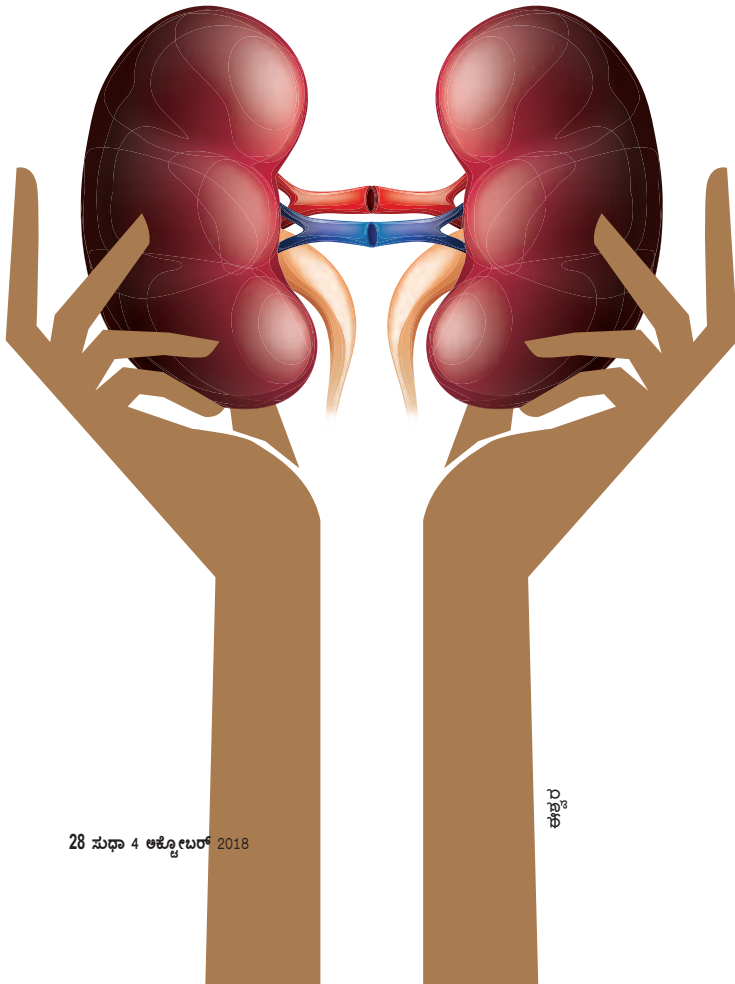




# ಕಿಡ್ನಿ

## ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹೇಗೆ?



ಕಿಡ್ನಿ

ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಜೀವನಶೈಲಿ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ಆದರೆ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸುಲಭ.

### ■ ಡಾ. ಶುಭಮಂಗಳ ಆಚಾರ್ಯ

ಬೃತ್ತದ ಬದುಕು, ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೈಬ್ಲೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಜನ ಇಂದು ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರದಿದ್ದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದು ಖಚಿತ.

ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆ ಜತೆಗೆ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣವೂ ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದೆ. ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಮೊದಲು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೇಲೆಯೇ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅನೇಕರು ಔಷಧಿಯ ಮೊರೆ ಹೋದರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಅನಿವಾರ್ಯ ವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡರೆ ಬದಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಜೋಡಣೆಯೂ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಕಿಡ್ನಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗೆ?

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಉದ್ದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 10ರಿಂದ 12 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ವರೆಗೆ ಇದ್ದು, ಅಗಲ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 8 ರಿಂದ 10 ಸೆ.ಮೀ ಗಳಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ ಶರೀರದ ಕಶ್ಯಲವನ್ನು ರಕ್ತದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಅಂಗಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಬಹಳಷ್ಟು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬಲೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾಪಾಡುವುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲ ಕ್ಷಾರಗಳ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡುವುದು, ದ್ರವಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು , ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಅಣಿಗೊಳಿಸುವುದು ಕೂಡಾ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಕೆಲಸ. ಕೆಲವೊಂದು ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ರಕ್ತದಿಂದ ಹೀರಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಸೇರಿಸುತ್ತವೆ.

### ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು

\* ವಂಶ ಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ತೊಂದರೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತವೆ.