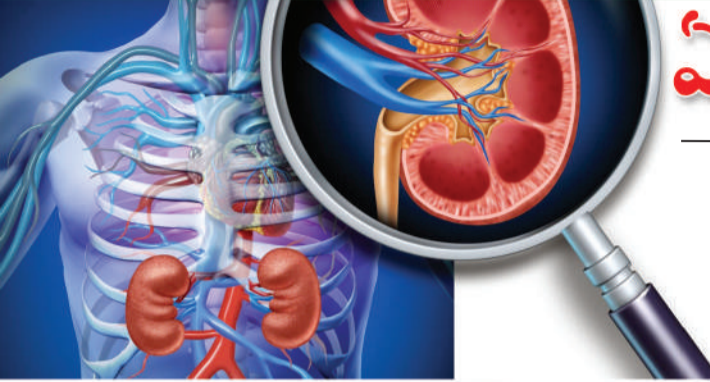


కిడ్నీలకు పెనుశాపం సీకేడే

డాక్టర్ కే.గురునాథరావు ప్రముఖ మూత్ర అవయవ శస్త్ర చికిత్సల నిపుణులు



ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేసినా.. ప్రమాదమే..

హైబీపీ, షుగర్, మద్యం, పొగాకు అలవాట్లు ఉంటే కష్టాలే..



పనం నాగయ్య, కెరటం న్యూస్ ప్రతినిధి: జ్

‘కిడ్నీలు బాగున్నంత వరకే మనకు ఆరోగ్యం.. ఏ కారణం చేతనైనా కిడ్నీలు సక్రమంగా పనిచెయ్యకపోతే మన శరీరం విషపూరితమౌతుంది. ఉద్బంధ పిండా లైన మూత్రపిండాలుకు పెను శాపంగా మారిన క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ గురించి ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాల్సిన బాధ్యత ఉంది..’ అని ఖమ్మంలోని శ్రీరాం కిడ్నీ సెంటర్ అధినేత, మూత్ర అవయవ శస్త్ర చికిత్స వైద్య నిపుణులు డా. కే. గురునాథరావు అన్నారు. నానాటికీ పెరుగుతున్న కిడ్నీ జబ్బులపై ప్రజల్లో అవగాహన రావాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ముఖ్యంగా మన ఒంటికి ఫిల్టర్లు మనకి కిడ్నీలేననీ, ఇవి ఎప్పుటికప్పుడు రక్తాన్ని వడపోసి రక్తంలోని వ్యర్థాలను వేరు చేసి వాటిని మూత్రం ద్వారా బయటికి పంపిస్తేనే మన శరీరం ఆరోగ్యంతో కలకలాడుతుంద న్నారు. లేకపోతే మన దేహం చెత్తకుప్పలా తయారవుతుందన్నారు. కిడ్నీలకు శాపంగా మారిన క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ (సీకేడే) వల్ల ఎదురయ్యే ప్రమాదాలను గురించి ప్రముఖ కిడ్నీ వైద్య నిపుణులు డా.కే.గురునాథరావుతో **కెరటం న్యూస్ సైషల్ ఇంటర్వ్యూ.**

కిడ్నీలు జరభద్రం..

కిడ్నీల పనితీరులో ఏ మాత్రం తేడా వచ్చినా మె-త్తం మన శరీరమే స్తంభించిపోతుంది. అందుకే మన కిడ్నీలను మనం ప్రాణప్రదంగా చూసుకోవాలి. నిత్యం మనం తీసుకునే ఆహారం, అలవాట్లు, వాడే మందులు, కొన్ని రకాల జబ్బులు, ఇవన్నీ కిడ్నీల పనితీరును ప్రభావితం చేస్తాయి. మనకు ప్రాణాధారమైన కిడ్నీలు కాపాడుకోవాలంటే మన జీవనశైలి, ఆహారం, అలవాట్లు, తది తర విషయాల్లో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మన రక్తాన్ని నిరంతరాయంగా క్షణం తీరిక లేకుండా వడపోసి కీలక అవయవాలను ఇవి.

అందుకే వాటిని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవడం మనందరి కర్తవ్యం. కానీ నేడు మన కిడ్నీలు పెను ప్రమాదంలో ఉన్నాయి. ప్రధానంగా షుగర్, బీపీ, ఊబకాయం లాంటి జీవనశైలి సమస్యలు కలిసి మన కిడ్నీలను దెబ్బతీస్తున్నాయి. ఎలాంటి కదలికలు, శారీరక శ్రమ, జీవన శైలిలో కలిగి ఉన్న వారికి కిడ్నీలు బాగా దెబ్బతీస్తున్నాయి.

సీకేడేతో జరభద్రం..

సాధారణ ప్రజల్లో బీపీ, షుగర్, జనరల్ వ్యాధుల పట్ల ఉన్న అవగాహన కిడ్నీలపై ఉండటం లేదు. క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ మూడవ స్థానిక వరకు ప్రైమరీ కేర్ ఫిజిషియన్స్ మేనేజ్ చేయొచ్చు కానీ క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ అనేది నాన్ కమ్యూనికేబుల్ డిసీజ్. ఇన్ ఫెక్షన్లు, డిసీజ్ అన్నీ క్రమంగా తగ్గిపోతాయి. కానీ నాన్ కమ్యూనికేబుల్ డిసీజ్ సీకేడే ఈ

మధ్యకాలంలో ఎక్కువగా పెరుగుతున్నాయి. ప్రతి 10 మందిలో ఒకరు క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ తో బాధపడుతున్నారు. దాదాపు 50 శాతం కిడ్నీ ఫెయిల్ అయ్యేవరకు ఏ లక్షణాలు కూడా ఉండకుండా సాధారణంగా జరిపే పరిస్థితిలో ఈ వ్యాధి బయటపడదు. అలాగే క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ ఐదు దశల్లో ఉంటుంది. మొదటి మూడు దశల్లో ఏ లక్షణాలు ఉండకపోవచ్చు. నాలుగో దశలో కొద్దిగా లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఐదో దశలో చాలా ఎక్కువగా లక్షణాలు ఉండి నేరుగా కిడ్నీ వైద్యుల దగ్గరకు వస్తుంటారు. అప్పుడు ట్రీట్మెంట్ ఇచ్చినా సాధారణ స్థితికిరారు. జీవితాంతం దయాలసిస్ కానీ కిడ్నీ మార్పిడి కానీ అవసరం ఉంటుంది. అందుకే ప్రారంభ దశలోనే దీనిని గుర్తించాల్సిన అవసరం ఉంది. హై రిస్క్ పేషెంట్ గా చాలా రోజులుగా బీపీ ఉన్నవాళ్లు, షుగర్ ఉన్నవాళ్లు, ఎక్కువగా యూరిన్, కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నవాళ్లు, కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నవాళ్లు వీళ్ళందరికీ ఏ లక్షణాలు లేకున్నా ప్రతి సంవత్సరం ఒకసారి కిడ్నీ పరి తీరు ఎలా ఉందని అట్లాగే యూరిన్లో ప్రోటీన్ బ్లడ్ పోతున్నప్పుడు కూడా టెస్ట్ చేసుకోవాలి.

జీవన శైలిలో మార్పులు అనివార్యం..

షుగర్, బిపీ కిడ్నీలు పోవడానికి ప్రధాన కారణాలు. బిపీ ఉన్నప్పుడు రక్తం ఎక్కువగా పీడనంతో కిడ్నీలలోకి వెళ్లడంతో వాటిలోనూ పీడనం పెరుగుతుంది. దీంతో కిడ్నీ లోపల గోడలు మందంగా తయారై వడపోత సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. షుగర్ రోగుల్లో గ్లూకోస్ శాతం ఎక్కువగా ఉండి వడపోత కోసం రక్తం కిడ్నీలలోకి వెళ్ళినప్పుడు అది వడపోత స్వభావాన్ని మార్చేస్తుంది. బీపీ షుగర్ జబ్బులే కాకుండా పొగాకు, మద్యం, చెడు అలవాట్లు, మూత్రంలో ప్రోటీన్లు పోవడం, రక్తంలో యూరిక్ ఆమ్లం ఎక్కువగా ఉండటం, పుట్టకతోనే మూత్ర వ్యర్థ నిర్మాణ లోపాలు ఉండటం, కిడ్నీలో మూత్రనాల ఇన్ఫెక్షన్లు, టీబీ, క్యాన్సర్, పెయిన్ కిల్లర్లు, యాంటిబయోటిక్ మందులు అతిగా వాడటం కిడ్నీల పనితీరును దెబ్బతీస్తాయి. కిడ్నీల పనితీరు తగ్గిపోవడం శరీరంలో వ్యర్థాలు పేరుకుపోవడంతో పాదాల్లో వాపు కనిపిస్తాయి. మూత్రంలో తేడాలు, చర్మంపై దురదలు, పూర్తిగా ప్రమాదం ఉంది. క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ మనం రోజు తినే ఆహార పదార్థాలు కూడా కిడ్నీలకు చెడు తెస్తాయి. ప్రధానంగా ఉప్పులోని సోడియం రక్తపోటును పెంచుతుంది. కిడ్నీలను దెబ్బతీస్తుంది. రెండోది చక్కెర మితిమీరి తీసుకుంటే గుండె, కిడ్నీ జబ్బుల ముప్పు పెంచుతుంది. యూరిక్ ఆమ్లం పెంచి ప్రమాదాన్ని తెస్తుంది. మూడవది రోజుకు రెండు మూడు అంతకన్నా ఎక్కువ కూల్ డ్రింక్ తాగే వారిలో మూత్రంలో సుధపోయి ముప్పు ఎక్కువగా ఉంటుంది. నాలుగవది మాంసాహార ప్రాబల్యం.. ఇవి కూడా కిడ్నీలపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఐదో రకమైన సమస్య మద్యం. మద్యం తాగితే యూరిక్ ఆమ్లం పెరుగుతుంది. నెఫ్రాస్ లోని వడపోత మార్గాల్లో అడ్డంకులు తలెత్తి కిడ్నీ వైఫల్యం తలెత్తుతుంది. తిండి తీరును గాడిలో పెట్టుకోకపోతే కిడ్నీలకు అనర్థమే.

