

## ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ, ಕಡಿಮೆ ಸೋಡಿಯಂ ಇರುವ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು. ಕಠಿಣ ತಿಂಡಿಗಳು, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ, ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ವರ್ಧ್ಯ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೋರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಧಿಕ ತೂಕವು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನುರಿಯಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ರೋಗಿಯ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗಬಹುದು.

### ಪ್ರೋಟೀನುರಿಯಾ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ, ವಿಪರೀತ ಶೀತಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ, ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಪ್ರೋಟೀನುರಿಯಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

### ಪ್ರೋಟೀನುರಿಯಾದಲ್ಲಿರುವ ವಿಧಗಳು

ಗ್ಲೋಮೆರುಲರ್ ಪ್ರೋಟೀನುರಿಯಾ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೋಮೆರುಲರಿಗೆ ಹಾನಿಯಾದಾಗ ಗ್ಲೋಮೆರುಲರ್ ಪ್ರೋಟೀನುರಿಯಾ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೋರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಓವರ್‌ಫ್ಲೋ ಪ್ರೋಟೀನುರಿಯಾ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಾಗ ಕಶ್ಚುಲಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊಳವೆಯಾಕಾರದ ಪ್ರೋಟೀನುರಿಯಾ ಇದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕೊಳವೆಗಳ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಅಸಮರ್ಪಕ ಮರುಹೀರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಪ್ರೋಟೀನುರಿಯಾದ ವರ್ಗಗಳು

ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಾದುಹೋಗುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರೋಟೀನುರಿಯಾವನ್ನು ಕೆಲ ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅವುಗಳೆಂದರೆ—

ಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ಗ: ಈ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣವು ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ

(ದಿನಕ್ಕೆ 150mgಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ), ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯಮ ಹೆಚ್ಚಳ: ದಿನಕ್ಕೆ 30 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಅಲ್ಬುಮಿನೂರಿಯ ಇದ್ದರೆ ಅದು ನಾರ್ಮಲ್ ಎಂದೇ ಲೆಕ್ಕ. ಸುಮಾರು 30—300 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮೈಕ್ರೋಅಲ್ಬುಮಿನೂರಿಯ ಹಾಗೂ 300 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮ್ಯಾಕ್ರೋಅಲ್ಬುಮಿನೂರಿಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆಫ್ರೋಟಿಕ್ ಶ್ರೇಣಿಯ ಪ್ರೋಟೀನುರಿಯಾ: ಇದು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರವಾದ ವರ್ಗವಾಗಿದ್ದು, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣವು ದಿನಕ್ಕೆ 3.5 ಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಗ್ಲೋಮೆರುಲೋನೆಫ್ರಿಟಿಸ್ ಅಥವಾ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ.

### ಪತ್ತೆ ಹೇಗೆ?

- ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ
- ಮೂತ್ರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ



ಡಾ. ಶ್ರೀಧರ್ ಸಿ.ಜಿ., ನೆಫ್ರೋಲಜಿಸ್ಟ್

• ಸ್ಟ್ರೀನ್ಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೋರಿಕೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

• 24 ಗಂಟೆಗಳ ಮೂತ್ರ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು 24 ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ಲ್ಯಾಬ್‌ಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮೂಲಕ ಪ್ರೋಟೀನುರಿಯಾದ ನಿಖರವಾದ ಪತ್ತೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಇವೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗಳೂ ಪ್ರೋಟೀನುರಿಯಾ ಪತ್ತೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೀರಮ್ ಕ್ರಿಯಾಟಿನಿನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ, ರಕ್ತದ ಯೂರಿಯಾ ನೈಟ್ರೋಜನ್ (BUN) ಮತ್ತು ಅಲ್ಬುಮಿನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ನಿಖರ ಪತ್ತೆಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

### ಕಿಡ್ನಿ ಬಯಾಪ್ಸಿ

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆ ಯ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣವಾದ ಪ್ರೋಟೀನುರಿಯಾದ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

### ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್

ಇದು ಪ್ರೋಟೀನುರಿಯಾವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

### ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

ಆಂಜಿಯೋಟೆನ್ಸಿನ್ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಕಿಣ್ವ (ಎಸಿಇ) ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು: ಈ ಔಷಧಿಗಳು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ಮೂಲಕ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೋರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.