

કિડની

ખોટી માન્યતાઓ અને સાચી હકીકતો

Kidney

Myths & Facts



India Renal Foundation

ક્રોનિક રીનલ ફેઈલ્યોર (CRF) (કિડની નિષ્ફળતા) માટે રોકથામ જ એક ઉપાય છે કારણ કે CRF એક અસાધ્ય રોગ છે. તેને નિવારવાના ઉપાયો નીચે મુજબ છે.

૧. જેટલું બને એટલું પાણી પીવું

- ક. દિવસમાં ૧૦-૧૨ ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ. પાણી આપણને ઘરમાં, ઓફીસમાં, સાર્વજનિક જગ્યાઓએ મફત મળે છે.
- ખ. સવારના પહોરમાં ખાલી પેટે જેટલું પીવાય એટલું પાણી પીવાથી કિડનીને ઉત્તમ 'સ્નાન' મળે છે.
- ગ. પાણીમાં ક્ષારનું પ્રમાણ (TDS) ઘટાડવા માટે પાણી ઉકાળીને પીવું જોઈએ અથવા તો રીવર્સ ઓસ્મોસીસ (RO) ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

૨. ડાયાબિટીસની યોગ્ય સારવાર કરાવવી

- ડાયાબિટીસ એક અસાધ્ય રોગ છે. એકવાર જે વ્યક્તિ ડાયાબિટીસનો દર્દી બની જાય છે, તે જીવનપર્યન્ત ડાયાબિટીસનો દર્દી રહે છે. જો ડાયાબિટીસની યોગ્ય સારવાર કરવામાં આવે તો કિડનીને નુકસાનથી બચાવી શકાય છે. ડાયાબિટીસની યોગ્ય સારવાર માટે નીચે પ્રમાણે કરવું:
- ક. શર્કરા યુક્ત પદાર્થ પ્રમાણસર ખાવા. જે ઓછું ગળ્યુ ખાવાથી અથવા શર્કરા યુક્ત પદાર્થોના ઓછા સેવનથી થઈ શકે છે.
- ખ. સવાર/સાંજ શારીરિક કસરત કરવાથી લોહીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ ઘટે છે.

- ગ. ડોક્ટરની સલાહ મુજબ ઈન્સ્યુલીન લેવું. માત્ર ૫% ડાયાબિટીસના દર્દીઓને ઈન્સ્યુલીનની જરૂર પડે છે.
- ઘ. વજન ઉપર કાબુ રાખવો.

૩. લોહીના ઊંચા દબાણનું યોગ્ય નિયમન કરવું.

- એકવાર જેને હાઈબ્લડપ્રેશર થઈ જાય છે એને જીવનપર્યન્ત રહે છે. જો બ્લડપ્રેશરની યોગ્ય સારવાર કરવામાં આવે તો કિડનીને નુકસાનથી બચાવી શકાય છે. બ્લડપ્રેશરની યોગ્ય સારવાર માટે નીચે પ્રમાણે કરવું:
- ક. સવાર/સાંજ શારીરિક કસરત કરવી.
- ખ. જો તમારી ઉંમર ૫૦ વર્ષથી વધારે હોય તો દર છ મહિને લોહીનું દબાણ ચકાસવું જોઈએ.
- ગ. મીઠું પ્રમાણસર ખાવું: શરીરમાં જેટલું મીઠાનું પ્રમાણ વધારે એટલું શરીરમાં પાણી વધારે રહે છે. જેટલું શરીરમાં પાણી વધારે એટલું બ્લડપ્રેશર વધારે હોય છે.
- ઘ. ડોક્ટરની સલાહ મુજબ દવા નિયમિત લેવી. આજકાલ બહુ જ ઓછી આડઅસરવાળી દવાઓ મળતી થઈ છે.
- ચ. યોગ, ધ્યાન બ્લડપ્રેશરના યોગ્ય નિયમનમાં મદદ કરે છે.
- છ. વજન ઉપર કાબુ રાખવો.

૪. કિડનીમાં પથરી હોય તો યોગ્ય અને પૂરતી તપાસ કરી તેની સારવાર કરાવવી.

- ક. એક સાદા યુરિન ટેસ્ટથી ખબર પડી જાય છે કે તમારા યુરિનમાં સ્ફટિકો છે કે નહીં. આ સ્ફટિકો ભેગા થઈને પથરીનું રૂપ લેતા હોય છે.
- ખ. કિડનીની સોનોગ્રાફી પણ આમાં ઘણીજ મદદરૂપ પૂરવાર થાય છે.

૫. વધારે પડતો મસાલેદાર અને મીઠા વાળો (ફાસ્ટફુડ) ખોરાક ટાળવો જોઈએ.

૬. નીચેની તકલીફોમાં જલ્દીમાં જલ્દી ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો

- સવારે મોઢા ઉપર સોજા આવતા હોય.
- પેશાબ કરતી વખતે બળતરા થતી હોય.
- લાલ રંગનો પેશાબ થતો હોય.
- પાણી જોઈતા પ્રમાણમાં પીવા છતાં પૂરતા પ્રમાણમાં પેશાબ ના થતો હોય.

- રાત્રે બે કે તેથી વધુ વખત પેશાબ કરવા ઉઠવું પડતું હોય.
- પેશાબમાં બહુ જ ફીણ વળતું હોય (પેશાબમાં પ્રોટીન હોઈ શકે)
- તમારું બાળક પાંચ વર્ષ કરતા મોટું હોય તો પણ પથારીમાંજ પેશાબ કરતું હોય.
- આ બધી કિડની બગડવાની નિશાનીઓ છે. જે આપણુ ધ્યાન માંગી લે એમ છે.

૭. જો ૩૦ વર્ષથી ઓછી ઉંમરે બ્લડપ્રેશર વધારે હોય તો શરીરની સંપૂર્ણ તપાસ કરાવવી જોઈએ. આ કિડનીના લીધે હોઈ શકે છે.

૮. જેમના માતા પિતાને કિડની નિષ્ફળતા / બ્લડપ્રેશર / ડાયાબિટીસ હોય તેવી ૨૫ વર્ષથી વધુ વયની વ્યક્તિઓએ કિડની ટેસ્ટ પ્રતિ વર્ષ પોતાના જન્મદિવસે કરાવવો હિતાવહ છે.

૯. પુરૂષોમાં પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિનો સોજો હોય તો જલ્દી સારવાર લેવી જોઈએ.

૧૦. મહિલાઓમાં યુરિનરી ટ્રેક્ટ ઈન્ફેક્શન (પાયલિટીસ) થયું હોય તો જલ્દી સારવાર કરાવવી જોઈએ.

૧૧. પેશાબમાં પ્રોટીન

જો ટેસ્ટ દ્વારા પેશાબમાંના પ્રોટીનની જાણ થાય તો એ કિડનીને કંઈક નુકસાન થઈ રહ્યું છે એની સચોટ નિશાની છે. જો આપણને આની જલ્દી ખબર પડી જાય તો કિડનીને નુકસાન થતું અટકાવી શકાય છે.

૧૨. નિદાન માટેના કિડની ટેસ્ટ

- સીરમ ક્રિએટીનાઈન
- બ્લડ સુગર (રેન્ડમ/PPBS)
- યુરિન (R & M)
- કિડનીની સોનોગ્રાફી

Donate your kidneys

કિડની વિષેની ખોટી માન્યતાઓ અને એનું સ્પષ્ટીકરણ

ખોટી માન્યતા	સ્પષ્ટીકરણ
૧. બહુ પાણી પીવું એ કિડની માટે હાનિકારક છે.	૧. તંદુરસ્ત કિડની માટે આ નુકસાનકારક નથી, પણ કિડનીમાં કોઈ પણ પ્રકારનો રોગ હોય તો હાનિકારક હોઈ શકે છે.
૨. કોઈપણ વ્યક્તિ કોઈને પણ કિડની દાન આપી શકે છે.	૨. કોઈપણ વ્યક્તિ કોઈને પણ કિડની દાન આપી શકતી નથી. બ્લડ ગ્રુપ અને ટીશ્યુ મેચીંગ થયા પછી જ કિડની દાન થઈ શકે છે.
૩. કિડની પ્રત્યારોપણ કિડની નિષ્ફળતાનો ઈલાજ છે.	૩. કિડની પ્રત્યારોપણ કિડની નિષ્ફળતાનો ઈલાજ નથી. એ તો ફક્ત એક સારવાર છે. કિડની પ્રત્યારોપણ કરવાથી કિડની નિષ્ફળતાનો રોગ મટી જતો નથી.
૪. ડાયાબિટીસ અને હાયબ્લડપ્રેશર કિડની માટે હાનિકારક નથી.	૪. ડાયાબિટીસ અને હાયબ્લડપ્રેશર કિડની માટે ખૂબજ હાનિકારક છે. ૭૦% થી પણ વધારે કિડની નિષ્ફળતા આ બે રોગોના કારણે થાય છે.
૫. બે કિડનીની પથરી દુખતી ના હોય તો કટાવવી નહીં.	૫. કિડનીની પથરી દુખતી ના હોય તો પણ કટાવવાના પ્રયત્નો કરવા ખોઈએ કારણ કે એ પથરી જેમ જેમ મોટી થશે તેમ તેમ કિડનીને નુકસાન થશે.
૬. બે આ જન્મે આપણે કિડનીનું દાન કરીએ તો આવતા જન્મે આપણે એક કિડની સાથે જન્મીએ.	૬. આ માન્યતા બિલકુલ ખોટી છે. કિડનીનું દાન કર્યા પછી પણ બીજા જન્મે આપણને બે કિડની જ હોય છે.
૭. એક કિડની ઉપર સ્વસ્થ અને સુખી જીવન ન જીવી શકાય.	૭. બે એક જ કિડની હોય અને એમાં કોઈ રોગ ના હોય તો એક કિડની ઉપર સ્વસ્થ અને સુખી જીવન જીવી શકાય છે.
૮. ધર્મો કહે છે કે કિડની દાન કરવું એ પાપ છે.	૮. કિડની દાન જેવું પુણ્ય બીજું કોઈ નથી. કોઈ પણ ધર્મમાં આવું કહેવામાં આવ્યું નથી.
૯. ઉંટ વેઠ કિડની નિષ્ફળતાને મટાડી શકે છે.	૯. ઉંટ વેઠ કિડની ને જલ્દી બગાડી શકે છે. એ લક્ષણ-સંબંધિત ઈલાજ કરતા હોય છે. એ લોકો મૂળ રોગને મટાડતા નથી.
૧૦. હોમીયોપથી/આયુર્વેદ ક્રોનિક રીનલ ફેલીયર (CRF) ને મટાડી શકે છે.	૧૦. CRF એક વૈદિક પ્રક્રિયા છે જેને હોમીયોપથી, આયુર્વેદ કે એલોપેથી પણ મટાડી શકતા નથી.
૧૧. કિડની વેચવાથી બહુ પૈસા મળે છે.	૧૧. કિડની વેચવી એ ગુન્હો છે. એના લીધે જેલની સજા ભોગવવી પડે છે.
૧૨. ડાયાલિસીસ દરમ્યાન દર્દીનું પુરેપુરું લોહી બદલવામાં આવે છે.	૧૨. ડાયાલિસીસમાં દર્દીનું લોહી શરીરમાંથી બહાર કાઢી સાફ કરીને દર્દીના શરીરમાં પાછું મોકલવામાં આવે છે. લોહી બદલવામાં આવતું નથી.

Prevention is the only cure in case of **Chronic Renal Failure (CRF)** or kidney failure in simple terms because CRF is incurable. Following are few simple suggestions for prevention:

1. Liberal water intake:

- a. 8 to 10 glasses per day (2.5 to 3 liters/day). Water is available free of cost at our residence, offices, public places etc.
- b. Drinking as much as water on a empty stomach in the morning can be a very good 'bath' for the kidneys.
- c. To reduce the total dissolved solids (TDS) of the water you can either boil the water or use reverse osmosis technology.

2. Proper treatment of diabetes for diabetic patient.

Once a diabetes patient is always a diabetes patient. If proper treatment of diabetes is done, kidney failure can be prevented. For control of diabetes, the following points must be considered:

- a. Controlled amount of intake of sugars. It may be directly through sweets or indirectly through eating starchy foods.
- b. Exercise in the morning/evening. Exercise reduces the amount of sugar in blood by utilizing it for generating energy for exercise.
- c. Insulin usage as prescribed by the

- d. By controlling the body weight.

3. Regular control of blood pressure.

Once a blood pressure patient is always a blood pressure patient. For control of high blood pressure, the following points must be considered:

- a. Exercise in the morning/evening.
- b. Check-up of blood pressure every six months if you are above 50 years.
- c. Salt restriction: The amount of salt in our body determines the amount of water in our body. If excess of salt is taken more water is accumulated in our body which increases the blood pressure.
- d. Medication as prescribed by the doctor. Now-a-days medications with minimum side-effects are available.
- e. Meditation can also help in controlling blood pressure.
- f. By controlling the body weight.

4. Get full checkup with treatment if you have stone in the kidney.

- a. A simple urine routine test can tell if there are crystals in the urine. These can be a precursor to kidney stones.
- b. A simple sonography of the kidneys can also be very helpful.

5. Too much of fast food and extra salt intake should be avoided.

6. Contact your doctor if you have

- puffiness of face (more in morning),
- burning sensation while passing urine,
- red or dark coloured urine,
- passing less urine inspite of adequate fluid intake,
- getting up two or more times at night to pass urine
- have foamy urine (protein present in urine).
- If your child even after 5 years of age is bed-wetting.

These may be early signs of kidney trouble and may need full evaluation.

7. Get full checkup if you have high blood pressure at young age (below 30 years). This may be due to kidney trouble.

8. If a person has chronic kidney failure his/her children, after the age of 25, must get the urine check up / kidney panel report once in a year apart from routine, on their birthday.

9. Persons (MALES) suffering from enlarged prostate gland should go for early treatment.

10. Persons (FEMALES) suffering from infection of urinary tract (Pyelitis) should go for early treatment.

11. Protein in urine

If protein in urine is at a detectable level it is a sure sign of some problem with the kidneys. If it is detected early and treated, we can slow down the speed of damage to the kidneys.

12. Diagnostic Kidney Test

- Serum Creatinine
- Blood Sugar (Random / PPBS)
- Urine test (R & M)
- Sonography of kidneys

Myths regarding Kidneys & the facts

Myth	Fact
1. Drinking more water is harmful for the kidneys.	1. Drinking more water is not harmful to the healthy kidneys. But if they are diseased, it may cause problem.
2. Anybody can donate kidneys to anyone.	2. Anybody cannot donate kidneys to anybody. Only after blood matching (ABO matching) and tissue matching (HLA typing) can a person donate to the other person.
3. Kidney transplantation is a cure of kidney failure.	3. No, kidney transplantation is not a cure of kidney failure. It is just a treatment.
4. Diabetes and high blood pressure do not harm the kidneys.	4. Diabetes and high blood pressure directly harm the kidneys. 70% of kidney failure occurs because of diabetes and high blood pressure.
5. If the stone in the kidney is not paining it is better not to remove it.	5. Even though the kidney stone is not paining, effort should be made to remove it because it will increase in size and harm more nephrons. This will eventually cause kidney failure.
6. If we donate kidneys in this life, we will have only one kidney in the next life.	6. This is totally wrong. We will have two kidneys in the next life also.
7. We cannot live healthily and happily on one kidney.	7. We can live a healthy and happy life even on one kidney because we have 2-3 times the capacity in our kidneys to maintain our life.
8. Religions say it is a sin to donate kidneys.	8. Donating kidneys is a life-saving act. It is not a sin. No religion of the world says this.
9. Quacks can cure kidney failure.	9. Quacks can only worsen kidney failure. They give only symptomatic relief. They do not cure the actual disease.
10. Homeopathy / Ayurved can cure Chronic Renal Failure.	10. Chronic Renal Failure is a biological phenomenon. There is no cure for this disease in any branch of medicine science. It may be allopathy, homeopathy, ayurved and so on.
11. If we sell kidneys, we get lot of money.	11. Selling kidneys is illegal all over the world. Once caught, you can end up in jail.
12. During dialysis, the whole blood of the patient is replaced with new blood.	12. During dialysis, the blood of the patient is taken out, cleaned and the same blood is returned to the body. The whole blood is not replaced.



India Renal Foundation

309, Shitiratna Complex, Panchvati,
 Off. C.G. Road, Ahmedabad-380006, India.
 Tel: +91-79-26420355
 Telefax : +91-79-26420354
 e-mail: irf@indiarenalfoundation.org
 visit us at: www.indiarenalfoundation.org
 Baroda : 92271-01762,
 Surat : 92279-21061, Rajkot : 92272-51585

India Renal Foundation is a not for profit voluntary health organisation working for prevention, treatment, rehabilitation, education and research in the area of kidneys.