ಮೂತ್ರದ ಹೊರಹರಿವು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಅಲ್ಲೇ ತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಿಡ್ನಿ ವೈಫಲ್ಯ ಆಗಬಹುದು. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮೂತ್ರ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹೊರಹೋಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ರೋಹಿತ್.

'ಈಗೀಗ ಯುವಕರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಜನರು ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಕಾರಣ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಸಲ್ಲದು' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ತುಂಬಿರಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವಂತೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ನೀಡಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ದೇಹದಿಂದ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹೊರಹೋಗಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಓಆರ್‌ಎಸ್ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವಿಧ ಔಷಧಿಗಳು, ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳು, ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೆಮದ್ದು ಕೂಡ ಸಹಕಾರಿ

- ಕಿಡ್ನಿ ವೈಫಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಸೇಬು, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಪೇರಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸ ರಾಮಬಾಣ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಈ ಮದ್ದು ಮಾಡಿದರೆ ಕಿಡ್ನಿಕಲ್ಲು ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯರಾಗುವ ಸಾಹಸ ಬೇಡ. ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.