

KIDNEY

CARE

Inside highlights

Understanding Kidney

Types of Kidney Diseases

Risk Factors

Signs & Symptoms

Complications

Tips to Keep Kidneys Healthy

Living Well with Kidney Disease



Protect your kidneys, lead a Healthier Life



Kindly scan to download the PDF



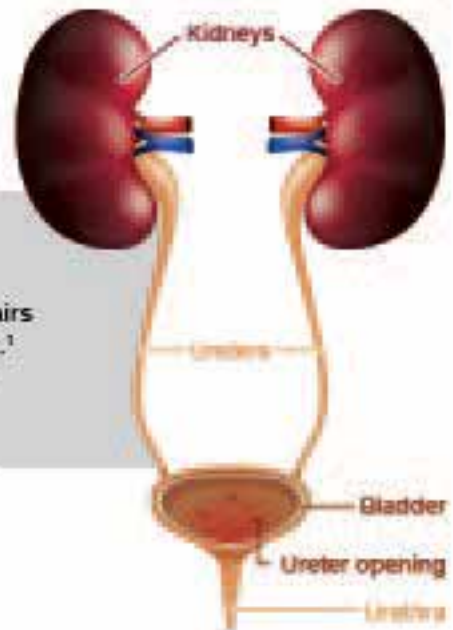
Dr. Sachin Patil

Consultant Nephrologist
NU clinic
Pune

Understanding Kidney



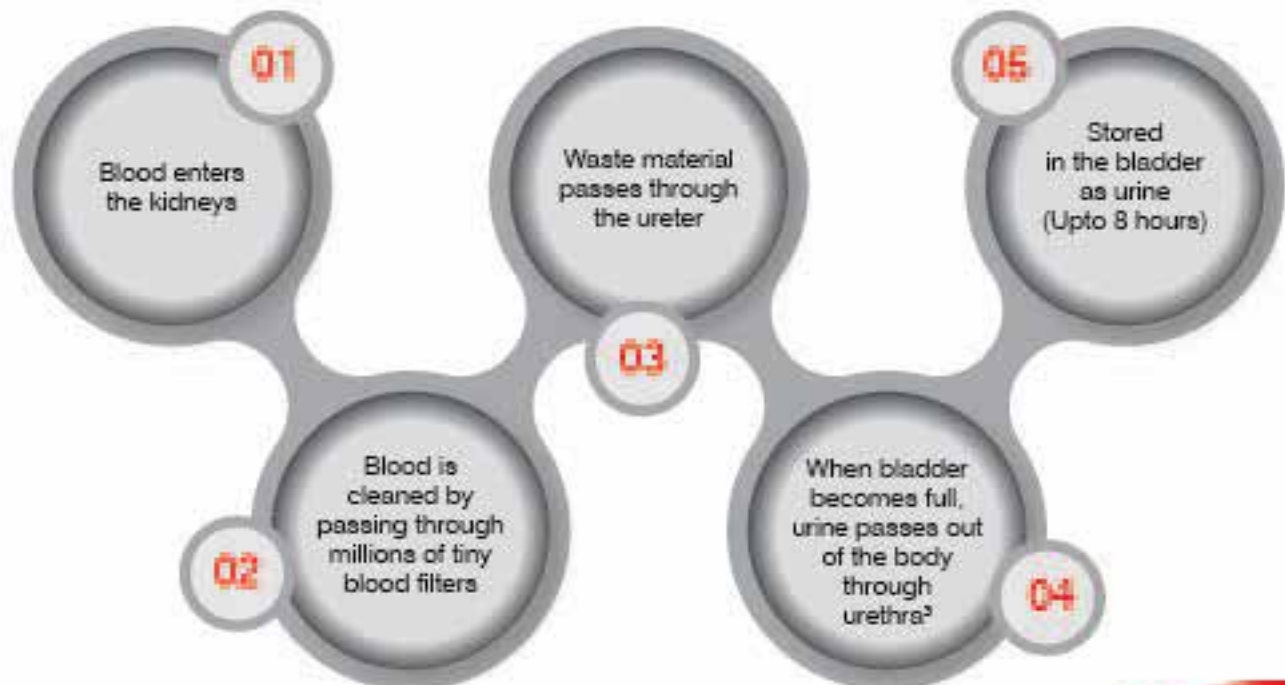
To understand kidney disease let's first understand the normal structure and function of the kidneys.



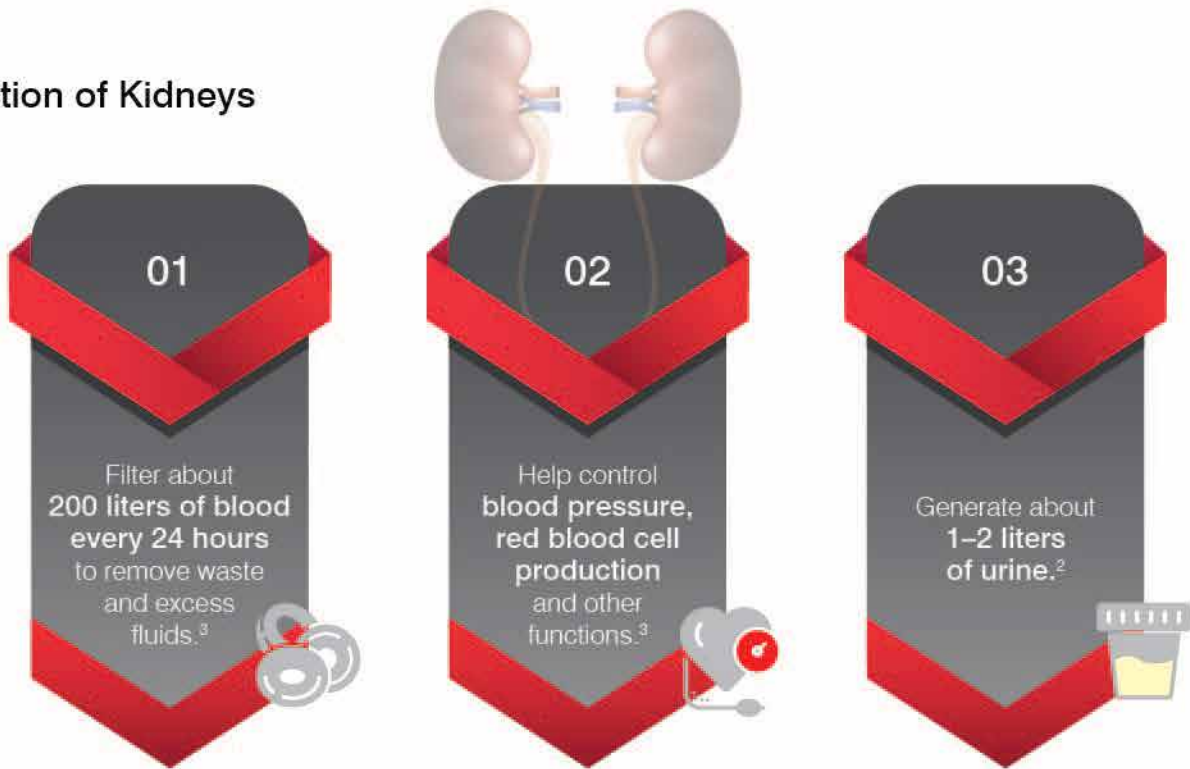
Understanding Kidney & its Functions

Every person has 2 kidneys located above the waist. Kidneys are pairs of reddish-brown, bean-shaped organs, each about the size of a fist.¹ Each kidney has a million filtering units called nephrons which help filter the blood.²

How Kidney Works

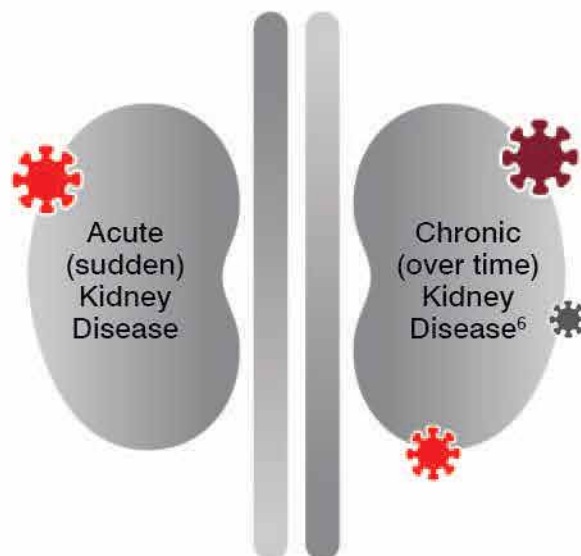


Function of Kidneys



But, when kidneys are damaged and not functioning normally, it could lead to Kidney disease.^{4,5}

There are 2 main types of kidney disease

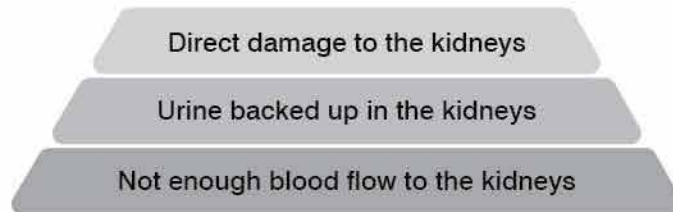


Types of Kidney Diseases

Acute Kidney Disease

Also called "Acute Kidney Injury" (AKI) or "Acute Renal Failure".

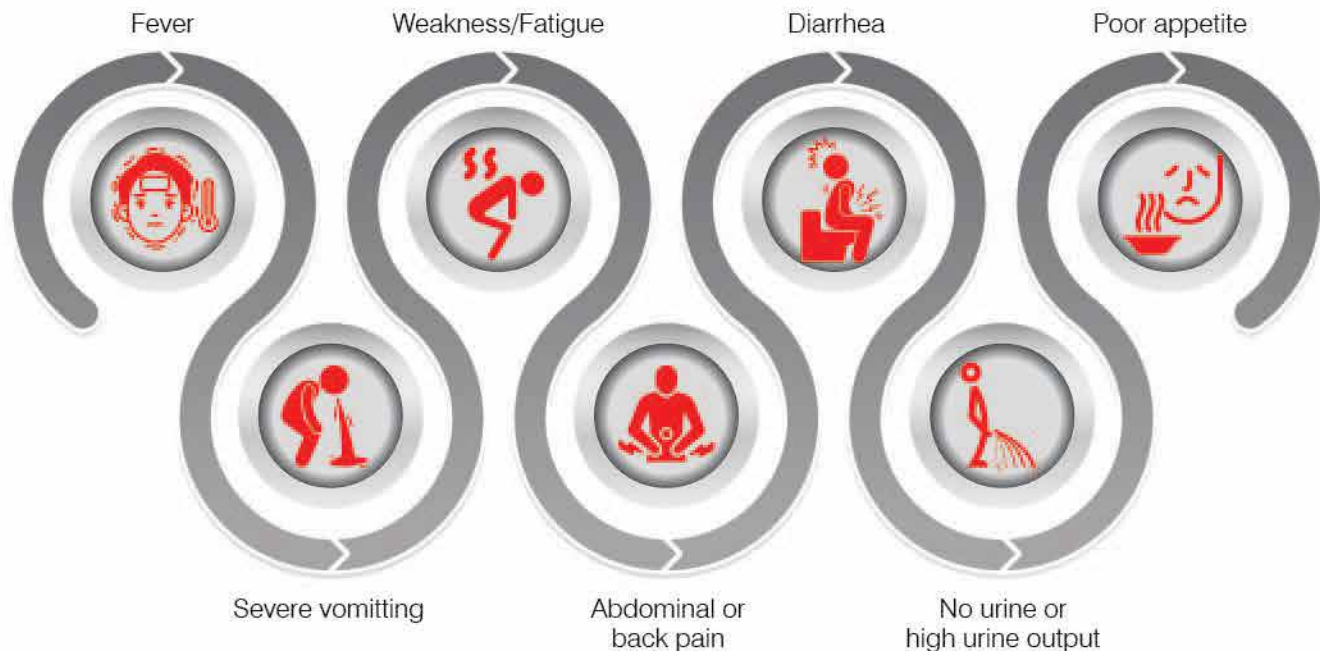
It occurs when the kidneys suddenly stop working or stop filtering waste products from the blood. AKI could occur due to:^{6,7}



AKI usually has an abrupt onset which is potentially reversible.⁸ The kidney often returns to normal or near-normal when the cause such as high or low blood pressure, kidney stone, or high blood sugar is treated. Sometimes one might need dialysis for a short time.⁶



Common symptoms of AKI include:⁸



Chronic Kidney Disease

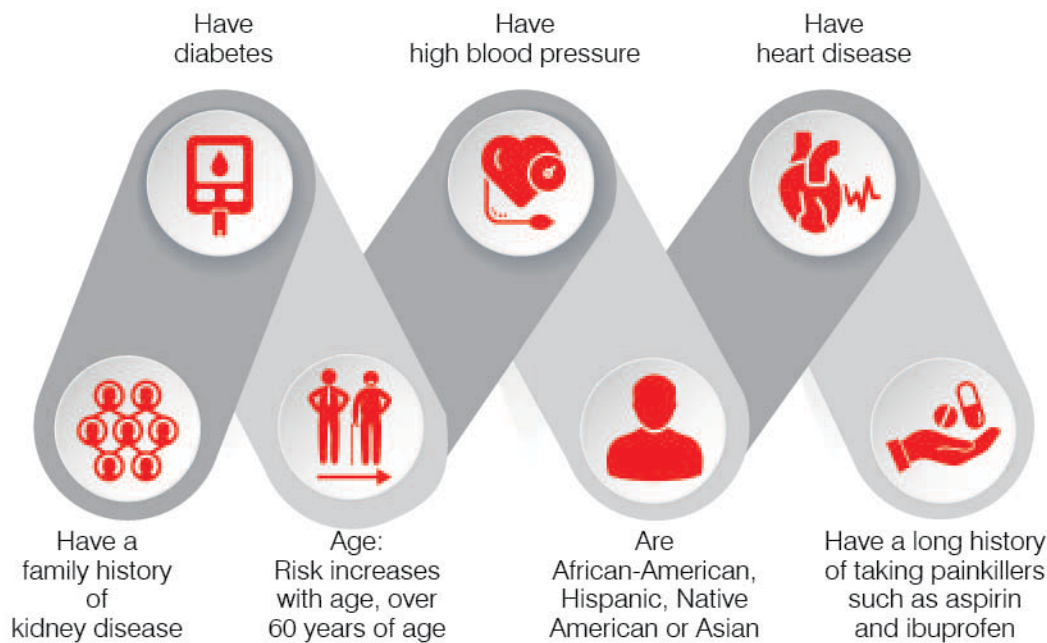
“Chronic Kidney Disease (CKD) is also known as Chronic Renal Disease.”

In Chronic kidney disease (CKD), the kidneys are damaged which reduces their ability to filter the blood. It is usually called “chronic kidney disease”, as the function slowly gets worse over time.^{4,5,9}

Kidney illness manifests itself in phases. Since the symptoms are rarely seen in the early stages, it is difficult to notice if anything is wrong. If the condition is detected and treated early, the advancement of the disease can be delayed or prevented.^{9,10}

Risk Factors

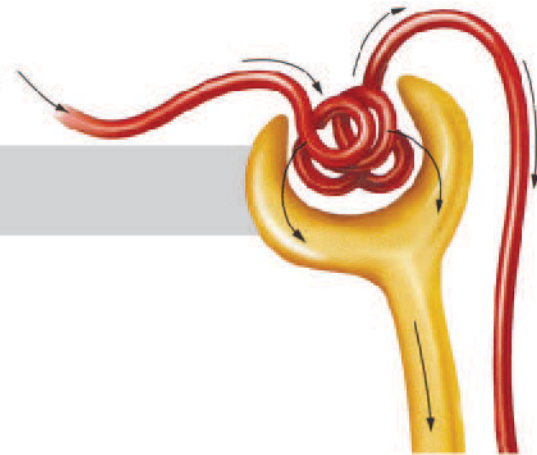
You are more at risk for chronic kidney disease if you:⁴



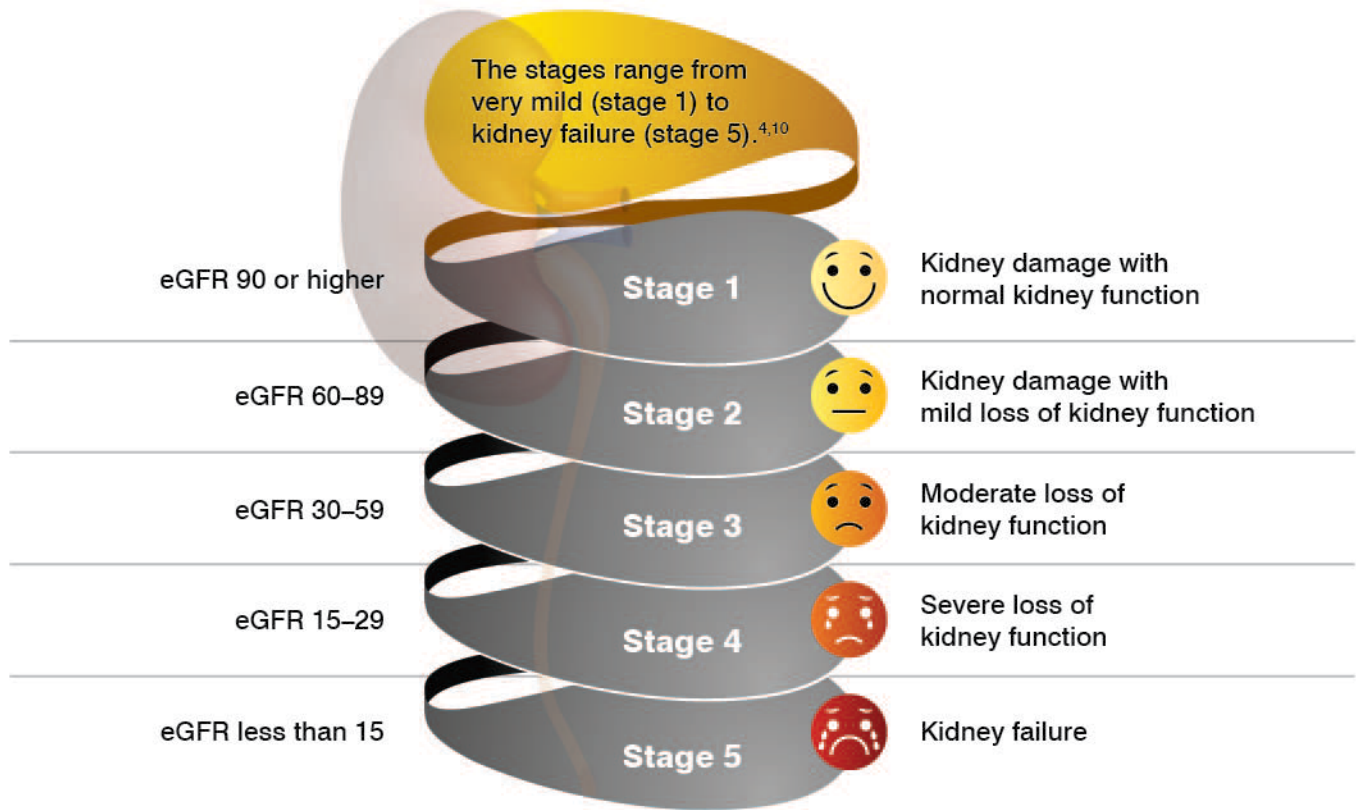
Stages of Chronic Kidney Disease

There are **5 stages of chronic kidney disease** based on the status of kidney function. Glomerular filtration rate or GFR is the test used to measure kidney function. This number states how well the filtering unit are filtering waste and extra fluid.¹⁰

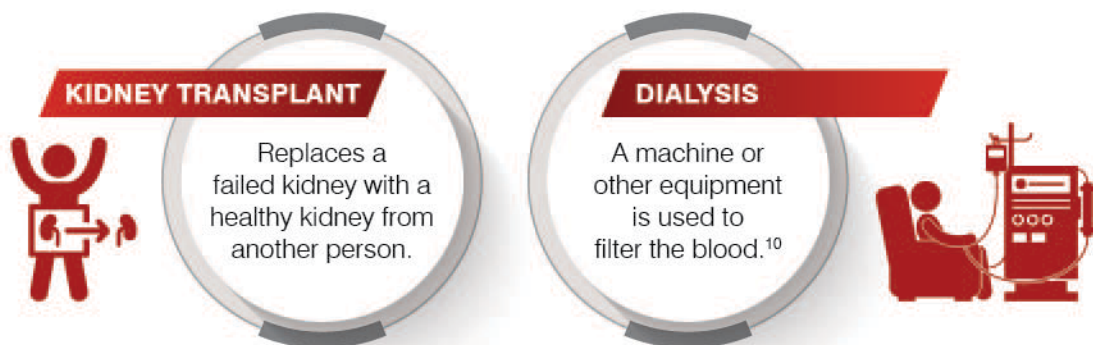
People with kidney damage for ≥ 3 months usually have CKD¹⁰ and
People with an eGFR < 60 for ≥ 3 months usually have CKD¹⁰



As the stage of the disease progresses, kidney disease gets worse and kidney function reduces.














The majority of the kidney functions are disturbed before you notice any symptoms of kidney disease. At stage 5, when kidneys fail, a person would require a kidney transplant or dialysis to stay alive.



Early detection can help prevent the kidney disease progression to kidney failure.⁹

Signs & Symptoms

In the early phase of CKD, one might not have any symptoms, despite the damage. As kidney disease gets worse, a person may have the following symptoms:

- 1  Swelling or edema in legs, feet, ankles, & less often in hands or face
- 2  Chest pain
- 3  Increased or decreased urination
- 4  Feeling tired
- 5  Sleep problems
- 6  Trouble concentrating
- 7  Muscle cramps
- 8  Dry or itchy skin
- 9  Loss of appetite
- 10  Nausea and vomiting
- 11  Shortness of breath

Complications

Facts⁵



Diabetes

•
Leading cause of CKD.

•
Almost 1 in 3 people with diabetes has CKD.



High BP

•
2nd leading cause of CKD.

•
Almost 1 in 5 adults with high blood pressure has CKD.

Kidney disease often can get worse over time and may lead to kidney failure.

Some of the complications of CKD include:^{4,11}



High blood pressure



Low red blood cell count (anemia)



Weak and brittle bones



Gout



Metabolic acidosis; chemical imbalance in blood



High potassium (hyperkalemia) affects heart's ability to function correctly



High phosphorus (hyperphosphatemia)



Fluid buildup or swelling in feet, ankles and hands

Facts⁵



High blood pressure (BP) can be both a cause and a result of kidney disease.

High BP damages the kidneys, and damaged kidneys don't work as well to help control the BP.

Long-term Complications

As the kidney disease progresses, complications occur more frequently and with higher severity. It can also lead to poor quality of life and increased chances of ill health and death.

Some of the long-term complications are:¹¹



Weakened immune system



Increased risk of infection and illness.



Heart disease



Increased risk of stroke and heart attack.

Leading cause of death in people with kidney disease, particularly those on dialysis



Kidney failure



Requires dialysis or a kidney transplant for survival.

One can take steps to protect the kidneys from more damage and also help prevent heart disease and improve health overall. It is worthy to make these changes when symptoms are not there.^{5,12,13}

Tips to Keep Kidneys Healthy

There are many ways to protect the kidneys by maintaining a healthy lifestyle and preventing diseases that lead to or cause kidney damage, such as diabetes and high blood pressure. Below are a few steps that could help keep the kidneys and the whole body healthy.^{5,12,13,14}



Avoid smoking



Aim for healthy weight



Make healthy food choices



Manage blood sugar levels



Drinking enough water



Control high blood pressure



Talk with doctor about kidney health



Limit alcohol intake



Take medicine as prescribed



Exercise regularly



Be careful about over the counter (OTC) medicines; e.g., paracetamol



Control High Blood Pressure

Controlling or lowering high BP is the most important step to treat kidney disease.



Ask the physician about what should be the blood pressure goal and how it can be achieved.

Try to keep the blood pressure numbers close to the goal which is usually $<140/90$ mm Hg for most people.

One can take the following steps to meet their blood pressure goals:^{12,13}



Manage Blood Sugar Levels

The blood glucose level should be under control in a diabetic individual.

To reach the blood glucose goal:

1 Check the blood glucose level regularly.

2 Use the results to help make choices about food, physical activity, and medicines.

3 Ask the physician how often one should check the blood glucose level.

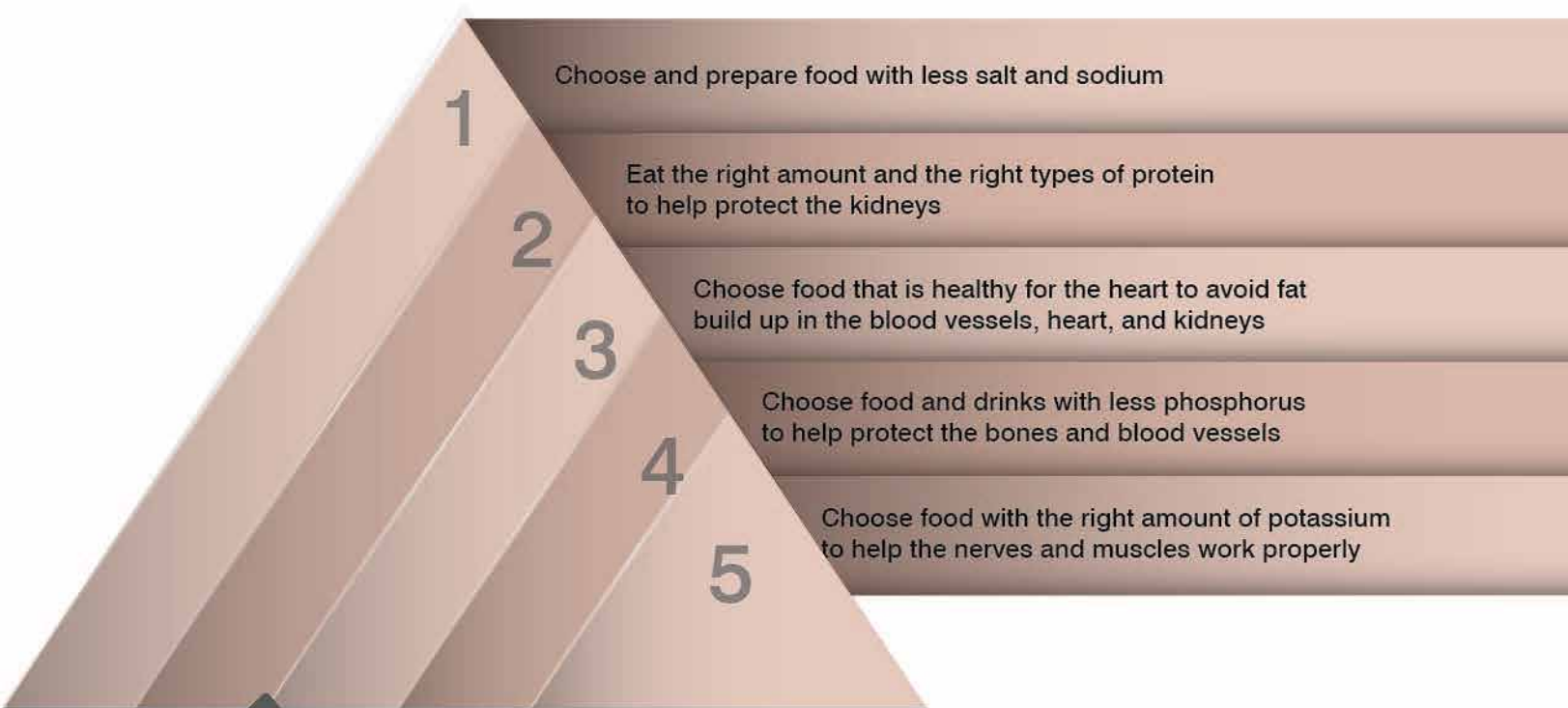
Reaching the blood pressure and blood glucose goal numbers will help protect the kidneys.



Make Healthy Food Choices

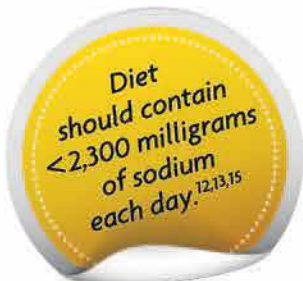
To manage CKD, one might need to change their food choices. A meal plan that includes food that you enjoy while maintaining kidney health can be developed.

Below are the steps that help one eat right to manage kidney disease.^{12,13,15}



Choose and prepare food with less salt and sodium

1



Before eating, wash the canned vegetables, beans, meat, and fish with water.

Look for food labels with words like sodium or salt free; or low, or no salt or sodium; or unsalted.^{12,13,14}

Nutrition Facts	
Serving Size 1/4 Cup (30g)	
Servings Per Container About 38	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 150
% Daily Value*	
Total Fat 17g	26%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 7g	2%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 1g	
Protein 5g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 4%	Iron 8%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	



Eat the right amount and the right types of protein to help protect the kidneys

2

As protein produces waste and kidneys remove this waste, eating more protein makes the kidneys work harder. Eat small portions of protein foods. Protein is found in food from both plants and animals.^{12,13,15}



Animal-protein foods

Example: Chicken, fish, meat, eggs, or dairy



Plant-protein foods

Example: Beans, nuts or grains

3 Choose food that is healthy for the heart to avoid fat build up in the blood vessels, heart, and kidneys^{12,13,15}



Heart-healthy foods

Lean cuts of meat, such as loin or round

Vegetables

Poultry without the skin

Fruits

Fish

Low-fat or fat-free milk, yogurt, & cheese

Beans

As kidney function goes down, one might need to eat food with less phosphorus and potassium^{12,13,15}



Choose food and drinks with less phosphorus to help protect the bones and blood vessels^{12,13,15}



4

In CKD, phosphorus can build up in the blood which in excess can pull calcium from the bones, making them thin, weak, and more fragile. It can also cause itchy skin, bone, and joint pain.

Foods low in phosphorus

Fresh fruits and vegetables
Breads, pasta, rice
Rice milk (not enriched)
Corn and rice cereals
Light-colored sodas/pop, such as lemon-lime or homemade iced tea

Foods high in phosphorus

Meat, poultry, fish
Bran cereals and oatmeal
Dairy foods
Beans, lentils, nuts
Dark-colored sodas/pop, fruit punch, some bottled or canned iced teas that have added phosphorus



5 Choose food with the right amount of potassium to help the nerves and muscles work properly^{12,13,15}



Damaged kidneys increase the potassium levels in the blood which can lead to serious heart problems. Food and drink choices can help lower the potassium level if required.

Foods low in potassium

Apples, peaches
Carrots, green beans
White bread and pasta
White rice
Rice milk (not enriched)
Cooked rice and wheat cereals, grits
Apple, grape or cranberry juice

Foods high in potassium

Oranges, bananas, and orange juice
Potatoes, tomatoes
Brown and wild rice
Bran cereals
Dairy foods
Whole-wheat bread and pasta
Beans and nuts





Drinking Adequate Water¹⁴

1

Water intake should be less or must be restricted in person with kidney failure or receiving dialysis treatment, as people do not excrete enough water when the kidneys fail.

2

Consult the doctor for further information on water intake.



Make Physical Activity Part of your Routine



Be active for 30 minutes or more on most days.

Ask the doctor about the types and amounts of physical activity that are right for you.^{12,13}



Aim for a Healthy Weight

Being overweight makes the kidneys work harder which can damage them. So, if you are overweight or have obesity, try to control the weight by making a weight-loss plan with the doctor.^{12,13}



Stop Smoking

Cigarette smoking can worsen kidney damage.



Take the Medicines as Prescribed

Doctor might change the medication depending upon the kidney function.
So comply with the treatment prescribed by the doctor.

Medicines which are prescribed are essential for kidney function.
Hence comply with treatment for better prognosis.

Living Well with Kidney Disease^{4,5,16}

Most people with CKD can live long lives without being affected by the condition. Only a small proportion of people with CKD reaches an advanced stage. The person with the disease can continue to live a productive life, work, spend time with friends and family and stay physically active.

Manage your kidney health by:



Following the tips mentioned above to keep the kidneys healthy.



Be in regular contact with the doctor to keep a track of your condition



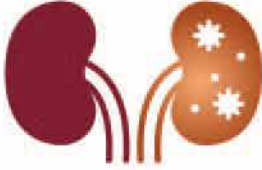
Being open about how you feel, and let the family and friends know what they can do to help.



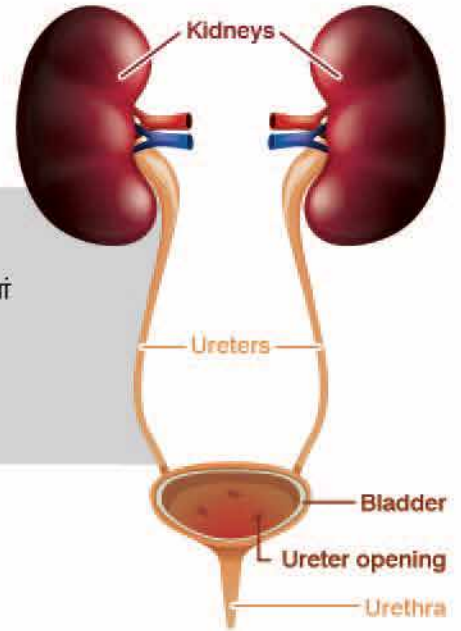
References

1. Kidney Cancer, © 2020 American Cancer Society, <https://www.cancer.org/cancer/kidney-cancer.html>. Last accessed on 17th December 2021.
2. Your Kidneys & How They Work, <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/kidneys-how-they-work>. Last accessed on 17th December 2021.
3. How Your Kidney works, <https://www.kidney.org/atoz/content/howkidneyswork>. Last accessed on 17th December 2021.
4. Kidney Disease / Chronic Kidney Disease, <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15096-kidney-disease-chronic-kidney-disease>. Last accessed on 17th December 2021.
5. What Is Chronic Kidney Disease?, <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/what-is-chronic-kidney-disease>. Last accessed on 17th December 2021.
6. What is Kidney (Renal) Failure?, [https://www.urologyhealth.org/urology-a-z/k/kidney-\(renal\)-failure](https://www.urologyhealth.org/urology-a-z/k/kidney-(renal)-failure). Last accessed on 17th December 2021.
7. Kidney Disease, <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/understanding-kidney-disease-basic-information>. Last accessed on 17th December 2021.
8. End-Stage Renal Disease (ESRD), <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/end-stage-renal-disease-esrd>. Last accessed on 17th December 2021.
9. Chronic Kidney Disease (CKD) Symptoms and Causes, <https://www.kidney.org/atoz/content/about-chronic-kidney-disease>. Last accessed on 17th December 2021.
10. Learn About Kidneys and Kidney Disease, <https://www.kidney.org/sites/default/files/11-10-0101.pdf>. Last accessed on 17th December 2021.
11. Complications of Chronic Kidney Disease: Anemia and More, <https://www.healthline.com/health/kidney-disease/complications-of-chronic-kidney-disease#complications>. Last accessed on 17th December 2021.
12. Managing Chronic Kidney Disease, <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/managing>. Last accessed on 17th December 2021.
13. Preventing Chronic Kidney Disease, <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention>. Last accessed on 17th December 2021.
14. 6 Tips To Be "Water Wise" for Healthy Kidneys, <https://www.kidney.org/content/6-tips-be-water-wise-healthy-kidneys>. Last accessed on 17th December 2021.
15. Eating Right for Chronic Kidney Disease, <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/eating-nutrition>. Last accessed on 17th December 2021.
16. Living with chronic kidney disease, <https://www.nhs.uk/conditions/kidney-disease/living-with/>. Last accessed on 17th December 2021.

किडनी को समझना



किडनी की बीमारी को समझने के लिए सबसे पहले किडनी की सामान्य संरचना और कार्य को समझते हैं।



किडनी और उसके कार्यों को समझना

प्रत्येक व्यक्ति में कमर के ऊपर २ किडनी स्थित होती है। किडनीयां लाल-भूरे, फलियां के आकार के अंगों के जोड़े होते हैं, जिनमें से प्रत्येक एक मुट्ठी के कद की होती है।¹ प्रत्येक किडनी में नेफ्रॉन नामक एक लाख छानने की इकाइयाँ होती हैं जो रक्त को छानने में मदद करती हैं।²

किडनी कैसे काम करती है

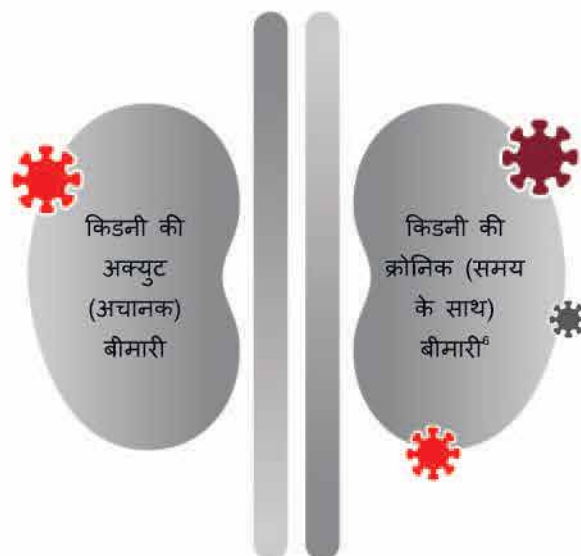


किडनी का कार्य



जब किडनी खराब हो जाती है और सामान्य रूप से काम नहीं कर रही होती है, तो इससे किडनी की बीमारी हो सकती है।^{४,५}

किडनी की बीमारी मुख्य रूप से २ प्रकार की होती है



किडनी की बीमारियों के प्रकार

किडनी की अक्युट बीमारी

इसे "एक्यूट किडनी इंजरी" (एकेआई) या "एक्यूट रीनल फेल्योर" भी कहा जाता है।

यह तब होता है जब किडनी अचानक काम करना बंद कर देती हैं या रक्त से बेकार उत्पादों को छानना बंद कर देती हैं। यह इन कारणों हो सकता है:^{6,7}

किडनी को सीधा नुकसान होना

किडनी में मूत्र का वापस आना

किडनी में पर्याप्त रक्त प्रवाह ना होना

एकेआई की आमतौर पर अचानक शुरुआत होती है जो संभावित रूप से प्रतिवर्ती होती है।⁸ जब उच्च या निम्न रक्त का दबाव, किडनी की पथरी, या उच्च रक्त शर्करा जैसे कारणों का इलाज किया जाता है, तो किडनी अक्सर सामान्य या लगभग सामान्य हो जाती है। कभी-कभी किसी को थोड़े समय के लिए डायलिसिस की आवश्यकता हो सकती है।⁶



एकेआई के सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:⁸

बुखार

कमजोरी/थकान

दस्त

अपर्याप्त भूख



गंभीर उल्टी

पेट या पीठ दर्द

मूत्र का उत्पादन बिलकुल नहीं या बहुत अधिक मात्रा में हो

किडनी की क्रोनिक बीमारी (सीकेडी)

" किडनी की क्रोनिक बीमारी को क्रॉनिक रीनल डिजीज के नाम से भी जाना जाता है।"

किडनी की क्रोनिक बीमारी (सीकेडी) में किडनी खराब हो जाती है जिससे रक्त को छानने की उनकी क्षमता कम हो जाती है। इसे आमतौर पर " किडनी की क्रोनिक बीमारी " कहा जाता है, क्योंकि समय के साथ-साथ कार्य धीरे-धीरे खराब हो जाता है।^{4,5,9}

किडनी की बीमारी चरणों में होती है। चूं कि शुरुआती चरणों में लक्षण बहुत कम देखे जाते हैं, इसलिए यह जान पाना मुश्किल होता है कि क्या खराबी है। यदि स्थिति का पता लगाया जाये और जल्दी इलाज किया जाए, तो रोग की प्रगति को धीमा कर सकते हैं या रोक सकते हैं।^{9,10}

जोखिम कारक

आपको किडनी की क्रोनिक बीमारी होने का अधिक खतरा है यदि आपको:⁴



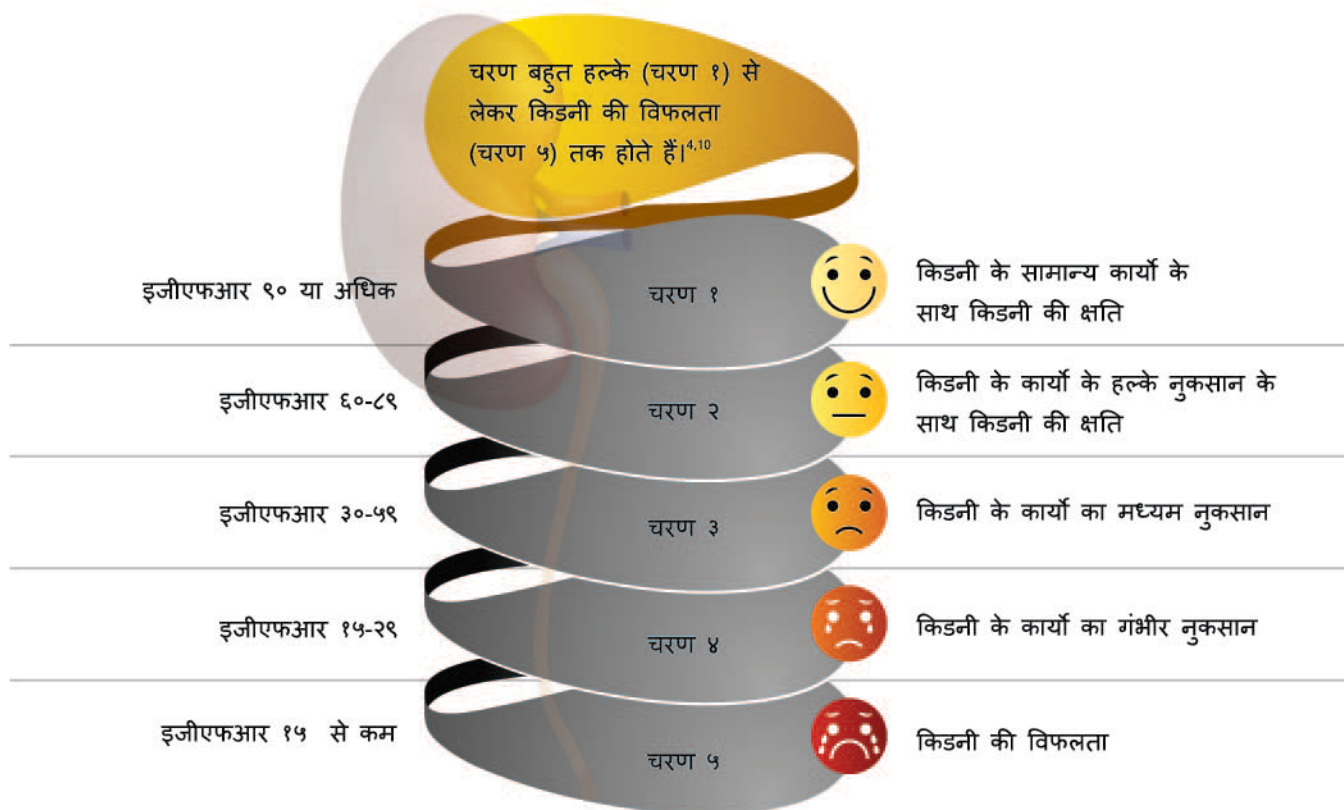
किडनी की क्रोनिक बीमारी के चरण

किडनी के कार्य की स्थिति के आधार पर किडनी की क्रोनिक बीमारी के ५ चरण होते हैं। ग्लोमेरुलर फिल्ट्रेशन रेट या जीएफआर किडनी के कार्य को मापने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला परीक्षण है। यह संख्या बताती है कि छानने की इकाई बेकार और अतिरिक्त तरल पदार्थ को कितनी अच्छी तरह छान रही है।¹⁰

≥3 महीने तक किडनी की क्षति वाले लोगों में आमतौर पर सीकेडी होता है¹⁰ और ≥3 महीने के लिए जीएफआर <60 वाले लोगों में आमतौर पर सीकेडी होता है¹⁰



जैसे-जैसे बीमारी की अवस्था बढ़ती है, किडनी की कार्यक्षमता कम होती जाती है।



किडनी की बीमारी के किसी भी लक्षण के ध्यान में आने से पहले किडनी के अधिकांश कार्य बाधित हो जाते हैं। चरण ५ में, जब किडनी विफल हो जाती है, तो व्यक्ति को जीवित रहने के लिए किडनी प्रत्यारोपण या डायलिसिस की आवश्यकता होती है।



जल्दी समय पे निदान से किडनी की बीमारी में प्रगति को रोकने में मदद मिल सकती है।⁴

संकेत और लक्षण

सीकेडी के शुरुआती चरण में, क्षति के बावजूद, किसी को कोई लक्षण नहीं हो सकते हैं।
जैसे-जैसे किडनी की बीमारी बढ़ती है, व्यक्ति में निम्नलिखित लक्षण हो सकते हैं:



1 पैरों, पंजों, टखनों में सूजन
या पानी जमा होना जो हाथ
या चेहरे में कम हो



2 छाती में दर्द



3 पेशाब का बढ़ना या
कम होना



4 थकान महसूस करना



5 नींद में समस्या



6 ध्यान केंद्रित करने
में परेशानी

7

मांसपेशियों में ऐंठन



8

त्वचा में सूखापन या
खुजली होना



9

भूख में कमी



10

मतली और उल्टी



11

सांस लेने में कठिनाई



जटिलताएँ

तथ्य⁵



मधुमेह

सीकेडी का प्रमुख कारण

मधुमेह वाले लगभग
3 में से 1 व्यक्ति को
सीकेडी है।



उच्च बीपी

सीकेडी का दूसरा प्रमुख कारण।

उच्च रक्त का दबाव
वाले लगभग 4 में से 1
व्यस्क को सीकेडी है।

किडनी की बीमारी अक्सर समय के साथ बढ़सकती है और किडनी की विफलता का कारण बन सकती है।

सीकेडी की कुछ जटिलताओं में शामिल हैं:^{4,11}



रक्त का
उच्च दबाव



लाल रक्त
कोशिका की
कम गिनती
(एनीमिया)



कमजोर
और भंगुर
हड्डियाँ



गाउट



चयाचपयी
अम्लरक्तता
; रक्त में
रासायनिक
असंतुलन



उच्च पोटेशियम
(हाइपरकेलेमिया)
हृदय की सही
ढंग से कार्य
करने की क्षमता
को प्रभावित
करता है



उच्च
फास्फोरस
(हाइपरफॉ
स्फेटेमिया)



पैरों, टखनों
और हाथों
में द्रव
निर्माण या
सूजन

तथ्य⁵



रक्त का उच्च दबाव (बीपी) किडनी की बीमारी का कारण और परिणाम दोनों हो सकता है।

चूंकि, उच्च बीपी किडनी को नुकसान पहुंचाता है, और क्षतिग्रस्त किडनी बीपी को नियंत्रित करने में मदद करने के लिए भी काम नहीं कर सकती।

लंबी अवधि की जटिलताएं

जैसे-जैसे किडनी की बीमारी बढ़ती है, जटिलताएं अधिक बार और उच्च गंभीरता के साथ होती हैं। यह जीवन की गुणवत्ता को खराब और बिमारी को बढ़ा सकता है और मृत्यु भी हो सकती है।

दीर्घकालिक जटिलताओं में से कुछ हैं:¹¹

कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली



संक्रमण और बीमारी का खतरा बढ़ना।

दिल की बीमारी



स्ट्रोक और दिल के दौरों का खतरा बढ़ना।

किडनी की बीमारी वाले विशेष रूप से डायलिसिस पर हैं जैसे लोगों में मृत्यु का प्रमुख कारण,

किडनी की विफलता



जीवित रहने के लिए डायलिसिस या किडनी प्रत्यारोपण की आवश्यकता होती है।

किडनी को अधिक क्षति से बचाने के लिए कदम उठा सकते हैं और हृदय रोग को रोकने और समग्र स्वास्थ्य में सुधार करने में भी मदद कर सकते हैं। जब लक्षण नहीं होते हैं तो ये परिवर्तन करने योग्य हैं।^{5,12,13}

किडनी को स्वस्थ रखने के टिप्स

एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाकर और मधुमेह और रक्त के उच्च दबाव जैसी किडनी को नुकसान पहुंचाने वाली बीमारियों को रोककर किडनी की रक्षा करने के कई तरीके हैं। नीचे कुछ उपाय दिए गए हैं जो किडनी और पूरे शरीर को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं।^{5,12,13,14}



धूम्रपान न करें



स्वस्थ वजन
का लक्ष्य रखें



भोजन के स्वस्थ
विकल्प चुनें



रक्त शर्करा के स्तर
को नियंत्रित करें



पर्याप्त पानी पीएं



रक्त के उच्च दबाव
को नियंत्रित करें



किडनी की सेहत के
लिए डॉक्टर से बात करें



शराब का सेवन
सीमित रखें



सूचना के अनुसार
दवा लें



नियमित रूप से
व्यायाम करें



ओवर द काउंटर (OTC)
दवाओं, जैसे, पैरासिटामोल
के बारे में सावधान रहें



रक्त के उच्च दबाव को नियंत्रित करें



चिकित्सक से पूछें कि रक्त के दबाव का लक्ष्य क्या होना चाहिए और इसे कैसे प्राप्त किया जा सकता है।

रक्त के दबाव की संख्या को लक्ष्य के करीब रखने की कोशिश करें जो आमतौर पर ज्यादातर लोगों के लिए <math>< 140/90</math> मिमी एचजी है।

कोई व्यक्ति अपने रक्त के दबाव के लक्ष्यों को पूरा करने के लिए निम्नलिखित कदम उठा सकता है:^{12,13}



रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करें

मधुमेह वाले व्यक्ति में रक्त शर्करा का स्तर नियंत्रण में होना चाहिए।
रक्त शर्करा लक्ष्य तक पहुँचने के लिए:

1 नियमित रूप से रक्त शर्करा के स्तर की जाँच करें।

2 भोजन, शारीरिक गतिविधि और दवाओं के बारे में चुनाव करने में मदद के लिए परिणामों का उपयोग करें।

3 चिकित्सक से पूछें कि रक्त शर्करा के स्तर को कितनी बार जांचना चाहिए।

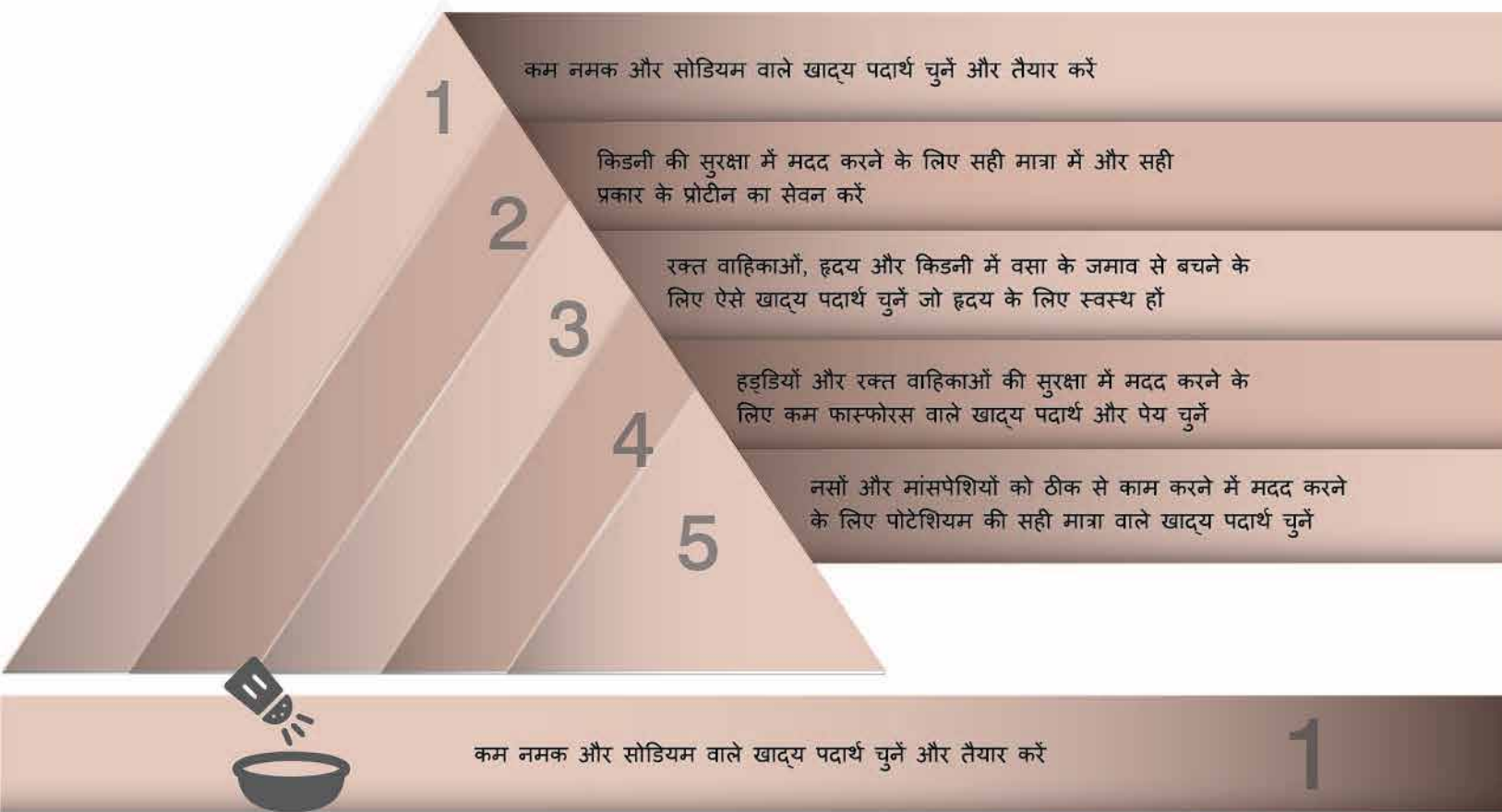




स्वस्थ भोजन का चयन करे

सीकेडी का उपचार करने के लिए, भोजन के विकल्प बदलने की आवश्यकता हो सकती है। एक भोजन योजना तैयार की जा सकती है जिसमें ऐसे खाद्य पदार्थ शामिल हों जिनका आप किडनी स्वास्थ्य को बनाए रखते हुए आनंद ले।

किडनी की बीमारी में सही खाने में मदद के लिए निचे बताये हुए कदमोका पालन किजीए।^{12,13,15}



खाने से पहले डिब्बाबंद सब्जियां, फलियां, मांस और मछली को पानी से धो लें।

सोडियम या नमक मुक्त या कम, या कोई नमक या सोडियम नहीं; या अनसाल्टेड जैसे शब्दों के लिए खाद्य लेबल देखें।^{12,13,14}

Nutrition Facts	
Serving Size 1/4 Cup (30g)	
Servings Per Container About 38	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 150
% Daily Value*	
Total Fat 17g	26%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 7g	2%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 1g	
Protein 5g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 4%	Iron 8%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	



किडनी की सुरक्षा में मदद करने के लिए सही मात्रा में और सही प्रकार के प्रोटीन का सेवन करें

2

चूंकि प्रोटीन कचरा पैदा करता है और किडनी इस कचरे को दूर करती हैं। इस प्रकार, अधिक प्रोटीन खाने से किडनी का काम कठिन हो जाता है। प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थों के छोटे हिस्से खाएं। प्रोटीन पौधों और जानवरों के खाद्य पदार्थों में पाया जाता है।^{12,13,15}



पशु-प्रोटीन खाद्य पदार्थ

उदाहरण: चिकन, मछली, मांस, अंडे, या डेयरी



पौधे-प्रोटीन खाद्य पदार्थ

उदाहरण: फलियां, दाने या अनाज

3

रक्त वाहिकाओं, हृदय और किडनी में वसा के जमाव से बचने के लिए ऐसे खाद्य पदार्थ चुनें जो हृदय के लिए स्वस्थ हों।^{12,13,15}



हृदय के लिए स्वस्थ भोजन

मांस का पतला टुकड़ा, जैसे लोईन या गोल

सब्जियां

त्वचा के बिना मुर्गी

फल

मछली

कम वसा या वसा रहित दूध, दही, और चीज़

फलियां

जैसे-जैसे किडनी की कार्यक्षमता कम हो जाती है, मरीज को कम फास्फोरस और पोटेशियम वाले खाद्य पदार्थ खाने की आवश्यकता हो सकती है।^{12,13,15}



हड्डियों और रक्त वाहिकाओं की सुरक्षा में मदद करने के लिए कम फास्फोरस वाले खाद्य पदार्थ और पेय चुनें।^{12,13,15}



4

सीकेडी में, फॉस्फोरस रक्त में जमा हो सकता है जो अधिक मात्रा में हड्डियों से कैल्शियम खींच सकता है, जिससे वे पतली, कमजोर और अधिक नाजुक हो जाती हैं। इससे त्वचा में खुजली, हड्डी और जोड़ों के दर्द भी हो सकता है।

कम फॉस्फोरस वाले खाद्य पदार्थ

ताजे फल और सब्जियां

ब्रेड, पास्ता, चावल

चावल का दूध (समृद्ध नहीं)

मकई और चावल का अनाज

लाइट-क्लोर्ड सोडा/पॉप, जैसे नींबू-पानी या घर की बनी आइस्ड टी

अधिकतम फॉस्फोरस वाले खाद्य पदार्थ

मांस, मुर्गी मछली

चोकर अनाज और दलिया

दूध खाद्य पदार्थ

फलियां, दाल, मेवा

गहरे रंग के सोडा/पॉप, फ्रूट पंच, कुछ बोटलबंद या डिब्बाबंद आइस्ड टी जिनमें फॉस्फोरस मिला हो



5

नसों और मांसपेशियों को ठीक से काम करने में मदद करने के लिए पोटेशियम की सही मात्रा वाले खाद्य पदार्थ चुनें।^{12,13,15}



क्षतिग्रस्त किडनी रक्त में पोटेशियम के स्तर को बढ़ाती हैं जिससे हृदय की गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। यदि आवश्यक हो तो खाने और पीने के विकल्प पोटेशियम के स्तर को कम करने में मदद कर सकते हैं।

कम पोटेशियम वाले खाद्य पदार्थ

सेब, आड़ू

गाजर, हरी फलियां

सफेद ब्रेड और पास्ता

सफेद चावल

चावल का दूध (समृद्ध नहीं)

पके हुए चावल और गेहूं के अनाज, जई का आटा

सेब, अंगूर या क्रैनबेरी का रस

अधिकतम पोटेशियम वाले खाद्य पदार्थ

संतरे, केले और संतरे का रस

आलू, टमाटर

भूरा और जंगली चावल

चोकर अनाज

दूध खाद्य पदार्थ

साबुत-गेहूं की रोटी और पास्ता

फलियां और नट्स



29



पर्याप्त पानी पीए¹⁴

1

किडनी की विफलता या डायलिसिस उपचार कराने वाले व्यक्ति में पानी का सेवन कम या प्रतिबंधित होना चाहिए। क्योंकि किडनी विफल होने पर लोग पर्याप्त पानी नहीं निकाल पाते हैं।

2

पानी के सेवन के बारे में अधिक जानकारी के लिए डॉक्टर से सलाह लें।



शारीरिक गतिविधि को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं



अधिकांश दिनों में ३० मिनट या उससे अधिक समय तक सक्रिय रहें।

शारीरिक गतिविधि के प्रकार और मात्रा जो आपके लिए सही हैं उसके बारे में डॉक्टर से पूछें।^{12,13}



स्वस्थ वजन के लिए लक्ष्य बनाएं

अधिक वजन होने से किडनी अधिक मेहनत करती है जो उन्हें नुकसान पहुंचा सकती है। इसलिए अगर आपका वजन अधिक है या मोटापा है तो वजन को नियंत्रित करने की कोशिश करें। डॉक्टर के साथ वजन घटाने की योजना बनाएं।^{12,13}



धूम्रपान बंद करें

सिगरेट पीने से किडनी खराब हो सकती है।



दवाओं को सूचना अनुसार लें

डॉक्टर किडनी के कार्य के आधार पर दवा बदल सकते हैं। इसलिए डॉक्टर द्वारा बताए गए उपचार का पालन करें।

सूचित दवाएं किडनी के कार्य के लिए आवश्यक हैं। इसलिए बेहतर निदान के लिए उपचार का पालन करें।

किडनी की बिमारी के साथ अच्छी तरह से जीवन व्यतीत करना^{4,5,16}

सीकेडी से पीड़ित अधिकांश लोग इस स्थिति से प्रभावित हुए बिना लंबा जीवन जी सकते हैं। सीकेडी से पीड़ित लोगों का केवल एक छोटा सा हिस्सा ही उन्नत अवस्था में पहुंचता है। रोग से ग्रसित व्यक्ति उत्पादक जीवन जीना जारी रख सकता है, काम कर सकता है, मित्रों और परिवार के साथ समय बिता सकता है और शारीरिक रूप से सक्रिय रह सकता है।

अपनी किडनी के स्वास्थ्य को संभालने के लिए:



किडनी को स्वस्थ रखने के लिए ऊपर बताए गए सुझावों का पालन करें।



अपनी स्थिति पर नज़र रखने के लिए डॉक्टर के नियमित संपर्क में रहें



आप कैसा महसूस करते हैं, इसके बारे में बताएं और परिवार और दोस्तों को बताएं कि वे मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं।



संदर्भ

1. Kidney Cancer, © 2020 American Cancer Society, <https://www.cancer.org/cancer/kidney-cancer.html>. Last accessed on 17th December 2021.
2. Your Kidneys & How They Work, <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/kidneys-how-they-work>. Last accessed on 17th December 2021.
3. How Your Kidney works, <https://www.kidney.org/atoz/content/howkidneyswork>. Last accessed on 17th December 2021.
4. Kidney Disease / Chronic Kidney Disease, <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15096-kidney-disease-chronic-kidney-disease>. Last accessed on 17th December 2021.
5. What Is Chronic Kidney Disease?, <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/what-is-chronic-kidney-disease>. Last accessed on 17th December 2021.
6. What is Kidney (Renal) Failure?, [https://www.urologyhealth.org/urology-a-z/k/kidney-\(renal\)-failure](https://www.urologyhealth.org/urology-a-z/k/kidney-(renal)-failure). Last accessed on 17th December 2021.
7. Kidney Disease, <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/understanding-kidney-disease-basic-information>. Last accessed on 17th December 2021.
8. End-Stage Renal Disease (ESRD), <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/end-stage-renal-disease-esrd>. Last accessed on 17th December 2021.
9. Chronic Kidney Disease (CKD) Symptoms and Causes, <https://www.kidney.org/atoz/content/about-chronic-kidney-disease>. Last accessed on 17th December 2021.
10. Learn About Kidneys and Kidney Disease, <https://www.kidney.org/sites/default/files/11-10-0101.pdf>. Last accessed on 17th December 2021.
11. Complications of Chronic Kidney Disease: Anemia and More, <https://www.healthline.com/health/kidney-disease/complications-of-chronic-kidney-disease#complications>. Last accessed on 17th December 2021.
12. Managing Chronic Kidney Disease, <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/managing>. Last accessed on 17th December 2021.
13. Preventing Chronic Kidney Disease, <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/prevention>. Last accessed on 17th December 2021.
14. 6 Tips To Be "Water Wise" for Healthy Kidneys, <https://www.kidney.org/content/6-tips-be-water-wise-healthy-kidneys>. Last accessed on 17th December 2021.
15. Eating Right for Chronic Kidney Disease, <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/eating-nutrition>. Last accessed on 17th December 2021.
16. Living with chronic kidney disease, <https://www.nhs.uk/conditions/kidney-disease/living-with/>. Last accessed on 17th December 2021.



HEALTHY KIDNEY, HEALTHY YOU



Disclaimer: This magazine offers health, fitness and nutritional information and is designed for educational purposes only. You should not rely on this information as a substitute for, nor does it replace, professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you have any concerns or questions about your health, you should always consult with a physician or other health-care professional. Do not disregard, avoid or delay obtaining medical or health related advice from your health-care professional because of something you may have read in this magazine. Conceptualized, Edited & Designed by Aurum Medcom with an unconditional educational grant from Intas Pharmaceuticals Ltd. Intas Pharmaceuticals Ltd. is not responsible for the nature of content or any associated copyright or intellectual property issue. The views expressed do not necessarily reflect those of the publisher or sponsor. The publisher does not endorse the quality or value of the advertised/sponsored products described there in. Please consult full prescribing information before prescribing any of the products mentioned in this publication.