

## जानकारी

### कार्डियोवैस्कुलर (हृदय की रक्तवाहिनी नलिकाओं) और गुर्दे का रोग

सितम्बर 2004

2 पृष्ठों में पृष्ठ 1

#### कार्डिवैस्कुलर रोग या सी.वी.डी. (CVD)

यह नाम दिल के रोगों, स्ट्रोक या रक्ताघातों (मस्तिष्क में खून बहना या खून के थक्के बनना) और पूरे शरीर में रक्त संचार करने वाली नलिकाओं के तन्त्र को होने वाली क्षति का नाम है।

यह रोग दो चरणों में होता है। पहला है रक्त वाहिनी नलिकाओं के अंदरूनी अस्तर पर चरबी की परतों (पपड़ियों) का जमना। जब चरबी की ये परतें फट जाती हैं, तो इनके थक्के (थ्रॉम्बोसिस) बन जाते हैं। चरबी की ये परतें, रक्त वाहिनी नलिकाओं के मार्ग को संकरा कर सकती हैं और थक्के इनका मार्ग बंद कर सकते हैं, जिससे दिल, मस्तिष्क और शरीर के अन्य भागों तक खून पहुँचना बंद हो जाता है। यदि किसी व्यक्ति के मस्तिष्क और दिल तक, पर्याप्त खून न पहुँचे, तो उसके शरीर के उस भाग में दर्द होने लगता है और शरीर ठीक ढंग से काम नहीं कर पाता। अगर यह स्थिति दिल की हो, तो उस व्यक्ति की छाती में दर्द (एंजाइना) हो सकता है या उसे दिल का दौरा पड़ सकता है। अगर मस्तिष्क तक खून न पहुँचे, तो शायद वह व्यक्ति अपने शरीर के एक भाग की बाँहों या टाँगों का प्रयोग करने में असमर्थ हो जाए। इससे बोलने की शक्ति भी अवरुद्ध हो सकती है।

मधुमेह के रोग से रहित लोगों की तुलना में मधुमेह के रोगियों को कार्डिवैस्कुलर रोग होने की संभावना अधिक होती है।

- **सिगरेट पीना छोड़ दीजिए।** यदि आप सिगरेट पीते हैं, तो उसे छोड़ देना सबसे ज्यादा लाभदायक होता है। आपके शरीर को जीवित रहने के लिए ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है, लेकिन सिगरेट पीने से आपके शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा कम हो जाती है। सिगरेट छुड़ाने में आपका स्थानीय डॉक्टर या नर्स आपकी सहायता कर सकते हैं।
- **आप क्या खाते हैं इसपर ध्यान दीजिए।**
  - अपने भोजन में चिकनाई और विशेष रूप से पशुओं की चरबी और घी को कम कर दीजिए। साँमन और मैकरेल जैसी क्रिस्मों की कुछ मछलियाँ खाना आपके लिए अच्छा है।
  - अपने भोजन में नमक मत डालिए और क्रिस्प्स जैसे नमकीन पदार्थों से बचिए।
  - हर रोज़ कम-से-कम पाँच फल और सब्जियाँ खाइए। यथासम्भव छिलकेदार अनाज का सेवन कीजिए।
  - ऐसे भोजन उपलब्ध हैं, जो आपके अंदर कोलैस्ट्रॉल (खून में चरबी) को घटाते हैं और आपके स्वस्थ भोजन का अंश होने के कारण उपयोगी होते हैं, जैसे बेनेकॉल से युक्त भोजन।
- **सक्रिय रहिए।** सक्रिय रहने में शामिल है प्रति दिन 30 मिनटों तक चलना, तैरना, बागबानी करना या इसी प्रकार की अन्य क्रियाशीलता रखना, जिससे थोड़ी देर के लिए आपकी साँस फूलने लगे।
- **अपने वज़न पर ध्यान दीजिए।** यदि आपका वज़न ज्यादा है, तो आपके खून में चरबी की मात्रा अधिक होने के कारण आपको कार्डियोवैस्कुलर रोग होने की संभावना अधिक है। अपने वज़न को 10 किलोग्राम तक घटाकर आप अपने रक्त में ग्लूकोज़ की मात्रा को कम कर सकते हैं और कार्डिवैस्कुलर रोग होने का खतरा घटा सकते हैं।

#### मधुमेह के रोगियों के लिए चैरिटी

डायबिटीज यू.के. (Diabetes UK) ब्रिटिश डायबेटिक एसोसिएशन (British Diabetic Association) का संचालक नाम है। यह गारंटीशुदा कम्पनी है, जिसके रजिस्टर्ड कार्यालय का पता है 10 Parkway, London NW1 7AA।  
इंग्लैंड में रजिस्टर्ड संख्या 339181 रजिस्टर्ड चैरिटी संख्या 215199

#### Hindi – Cardiovascular disease and Kidney disease

- अपने ब्लड प्रेशर की जाँच कराइए। यह काम आपका डॉक्टर या नर्स कर सकते हैं। अपने वजन को घटाने और क्रियाशील रहने से आपको अपना ब्लड प्रेशर सामान्य स्तर पर रखने और दिल पर दबाव घटाने में सहायता मिलेगी।
- दबाव बढ़ाने वाली परिस्थितियों से बचिए, क्योंकि ये कार्डियोवैस्क्युलर रोग होने की संभावना को बढ़ाती हैं।

### गुर्दे का रोग और मधुमेह

मधुमेह के रोगियों के गुर्दों की क्षति (नेफ्रोपैथी) होना अधिक सामान्य होता है। यह क्षति इस कारण होती है, कि रक्त की नलियाँ (गुर्दों तक खून ले जाने वाली नलिकाएँ) क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। इसका मतलब यह होता है कि आपके गुर्दे न केवल आपके शरीर के भीतर से गंदगी को हटाते हैं, बल्कि उस प्रोटीन को भी हटाने लगते हैं, जो आपके शरीर के भलीभाँति काम करने के लिए आवश्यक होती है। यदि किसी व्यक्ति को 20 वर्षों से भी अधिक समय से मधुमेह हो, तो गुर्दों की क्षति होने की सम्भावना अधिक होती है।

### गुर्दों की क्षति होने को घटाने के लिए क्या किया जा सकता है ?

यदि आप अपने खून में ग्लूकोज की मात्रा को भोजन करने से पहले 4-7mmol/l के बीच रखें और भोजन करने के दो घंटे बाद 10mmol/l से कम रखें, तो आपकी खून की नलिकाएँ की क्षति होने की सम्भावना कम हो सकती है, जिसके कारण गुर्दों की क्षति हो जाया करती है।

### मुझे कैसे पता चलेगा कि मेरे गुर्दे क्षतिग्रस्त तो नहीं हैं ?

जब आप अपने मधुमेह की जाँच कराने के लिए क्लिनिक में जाएँ, तो नर्स आपके पेशाब की जाँच करेगी। आपके गुर्दों की जाँच करने का एक तरीका आपके पेशाब की जाँच है। कभी-कभी इस जाँच से प्रोटीन का पता चल जाता है, लेकिन ऐसा होने की वजह आपके गुर्दों में हुई क्षति नहीं होती, बल्कि आपके पेशाब में होने वाला संक्रमण (इन्फेक्शन) होती है।

सम्भव है आपसे कहा जाए कि आप अपने 24 घंटों के पेशाब को जमा करें और उसे यह जाँचने के लिए भिजवाएँ कि आपके गुर्दे प्रोटीन की कितनी मात्रा को खारिज कर रहे हैं।

आपका डॉक्टर आपके खून की जाँच करने के लिए भी कह सकता है, जिससे यह प्रकट हो जाएगा कि क्या आपके गुर्दे ठीक काम कर रहे हैं या नहीं।

नर्स आपके ब्लड प्रेशर की जाँच भी करेगी। अगर यह ऊँचा होगा, तो इससे आपके गुर्दों के लिए उचित ढंग से काम करना शायद और भी कठिन हो जाए।

### क्या गुर्दों की क्षति का इलाज किया जा सकता है ?

खून में ग्लूकोज की मात्रा को सही रखने से गुर्दों को उचित रूप से काम करने में सहायता मिल सकती है। इसका निर्णय डॉक्टर ही करेगा कि क्या आपको अपने गुर्दों को ठीक रखने और अपने ब्लड प्रेशर को कम करने के लिए गोलियाँ खानी चाहिए या नहीं। ब्लड प्रेशर को कम रखने का एक अन्य उपाय है चलना, बाग़बानी करना या अपना मनपसंद कार्य करते हुए सक्रियता बनाए रहना।

### यदि क्षति और बढ़ जाए, तो क्या होता है ?

यदि आपके गुर्दे ठीक काम नहीं करते, तो आपको अपने भोजन के प्रति और भी सावधानी बरतनी होगी। इसका मतलब यह नहीं है कि आप प्रोटीन युक्त भोजन या केलों जैसे पदार्थ खाना कम कर दें – एक आहार विज्ञानी यानि डाइटिशियन आपको यह समझाएगा। इसका मतलब यह है कि आपके गुर्दों को शरीर से गंदगी निकालने के लिए बहुत मेहनत न करनी पड़े। कुछ लोगों को गुर्दों का काम करने के लिए एक मशीन (डायलिसिस) की आवश्यकता पड़ेगी। आपका डॉक्टर आपको इसके बारे में बताएगा।

Western Union Money Transfer  
के यू.के. प्रतिनिधि FEXCO MT के सौजन्य से

