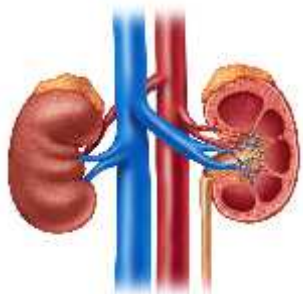


ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ



ਖੁਰਾਕ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜੋ ਵੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਾਲੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਵੀ ਤੱਤ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਪੇਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਜਿਸਮ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਇਸਤਰਾਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਧੂ ਲੂਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਾਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਤਰਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨੂੰ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗੁਰਦੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਗਰ ਗੁਰਦੇ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਣ ਤਾਂ ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਬੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਅਸਰ ਗੁਰਦਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?



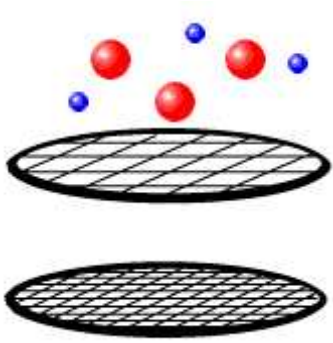
ਦੂਸਰੇ ਕੀਮਤੀ ਅੰਗਾਂ ਵਾਂਗ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਅਸਰ ਗੁਰਦਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਵਕਤ ਬੀਤਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਗੁਰਦੇ ਆਪਣਾ ਕਾਰਜ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਮੈਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?



ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇਕਰ ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਰੋਗ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁਰਦੇ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਇਸ ਕਮੀ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਥਕਾਵਟ, ਸੁਸਤੀ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਦਿਲ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਹ ਚੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਬਦਨ ਉਪਰ ਸੋਜ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?



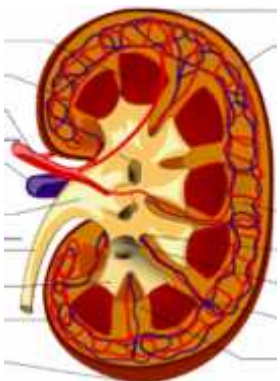
ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ (Albumin) ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਬੇਲੋੜਾ ਨਿਕਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੇ ਖਾਸ ਟੈਸਟ (Micro Albuminuria) ਨਾਲ ਚੈਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਬਿਲਕੁਲ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਵੀ ਪਕੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਗਰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਹੋਰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਹੋਰ ਫੇਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਵਕਤ ਬੀਤਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸਾਧਾਰਣ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਚੈਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਰੋਕ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਸ਼ਕਤੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਤਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਮੋਜੂਦ ਜ਼ਹਿਰ (Creatinine) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਆਮ ਕੋਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜੰਮੀ ਹੋਈ ਚਰਬੀ (Saturated Fat) ਯਾਨੀ ਦੇਸੀ ਘਿਉ, ਮੱਖਣ, ਮਲਾਈ ਅਤੇ ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੀ ਅਗਲੀ ਅਵਸਥਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?



ਅਗਰ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਮਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁਰਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਅਗਰ ਦੇ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਕੀਤੇ ਗੁਰਦੇ ਖਰਾਬ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।



ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਚੰਗਾ ਕੰਟਰੋਲ



ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ

ਤਕਰੀਬਨ ਸਭ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰਾ ਜਿਹੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਸ਼ੂਗਰ ਅੰਗਾਂ ਉੱਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤਾਂ ਕਰਦੀ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕੱਸ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਇਹੀ ਹਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਵਧੇ ਕਾ ਕੋਈ ਚਿੰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਦੀ ਵੀ 140/90 ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਧੇ ਹੋਏ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਤਾਂ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਨੁਕਤਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ:

- (1) Urine C/E
- (2) Urine For Micro Albuminuria
- (3) S. Creatinine

ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਨਾਲ ਗੁਰਦਾ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।