

# क्या आप खतरे में हैं?

3 में से 1 ऑस्ट्रेलियावासी के लिए गुर्दे की बीमारी का खतरा अधिक होता है

## गुर्दे की बीमारी क्या होती है?

गुर्दे की बीमारी तब होती है जब आपके गुर्दों के अंदर रक्त फिल्टर की तरह काम करने वाले नेफ्रॉन क्षतिग्रस्त हो जाते हैं। इससे शरीर के अंदर अपशिष्ट और तरल पदार्थ संग्रहित होते जाते हैं।



## क्या मुझे गुर्दे की बीमारी का खतरा है?

आपको गुर्दे की बीमारी का खतरा अधिक होता है अगर आप:

- मधुमेह से ग्रस्त हैं
- उच्च रक्तचाप से ग्रस्त हैं
- मोटापे से ग्रस्त हैं (बीएमआई 30 या इससे अधिक है)
- धूम्रपान करते हैं
- आपके परिवार में गुर्दे की बीमारी का इतिहास है
- आदिवासी या टॉरेस स्ट्रेट द्वीपवासी मूल के हैं
- 60 साल या इससे अधिक आयु के हैं
- निश्चित रूप से दिल के रोगों से ग्रस्त हैं (हृदयाघात या पहले कभी दिल का दौरा पड़ा हो) और/या आपको पक्षाघात (स्ट्रोक) हुआ हो



## गुर्दे की बीमारी के क्या लक्षण होते हैं?

यह असामान्य बात नहीं है कि किसी भी लक्षण के प्रकट होने से पहले रोगी के गुर्दे की कार्यक्षमता 90% तक समाप्त हो जाती है।

सबसे पहले प्रकट होने वाले संकेत सामान्य होते हैं और इनमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- उच्च रक्तचाप
- मूत्र के रूप-रंग में परिवर्तन
- मूत्र में रक्त
- मूत्र-त्याग की मात्रा और बारंबारता में परिवर्तन

बिना लक्षण प्रकट हुए गुर्दे की कार्यक्षमता में

90% की कमी।



## गुर्दा स्वास्थ्य जाँच क्या होती है?

अपने जीपी से गुर्दा स्वास्थ्य जाँच के लिए निवेदन करें। इसमें एक रक्त परीक्षण, एक रक्तचाप परीक्षण और एक मूत्र परीक्षण शामिल होगा।



## क्या जल्दी पता लगने से मदद मिल सकती है?

यदि गुर्दे के रोग का जल्दी पता चल जाए, तो दवाई, आहार, और जीवन-शैली में परिवर्तन करके आपके गुर्दों के जीवन में वृद्धि की जा सकती है और यथासंभव लंबे समय तक आपकी सेहत अच्छी बनाई रखी जा सकती है।

## गुर्दे के वफिल होने के अंतिम चरण में उपचार के क्या विकल्प हैं?

का कोई समाधान नहीं है। उपचार के विकल्पों में शामिल हैं:

### पेरिटोनियल डायलिसिस

पेट में स्थायी रूप से एक ट्यूब डाल दी जाती है। इसके बाद शरीर से अशुद्धियों को नियमित रूप से आकर्षित करने के लिए विशेष तरल पदार्थ प्रवेश किए जाते हैं।

### हमिडायलिसिस

आपके रक्त को शुद्ध करने के लिए आपके शरीर को घर पर या अस्पताल में लगभग 5 घंटों के लिए हरेक सप्ताह कम से कम 3 बार एक हमिडायलिसिस मशीन से जोड़ा जाता है।



### प्रत्यारोपण

यदि आप प्रत्यारोपण के लिए उपयुक्त हैं, तो एक गुर्दा उपलब्ध होने के लिए आप औसतन 4-7 सालों के बीच प्रतीक्षा कर सकते हैं।

### रूढ़िवादी उपचार

प्रत्यारोपण या डायलिसिस के बिना गुर्दे के कार्य न कर पाने की स्थिति में मृत्यु निकट आती जाती है। रोगी के आराम के लिए लक्षणों का उपचार बनाए रखा जाता है।

www.kidney.org.au  
**1800 4 KIDNEY**  
5 4 3 6 3 9

Hindi

**KIDNEY<sup>®</sup>**  
**HEALTH**  
**AUSTRALIA**