

## માહિતી

### હૃદયની રક્તવાહિનીઓ સંબંધિત રોગ અને મૂત્રપિંડનો રોગ (કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર ડિઝીઝ કિડની ડિઝીઝ)

સપ્ટેમ્બર 2004

2 પાનામાંનું પાનું 1

#### હૃદયની રક્તવાહિનીઓ સંબંધિત રોગ

કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર ડિઝીઝ (Cardiovascular Disease – CVD) – આ નામ હૃદયની ‘મેડિકલ’ (સ્વાસ્થ્ય સંબંધી) સમસ્યાઓ, (‘સ્ટ્રોક’ – પક્ષઘાત – અથવા મગજમાં લોહી વહેવું અથવા ‘બ્લડ ક્લોટ્સ’ – લોહીના ગઠ્ઠા) અને રક્તવાહિનીઓ જે શરીરમાં લોહી ફેરવે છે તેમાં હાનિને આપવામાં આવેલ છે.

આ બે સ્થિતિઓમાં થાય છે. પહેલી સ્થિતિ એ કે ચરબીયુક્ત થર રક્તવાહિનીઓની ‘લાઈનિંગ’ (પડ)માં જામે છે. આ ચરબીયુક્ત થર ફાટે છે અને ‘ક્લોટ’ (લોહીના ગઠ્ઠા) (‘થ્રોમ્બોસિસ’) ઉત્પન્ન થાય છે. આ ચરબીયુક્ત થર રક્તવાહિનીઓને સાંકડી કરે છે અને લોહીના ગઠ્ઠાઓ રક્તવાહિનીઓમાં લોહીની અવરજવરમાં રુકાવટ પેદા કરે છે, જેથી લોહી હૃદય, મગજ અને શરીરના બીજા ભાગ સુધી જઈ શકતું નથી. જો હૃદય અને મગજ સુધી પૂરતું લોહી પહોંચે નહિ, તો વ્યક્તિને તરત જ દુખાવો થાય છે અને શરીરનું તે અંગ, યોગ્ય રીતે, કામ કરી શકશે નહિ. જો હૃદય સુધી પૂરતું લોહી પહોંચે નહિ તો વ્યક્તિને છાતીમાં દુખાવો (‘એન્જાઈના’ – ઉર:શૂળ) થાય છે અથવા તો ‘હાર્ટ એટેક’ (હૃદય હુમલો) આવે છે. જો મગજ સુધી પૂરતું લોહી પહોંચે નહિ તો વ્યક્તિ કદાચ તેના હાથ, પગ અથવા શરીરના કોઈ એક ભાગનો ઉપયોગ કરી શકે નહિ. આ પરિસ્થિતિ તેઓની વાચામાં પણ અસર કરી શકે છે.

જે લોકોને ડાયાબીટીઝ હોય તે લોકોને, ડાયાબીટીઝ ન હોય તે લોકો કરતાં, હૃદયની રક્તવાહિનીઓ સંબંધિત રોગ થવાની શક્યતા વધુ છે.

જો કે આ ચિંતાજનક હોઈ શકે, તેમ છતાં, હૃદયની રક્તવાહિનીઓ સંબંધિત રોગને રોકવામાં મદદ કરવા માટે તમે ઘણું કરી શકો:

- **ધૂમ્રપાન બંધ કરો.** જો તમે ધૂમ્રપાન કરતા હો તો તે બંધ કરવું તે સૌથી મદદરૂપી ચીજ છે. જીવવા માટે તમારા શરીરને ‘ઓક્સિજન’ (પ્રાણવાયુ)ની જરૂર છે; ધૂમ્રપાન કરવાથી શરીરમાં ‘ઓક્સિજન’ના પ્રમાણમાં ઘટાડો થાય છે. તમારા સ્થાનિક ડોક્ટર અથવા ‘પ્રેક્ટિસ નર્સ’ તમને ધૂમ્રપાન બંધ કરવામાં મદદ કરી શકે છે.
- **તમે શું ખાવ છો તે વિશે સચેત રહો.**
  - તમારા ખોરાકમાં ચરબીના પ્રમાણમાં કાપ મૂકો ખાસ કરીને ‘એનિમલ ફેટ’ (પ્રાણીની ચરબી) અને ઘી. અમુક જાતની માછલીઓ તમારા માટે સારી છે દા.ત. ‘સેલમન’ અને ‘મેકરેલ’.
  - ખોરામાં નિમક (મીઠું) ન ઉમેરો અને ‘ક્રિસ્પ્સ’ (crisps) જેવી નિમકવાળી ચીજો ખાવાનું ટાળો.
  - દરરોજ ફળ અને શાકભાજીના, ઓછામાં ઓછા, પાંચ ટુકડા ખાવ. શક્ય હોય ત્યારે ‘હોલમીલ’ (કણકયુક્ત) ખોરાક ખાવ.
  - એવા ખોરાક છે જે ‘કોલેસ્ટ્રોલ’ (લોહીમાં ચરબી)ના સ્તરને નીચું કરે છે અને સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ આહારનો એક અંશ બને છે દા.ત. એવા ખોરાક જેમાં ‘બેનેકોલ’ (benecol) હોય.
- **શારીરિક રીતે પ્રવૃત્ત રહો.** આ દરરોજ 30 મિનિટ ચાલવાની, સ્વિમિંગ, ગાર્ડનિંગ અથવા તેવા પ્રકારની પ્રવૃત્તિ હોઈ શકે, જે કરવાથી તમે જરા હાંફી જવા જોઈએ.

- **તમારા વજનનું ધ્યાન રાખો.** જો તમારું વજન વધુ હશે તો તમારા લોહીમાં ચરબીના ઊંચા સ્તરને કારણે તમને હૃદયની રક્તવાહિનીઓ સંબંધિત રોગ થવાની વધુ શક્યતા છે. તમારા વજનમાં 10 કિલો ઓછા કરવાથી તમારા લોહીમાંના ગ્લુકોઝના સ્તરમાં સુધારો થશે અને હૃદયની રક્તવાહિનીઓ સંબંધિત રોગ થવાની શક્યતામાં ઘટાડો થશે.
- **તમારું બ્લડ પ્રેશર તપાસાવો.** આ તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ કરશે. વજન ઓછું કરીને અને શારીરિક રીતે પ્રવૃત્ત રહીને તમારા ‘બ્લડ પ્રેશર’ને સામાન્ય સ્તર પર જાળવી રાખવા અને તમારા હૃદય પરના દબાણને ઓછું કરવામાં મદદ મળશે.
- **એવી પરિસ્થિતિઓ ટાળો જેમાં તમારા પર દબાણ વધે** કારણ કે તેવી પરિસ્થિતિઓ તમને હૃદયની રક્તવાહિનીઓ સંબંધિત રોગ થઈ શકવાની શક્યતામાં વધારો કરે છે.

## કિડનીના રોગ અને ડાયાબીટીઝ

જો લોકોને ડાયાબીટીઝ હોય તે લોકોમાં કિડનીઓમાં હાનિ (nephropathy – નેફ્રોપથી) વધુ સામાન્ય હોય છે. નાની રક્તવાહિનીઓ (ટ્યૂબો જે કિડનીઓ સુધી લોહી પહોંચાડે છે) તેમાં હાનિને કારણે આમ થાય છે. આનો અર્થ એવો થયો કે કિડનીઓ ફક્ત શરીરના બગાડનો નિકાલ કરતી નથી, પરંતુ ‘પ્રોટિન’નો પણ નિકાલ કરે છે, જે ‘પ્રોટિન’ આપણું શરીર યોગ્ય રીતે કામ કરે તે માટે અગત્યનું છે. કોઈ વ્યક્તિને 20 વર્ષથી વધુ સમયનો ડાયાબીટીઝ હોય તે લોકોની કિડનીઓમાં હાનિ થવાની શક્યતા વધુ છે.

### કિડનીની હાનિને રોકવા માટે શું કરી શકાય?

જો તમે, ભોજન કરો તે પહેલાંના તમારા ગ્લુકોઝના સ્તરને, 4 થી 7mmol/l ની વચ્ચે જાળવી શકો અને ભોજન કર્યાના બે કલાક બાદ ગ્લુકોઝના સ્તરને 10mmol/l કરતાં ઓછું જાળવી શકો, તો તમારી રક્તવાહિનીઓમાં નુકસાન થવાના પરિણામે તમારી કિડનીઓમાં હાનિ થવાની શક્યતા ઓછી છે.

### મને કેવી રીતે ખબર પડે કે મારી કિડનીને હાનિ થઈ છે?

જ્યારે તમારા ડાયાબીટીઝની તપાસ માટે ક્લિનિકમાં જશો ત્યારે નર્સ તમારો પેશાબ તપાસશે. આ ‘યુરિન ટેસ્ટ’ તમારી કિડનીઓને તપાસવાની એક રીત છે. કોઈ વાર પેશાબમાં ‘પ્રોટિન’ દેખાશે પરંતુ તે તમારા પેશાબમાં ચેપ લાગવાના કારણે હોય છે અને તમારી કિડનીઓમાં હાનિને કારણે નહિ.

તમને કદાચ તમારો 24 કલાકના ગાળાનો બધો પેશાબ એકઠો કરવાનું કહેવામાં આવશે જેની એ તપાસ કરવા માટે મોકલવામાં આવશે કે કિડનીઓ દ્વારા તમે કેટલું પ્રોટિન ગુમાવો છે.

ડોક્ટર કદાચ તમને ‘બ્લડ ટેસ્ટ’ કરાવવાનું પણ કહે, જે દ્વારા જાણ થઈ શકે કે તમારી કિડનીઓ યોગ્ય રીતે કામ કરે છે કે નહિ.

નર્સ તમારું ‘બ્લડ પ્રેશર’ પણ માપશે. જો ‘બ્લડ પ્રેશર’ ઊંચું હશે તો તે તમારી કિડનીઓ માટે યોગ્ય રીતે કામ કરવામાં વધુ મુશ્કેલી ઊભી કરી શકે.

### શું કિડનીની હાનિની સારવાર થઈ શકે?

તમારા લોહીમાંના ગ્લુકોઝને યોગ્ય સ્તરે જાળવી રાખવાથી તમારી કિડનીઓને યોગ્ય રીતે કામ કરવામાં સહાયતા મળે છે. ડોક્ટર એ નક્કી કરશે કે તમારી કિડનીઓની સહાયતા માટે અને તમારા ‘બ્લડ પ્રેશર’ને નીચું કરવા માટે તમને ગોળીઓની જરૂર છે કે નહિ. તમારા ‘બ્લડ પ્રેશર’માં સહાયતા માટેનો બીજો એક ઉપાય એ છે કે શારીરિક રીતે - ચાલીને, ગાર્ડનિંગ કરીને અથવા તમારી મનપસંદ કોઈ પ્રવૃત્તિ કરીને – પ્રવૃત્ત રહેવું.

### જો હાનિ ખૂબ જ વધી જાય તો શું કરવું?

જો તમારી કિડનીઓ યોગ્ય રીતે કામ ન કરતી હોય તો તમે જે ખોરાક લેતા હો તેમાં કાળજી રાખવી જોઈએ. એટલે કે તમારે ‘પ્રોટિન’વાળા ખોરાક અથવા બીજા ખોરાક જેવા કે કેળાં વધુ ન ખાવા – તમારા ડાયેટિશિયન (આહારશાસ્ત્રી) તમને આ સમજાવશે. આનો અર્થ એ થયો કે તમારા શરીરમાંથી બગાડનો નિકાલ કરવા માટે તમારી કિડનીઓને બહુ મહેનત ન કરવી પડે. અમુક લોકોને, તેઓની કિડનીઓ યોગ્ય રીતે કામ કરે તે માટે, એક વિશિષ્ટ મશીન (ડાયાલીસિસ)ની જરૂર પડે છે. તમારા ડોક્ટર તમને આના વિશે કહેશે.

યુકેમાં વેસ્ટર્ન યુનિયન મની ટ્રાન્સફર (Western Union Money Transfer)ના પ્રતિનિધિ ફેક્સકો એમ.ટી. (FEXCO MT) તરફથી સાબાર ટેકો

