iRf

Oasis

ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશનનુ ત્રિમાસિક મુખપત્ર

અંક : ૯૬ એપ્રિલ – જૂન ૨૦૨૬

તંત્રીસ્થાનેથી . . .

પ્રિય મિત્રો,

નમસ્કાર !

ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશનની ૨૪ વર્ષની સેવાયાત્રા પૂર્ણ થવાના આ અવસરે આપ સૌ સમક્ષ મારા હૃદયની લાગણીઓ વ્યક્ત કરતાં મને અત્યંત આનંદ અને ગૌરવની લાગણી થાય છે. છેલ્લા ૨૪ વર્ષ દરમિયાન સંસ્થાએ માત્ર કિડની આરોગ્ય ક્ષેત્રે અને દર્દીઓની સારવારમાં જ નહીં, પરંતુ સમાજમાં સેવા, સંવેદના અને માનવતાના મૂલ્યોને વધુ મજબૂત બનાવવામાં પણ મહત્વપૂર્ણ યોગદાન આપ્યું છે.

મને આનંદ છે કે દહેગામ ખાતે અમારું નવું હિમોડાયાલિસીસ યુનિટ હવે સંપૂર્ણપણે તૈયાર થઈ દર્દીઓની સેવા માટે કાર્યરત બન્યું છે. જેનો ઉદ્‌ઘાટન સમારોહ તા. ૨૧ એપ્રિલના રોજ યોજાયો હતો જેમાં મુખ્ય દાતાશ્રી તથા રત્નમણી મેટલ એન્ડ ટ્યુબ્સ લિમિટેડના જોઈન્ટ મેનેજિંગ ડિરેક્ટર શ્રી જયંતિભાઈ સંઘવી, આશીર્વાદ આઈ એન્ડ જનરલ હોસ્પિટલના પ્રમુખ શ્રી હરિભાઈ અમીન, સંસ્થાના ડિરેક્ટર અને સલાહકાર સમિતિના સભ્ય શ્રી પી. કે. લહેરી સાહેબ, દહેગામ વિધાનસભા મતવિસ્તારના માનનીય ધારાસભ્ય શ્રી બલરાજસિંહ ચોહાણ, સંસ્થાના ડિરેક્ટર શ્રીમતી નિયતિબેન પરીખ, શ્રી અલ્પેશભાઈ પરીખ, રત્નમણી મેટલ એન્ડ ટ્યુબ્સ લિમિટેડના CSR હેડ અને અમારી સલાહકાર સમિતિના સભ્ય શ્રી જગતભાઈ કીનખાબવાલા, હોસ્પિટલના ઉપપ્રમુખ ડૉ. વિશ્વાસ અમીન, સલાહકાર સમિતિના સક્રિય સભ્ય શ્રી રશ્મિકાંતભાઈ શાહ તથા શ્રી ભરતભાઈ મોદી સહિત અનેક મહાનુભાવો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

આ નવા યુનિટના કારણે દહેગામ તથા આસપાસના વિસ્તારોના કિડનીના દર્દીઓને તેમના ઘર નજીક જ ગુણવત્તાસભર હિમોડાયાલિસીસ સારવાર ઉપલબ્ધ બનશે. વધુમાં, દર્દીઓને આયુષ્માન ભારત (PM-JAY) યોજનાનો લાભ મળી રહે તે માટેની પ્રક્રિયા પણ ઝડપથી પૂર્ણ કરવામાં આવી રહી છે. અમારો વિશ્વાસ છે કે આ સુવિધા અનેક પરિવારો માટે આશીર્વાદરૂપ સાબિત થશે.

આ મહત્વપૂર્ણ પ્રોજેક્ટને સાકાર કરવામાં સહયોગ આપનાર તમામ દાતાશ્રીઓ, આશીર્વાદ આઈ એન્ડ જનરલ હોસ્પિટલના પ્રમુખશ્રી, ટ્રસ્ટીગણ અને દરેક શુભેચ્છકનો હું હૃદયપૂર્વક આભાર વ્યક્ત કરું છું.

અમારા માટે સેવા એક સતત યાત્રા છે. તેથી જ હવે અમારું આગામી લક્ષ્ય ભાવનગર જિલ્લાના અલંગ ખાતે ઇન્ડિયન રેડ ક્રોસ સોસાયટી, ભાવનગર શાખાના સહયોગથી નવું હિમોડાયાલિસીસ યુનિટ સ્થાપવાનું છે. આ પ્રોજેક્ટ પણ નજીકના ભવિષ્યમાં કાર્યરત બને તે માટે સંસ્થા સતત પ્રયત્નશીલ છે. આ સેવાકીય કાર્ય માટે અમને ગુલમહોર ગ્રીન્સ ગોલ્ફ એન્ડ કન્ટ્રી ક્લબ લિમિટેડના મેનેજિંગ ડિરેક્ટર શ્રી અલ્પેશભાઈ પરીખ તરફથી રૂ. ૧૧,૫૫,૦૦૦ નું દાન પ્રાપ્ત થયું છે. તેમના આ ઉદાર સહયોગ અને સમાજસેવાની ભાવના બદલ સંસ્થા તેમનો હૃદયપૂર્વક આભાર વ્યક્ત કરે છે.

મને વિશેષ આનંદ સાથે જણાવવુ છે કે સંસ્થાની અમદાવાદ સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્ય તથા હંમેશા સંસ્થાના હિતેચ્છુ શ્રી રશ્મિકાંતભાઈ શાહે નવા હિમોડાયાલિસીસ મશીન માટે રૂ. ૮,૦૦,૦૦૦/– નું ઉદાર દાન આપ્યું છે. તેમની આ સેવાભાવી ભાવના અન્ય દાતાઓ માટે પણ પ્રેરણારૂપ છે. તેમના સતત સહયોગ બદલ હું તેમનો હૃદયપૂર્વક આભાર વ્યક્ત કરું છું.

કિડનીના રોગો અંગે સમાજમાં વધુ જાગૃતિ અને યોગ્ય આરોગ્ય શિક્ષણ ફેલાય તે હેતુથી આ અંકમાં અમારી સંસ્થાની સલાહકાર સમિતિના સભ્ય તથા ખ્યાતનામ તબીબ ડૉ. વી. એન. શાહ દ્વારા લખાયેલ 'ડાયાબિટીસ અને કિડની રોગ' વિષયક માહિતીસભર લેખ પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યો છે. તેમના આ યોગદાન બદલ ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન તેમનો આભાર વ્યક્ત કરે છે.

સંસ્થાની પ્રવૃત્તિઓ વધુ વ્યાપક બને અને શહેરના વધુમાં વધુ લોકોને તેનો લાભ મળી રહે તે હેતુથી સંસ્થાનું મુખ્ય કાર્યાલય હવે શહેરના મધ્ય વિસ્તાર પરિમલ ગાર્ડન, આંબાવાડી ખાતે અમારા નિવાસ સ્થાને સ્થળાંતરિત કરવામાં આવ્યું છે.

નવું સરનામું:
ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન
૩, ટહુકાર બંગલો, પરિમલ ગાર્ડનની સામે, સી. જી. રોડ, આંબાવાડી, અમદાવાદ–૩૮૦૦૦૬.

આપ સૌનો પ્રેમ, વિશ્વાસ અને સહયોગ જ અમારી સૌથી મોટી શક્તિ છે. ભવિષ્યમાં પણ આપના સહકારથી અમે વધુને વધુ કિડની દર્દીઓ સુધી ગુણવત્તાસભર સારવાર અને સહાય પહોંચાડવા માટે સતત કાર્યરત રહીશું.

સૌના સહકાર અને શુભેચ્છાઓ માટે ફરી એકવાર હાર્દિક આભાર.

શુભેચ્છાઓ સહ,

ત્રિલોકભાઈ પરીખ
ચેરમેન

સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યશ્રીઓ

અમદાવાદ ચેપ્ટર

૧. ડો. શ્રીમતી પ્રિતીબેન અદાણી
૨. શ્રી પી. કે. લહેરી
૩. શ્રી હેમંતભાઈ શાહ
૪. પદ્મશ્રી ડો. કુમારપાલ દેસાઈ
૫. શ્રી રશ્મિકાંતભાઈ શાહ
૬. શ્રી રમેશભાઈ પટેલ
૭. શ્રીમતી જયશ્રીબેન મહેતા
૮. શ્રી શુભાંગભાઈ શાહ
૯. ડો. વી. એન. શાહ
૧૦. શ્રી નિલેશભાઈ દેસાઈ
૧૧. શ્રી ભરતભાઈ મોદી
૧૨. શ્રીમતી રેખાબેન ચોના
૧૩. શ્રી જયંતિભાઈ સંઘવી
૧૪. શ્રી જગતભાઈ કિનખાબવાલા

વડોદરા ચેપ્ટર

૧. રાજમાતા શુભાંગીની રાજે ગાયકવાડ
૨. શ્રી કરણ ગ્રોવર
૩. શ્રી મહેશભાઈ શાહ
૪. શ્રી યોગેશભાઈ વેલાણી
૫. શ્રી મધુભાઈ મહેતા
૬. શ્રી કુંજલભાઈ પટેલ
૭. શ્રી રોહિતભાઈ પરીખ
૮. શ્રી નિલેશભાઈ શુકલા

સુરત ચેપ્ટર

૧. શ્રી શરદભાઈ કાપડિયા
૨. શ્રી આઈ. જે. દેસાઈ
૩. શ્રી રજનીકાંતભાઈ કે. મારફતિયા
૪. શ્રી રાજેન્દ્રભાઈ ચોખાવાલા
૫. ડો. શ્રીમતી મીનાબેન માંડલેવાલા
૬. ડો. પ્રફુલભાઈ શિરોયા
૭. શ્રી ભરતભાઈ શાહ
૮. શ્રી રોહિતભાઈ મહેતા
૯. શ્રી કમલેશભાઈ યાજ્ઞિક
૧૦. શ્રી પ્રદિપભાઈ કલકત્તાવાલા
૧૧. કુ. જિજ્ઞાસાબેન ત્રિવેદી
૧૨. ડો. પ્રદીપભાઈ અટોદરિયા

કિડની જાગૃતિ કાર્યક્રમો

કિડનીને નુકસાન પહોંચાડતા મુખ્ય રોગો જેવા કે હાઈ બ્લડ પ્રેશર (બીપી) અને ડાયાબિટીસ અંગે લોકોમાં જાગૃતિ ફેલાવવાના હેતુથી ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન દ્વારા નિયમિતપણે વિવિધ સ્થળો પર કિડની જાગૃતિ કાર્યક્રમો તથા તપાસ કેમ્પોનું આયોજન કરવામાં આવે છે. આવા કાર્યક્રમો દ્વારા લોકોને સમયસર નિદાન, યોગ્ય સારવાર અને જીવનશૈલીમાં જરૂરી ફેરફારો અંગે માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે, જેથી કિડનીના રોગોને અટકાવવામાં અને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ મળી શકે.

આ ત્રિમાસિક ગાળા દરમિયાન સંસ્થા દ્વારા આયોજિત કેટલાક મહત્વપૂર્ણ જાગૃતિ કાર્યક્રમો અને આરોગ્ય તપાસ કેમ્પોની ઝાંખી અહીં રજૂ કરવામાં આવી છે.

અંબુજા ફાઉન્ડેશન, સુરત

બેંક ઓફ બરોડા– ગ્રામીણ સ્વ–રોજગાર તાલીમ સંસ્થા, મહેસાણા

ફિશરીઝ સાયન્સ કોલેજ, વેરાવળ, સોમનાથ

ભારતીય રેલ્વે તાલીમ કેન્દ્ર, અમદાવાદ

માધ્યમિક કેળવણી મંડળ, આંકલાવ, જિ.આણંદ

શેલ્ટર હોમ, કતારગામ, સુરત

સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો હિંમતનગર ચેપ્ટર

૧. ડો. ચીમનભાઈ પટેલ
૨. શ્રી ચંદ્રકાન્તભાઈ સી. શેઠ
૩. શ્રી ગિરીશભાઈ ભાવસાર
૪. શ્રી મહેન્દ્રસિંહ પી. ચૌહાણ
૫. શ્રી કુંજબિહારી જે. પટેલ
૬. શ્રી ગોપાલસિંહ એન. રાઠોડ
૭. શ્રી બાલકૃષ્ણ એમ. ઠક્કર
૮. ડો. કેવલભાઈ એમ. પટેલ

સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો ગીર–સોમનાથ ચેપ્ટર

૧. શ્રી પ્રવિણભાઈ કે. લહેરી
૨. શ્રી વિજયસિંહ ચાવડા
૩. શ્રી જગમલભાઈ વાલા
૪. શ્રી રમેશભાઈ ચોપડકર
૫. શ્રી જીતેન્દ્રભાઈ મહેતા
૬. શ્રી સુરેશભાઈ કંપાણી
૭. શ્રી ગિરીશભાઈ ઠક્કર
૮. ડો. શ્રી રાજુભાઈ ક્રિષ્નાની
૯. શ્રી તેજસભાઈ પંડ્યા
૧૦. શ્રી અરુણકુમાર શર્મા

બીપી, ડાયાબિટીસ અને કિડની નિદાન કેમ્પ

ગોઝારીયા ગામ, મહેસાણા

H3 પ્રિસ્કૂલ, મોટેરા, અમદાવાદ

કુકાસ ગામ, તા. સિનોર, જિ. વડોદરા

નવલ નગર, માવડી, રાજકોટ

શેલ્ટર હોમ, ગોરાટ, સુરત

અગ્રવાલ હોલ કાલિયાબીડ, ભાવનગર

સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો ભાવનગર ચેપ્ટર

૧. શ્રી જનાર્દનભાઈ ભટ્ટ
૨. શ્રી સુનીલભાઈ વડોદરીયા
૩. શ્રી ચેતનભાઈ કામદાર
૪. શ્રી રાજુભાઈ બક્ષી
૫. શ્રી મેહુલભાઈ પટેલ
૬. શ્રી સુમિતભાઈ ઠક્કર

સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો રાજકોટ ચેપ્ટર

૧. શ્રી રમેશભાઈ પટેલ
૨. શ્રી ચંદુલાલ વિરાણી
૩. શ્રી હિતેશભાઈ વોરા
૪. શ્રી શંભુભાઈ પરસાણા
૫. શ્રી સુધીર ભીમાણી
૬. શ્રી કમલેશ જોષીપુરા
૭. શ્રી કિશોરભાઈ કોટક
૮. શ્રી મિત્તલભાઈ ખેતાણી
૯. શ્રી રજનીભાઈ પટેલ
૧૦. શ્રી રમેશભાઈ ઠક્કર
૧૧. શ્રી ડેનીશ આડેસરા

સંસ્થાનું નવું સીમાચિહ્ન – દહેગામ ખાતે નવા હિમોડાયાલિસીસ યુનિટનો પ્રારંભ

ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન દ્વારા 'સેવ અ લાઈફ' કાર્યક્રમ અંતર્ગત કિડનીના દર્દીઓને સારવાર માટે આર્થિક સહયોગ પૂરો પાડવાની સાથે તેમને ગુણવત્તાયુક્ત હિમોડાયાલિસીસ સારવાર સરળતાથી ઉપલબ્ધ થાય તે માટે સતત પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે. સંસ્થા ખાસ કરીને એવા વિસ્તારો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, જ્યાં હિમોડાયાલિસીસ જેવી જીવનરક્ષક સારવારની સુવિધા ઉપલબ્ધ નથી અથવા પૂરતા પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ નથી.

આ જ દિશામાં એક મહત્વપૂર્ણ સીમાચિહ્નરૂપ પહેલ તરીકે, ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશને દહેગામ ખાતે સ્થાનિક આરોગ્યક્ષેત્રે કાર્યરત વિઠ્ઠલભાઈ ફાઉન્ડેશન સંચાલિત આર્શીવાદ આઈ એન્ડ જનરલ હોસ્પિટલના સહયોગથી નવું હિમોડાયાલિસીસ યુનિટ શરૂ કર્યું છે. આ યુનિટના પ્રારંભથી દહેગામ તથા આસપાસના વિસ્તારોના કિડનીના દર્દીઓને તેમના વિસ્તારમાં જ ગુણવત્તાસભર અને સમયસર સારવાર ઉપલબ્ધ બનશે.

આ નવું હિમોડાયાલિસીસ યુનિટ ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશનના દર્દીકેન્દ્રિત અભિગમ અને સમાજના સહયોગથી આરોગ્ય સેવાઓને વધુ સુલભ બનાવવાના સંકલ્પનું એક મહત્વપૂર્ણ સીમાચિહ્ન બની રહ્યું છે.

હિમોડાયાલિસીસ યુનિટ ઉદ્ઘાટનના શુભ પ્રસંગની એક ઝાંખી.

ડાયાલિસીસ યુનિટનું ઉદ્ઘાટન કરતા શ્રી જયંતિભાઈ સંઘવી

ડાયાલિસીસ યુનિટ–૨ નું ઉદ્ઘાટન કરતા
શ્રી પી.કે લહેરી સાહેબ અને શ્રી ત્રિલોકભાઈ પરીખ

દીપ પ્રાગટ્ય કરતા આમંત્રિત મહેમાનશ્રીઓ

સંસ્થાના ચેરમેનનું પુષ્પગુચ્છ થી સ્વાગત કરતા વિઠ્ઠલભાઈ
ફાઉન્ડેશનના પ્રમુખ શ્રી હરિભાઈ અમીન

શ્રી જયંતિભાઈ સંઘવીનું પુષ્પગુચ્છથી સ્વાગત કરતા
હોસ્પીટલના ઉપ પ્રમુખ ડૉ. વિશ્વાસ અમીન

શ્રી પી.કે લહેરી સાહેબનું પુષ્પગુચ્છથી સ્વાગત કરતા હોસ્પીટલના ટ્રસ્ટીશ્રી અને
અમદાવાદ મર્કેન્ટાઈલ કો–ઓપરેટીવ બેંકના ચેરમેન શ્રી તપનભાઈ અમીન

ડાયાલિસીસ યુનિટનું નિરીક્ષણ કરતા આમંત્રિત મહેમાનશ્રીઓ

ડાયાલિસીસ યુનિટનું નિરીક્ષણ કરતા આમંત્રિત મહેમાનશ્રીઓ

પ્રેરણા ભાવનગર

ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન, ભાવનગર દ્વારા 'પ્રેરણા કાર્યક્રમ' અંતર્ગત કિડનીના દર્દી મિત્રો અને તેમના વહાલા બાળકો માટે એક વિશેષ બાળ આનંદ મેળાનું સુંદર આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ મેળામાં તમામ દર્દીઓ અને બાળકોને વિના મૂલ્યે એન્ટ્રી પાસ આપવામાં આવ્યા હતા, જેના દ્વારા પ્રેરણા મિત્રોએ અલગ-અલગ મનોરંજક રાઈડ્સની મન મૂકીને મજા માણી હતી. કાર્યક્રમના અંતે તમામ આમંત્રિતો માટે સ્વાદિષ્ટ ભોજનની પણ સુંદર વ્યવસ્થા કરવામાં આવી હતી. ગંભીર બીમારી વચ્ચે પણ પરિવારોના જીવનમાં આનંદ અને ઉલ્લાસની પળો લાવવા બદલ આપણી ટીમ અને તમામ પ્રેરણા મિત્રોનો હૃદયપૂર્વક આભાર!

આ ઉપરાંત ભાવનગર ચેપ્ટર દ્વારા દર મહિનાના બીજા રવિવારે ઈન્ડિયન રેડક્રોસ સોસાયટી, ભાવનગર ખાતે વિનામૂલ્યે નેફ્રોલોજી ઓપીડીનું સફળતાપૂર્વક થઈ રહ્યું છે. આ ઓપીડીમાં હિમોડાયાલિસીસ અને કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટની સારવાર લેતા દર્દીઓને ડો. તન્મય વાઘ (નેફ્રોલોજીસ્ટ) દ્વારા નિઃશુલ્ક માર્ગદર્શન, સારવાર અને દવાઓનો લાભ મળી રહ્યો છે. આ સેવાકીય કાર્યમાં સતત સહયોગ બદલ ડૉ. તન્મય વાઘ તથા ઈન્ડિયન રેડક્રોસ સોસાયટી, ભાવનગરનો સંસ્થા હૃદયપૂર્વક આભાર વ્યક્ત કરે છે.

ડાયાબિટીસ અને કિડની રોગ

વિશ્વભરમાં ડાયાબિટીસ (મધુમેહ) ક્રોનિક કિડની ડિસીઝ (CKD) નું એક મુખ્ય કારણ છે. આધુનિક સારવાર હવે માત્ર બ્લડ સુગર ઘટાડવા પર જ નહીં, પરંતુ કિડની, હૃદય અને રક્તવાહિનીઓનું લાંબાગાળાનું રક્ષણ કરવા પર પણ ભાર મૂકે છે.

તાજેતરના વર્ષોમાં SGLT2 inhibitors, GLP-1 receptor agonists અને અન્ય કિડની-રક્ષણાત્મક દવાઓના કારણે ડાયાબિટીસ જન્ય કિડની રોગના પરિણામોમાં નોંધપાત્ર સુધારો થયો છે.

અહીં આપણે ડાયાબિટીસના નિષ્ણાત અને ખ્યાતનામ તબીબ ડૉ. વી. એન. શાહના પ્રસિદ્ધ લેખના આધારે સામાન્ય રીતે પૂછાતા અને મૂંઝવતા પ્રશ્નોના સચોટ તથા સરળ જવાબો દ્વારા આ રોગને વિસ્તૃત રીતે સમજવાનો પ્રયત્ન કરીશું.

ડૉ. વી.એન. શાહ MD, FACE (USA)
- ફેલો, અમેરિકન કોલેજ ઑફ એન્ડોક્રિનોલોજી
- ફેલો, ડાયાબિટીસ ઈન્ડિયા
- સભ્ય, એન્ડોક્રાઈન સોસાયટી, યુએસએ
- કન્સલ્ટન્ટ ડાયાબિટીસ નિષ્ણાત અને મેટાબોલિક ફિઝિશિયન
- ઝાયડસ હોસ્પિટલ્સ એન્ડ હેલ્થકેર રિસર્ચ પ્રા. લિ.

ઈ-મેલ: dr.vnshah@gmail.com

પ્રશ્ન ૧: ડાયાબિટીસ કિડની રોગ શું છે?

ડાયાબિટીક કિડની ડિસીઝ (DKD), જેને ડાયાબિટીક નેફ્રોપથી પણ કહેવામાં આવે છે, તે લાંબા સમયથી રહેલા ડાયાબિટીસને કારણે કિડનીને થતું નુકસાન છે.

સતત ઊંચું રહેતું બ્લડસુગર કિડનીના નાના ફિલ્ટરિંગ એકમો (ગ્લોમેર્યુલાઈ) ને ધીમે ધીમે નુકસાન પહોંચાડે છે. સામાન્ય રીતે કિડની શરીરમાંથી કચરો અને વધારાનું પાણી બહાર કાઢે છે. પરંતુ જ્યારે ડાયાબિટીસ કિડનીને અસર કરે છે, ત્યારે પ્રોટીન (એલ્બ્યુમિન) પેશાબમાં લીક થવા લાગે છે અને સમય જતાં કિડનીની કાર્યક્ષમતા ધીમે ધીમે ઘટે છે.

મડાયાબિટીક કિડની ડિસીઝના મુખ્ય જોખમી પરિબળો:
- બ્લડ સુગરનું નબળું નિયંત્રણ
- હાઈ બ્લડપ્રેશર
- સ્થૂળતા (મોટાપો)
- ધૂમ્રપાન
- લાંબા સમયથી ડાયાબિટીસ હોવો
- કિડનીના રોગનો કૌટુંબિક ઇતિહાસ

સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો મહેસાણા ચેપ્ટર

૧. શ્રી શરદભાઈ શાહ
૨. શ્રી ચંદુભાઈ આઈ. પટેલ
૩. શ્રી અજીતભાઈ ટી. પટેલ
૪. શ્રી સુરેન્દ્રભાઈ બી. પરીખ
૫. ડો. શ્રી પી. ડી. પટેલ
૬. ડો. શ્રી મુકેશભાઈ એમ. ચૌધરી
૭. શ્રી સંદીપભાઈ શેઠ

પ્રશ્ન ૨: શરૂઆતના લક્ષણો શું છે?

ડાયાબિટીસની શરૂઆતમાં કિડનીનો રોગમાં (Diabetic Kidney Disease) ઘણીવાર કોઈ લક્ષણો દેખાતા નથી. તેથી ઘણા દર્દીઓ શરૂઆતમાં સંપૂર્ણપણે સ્વસ્થ અનુભવતા હોય છે.

જેમ જેમ રોગ આગળ વધે છે, તેમ નીચેના લક્ષણો દેખાઈ શકે છે:
- પગ, ગોઢા અથવા ચહેરા પર સોજો
- ફીણવાળો (ફોમ જેવું) પેશાબ આવવો
- સતત થાક લાગવો
- ભૂખ ઓછી લાગવી અને વજન ઘટવું
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
- હાઈ બ્લડપ્રેશર
- પેશાબની માત્રામાં ફેરફાર (કેટલાક દર્દીઓમાં)

મહત્વપૂર્ણ નોંધ:
કારણ કે શરૂઆતના તબક્કામાં સામાન્ય રીતે કોઈ લક્ષણો દેખાતા નથી, તેથી નિયમિત તપાસ કરાવવી ખૂબ જ જરૂરી છે, ખાસ કરીને ડાયાબિટીસના દર્દીઓને.

પ્રશ્ન ૩: ડાયાબિટીસ કિડની રોગનું નિદાન કેવી રીતે થાય?

ડાયાબિટીસ ધરાવતા દર્દીઓમાં કિડનીની તંદુરસ્તી જાણવા માટે નીચેના બે મુખ્ય પરીક્ષણો કરવામાં આવે છે:

1. યુરિન આલ્બ્યુમિન ટેસ્ટ (UACR – Urine Albumin-to-Creatinine Ratio

આ પરીક્ષણ પેશાબમાં પ્રોટીન (આલ્બ્યુમિન) લીક થાય છે કે નહીં તે તપાસે છે. પેશાબમાં પ્રોટીન આવવું કિડનીને નુકસાન થવાનું પ્રારંભિક લક્ષણ હોઈ શકે છે.

UACR નું પરિણામ શું દર્શાવે છે?

- 30 mg/g થી ઓછું : સામાન્ય ગણાય છે.
- 30 mg/g થી વધુ : કિડનીના રોગની સંભાવના હોઈ શકે છે, ભલે eGFR 60 થી વધુ હોય.
- એક વખત UACR વધારે આવવાથી જ કિડનીનો રોગ નિશ્ચિત થતો નથી તાવ, ચેપ અથવા અન્ય કારણોથી પણ તે થોડા સમય માટે વધી શકે છે.
- તેથી 3 મહિના કે તેથી વધુ સમયના અંતરે કરાયેલા બે પરીક્ષણોમાં UACR વધેલું આવે, તો તેને કિડનીના રોગનો પુરાવો માનવામાં આવે છે.

2. eGFR (Estimated Glomerular Filtration Rate)

આ રક્ત પરીક્ષણ કિડની લોહી કેટલી સારી રીતે ફિલ્ટર કરે છે તેનો અંદાજ આપે છે.

- 90 અથવા વધુ : સામાન્ય (જો અન્ય નુકસાન ન હોય)
- 60–89 : હળવો ઘટાડો
- 30–59 : મધ્યમ ઘટાડો
- 15–29 : ગંભીર ઘટાડો
- 15થી ઓછું : કિડની નિષ્ફળતા (Kidney Failure)

ડૉક્ટર અન્ય કયા પરિમાણો પણ તપાસે છે?

- બ્લડ પ્રેશર
- HbA1c (છેલ્લા 2–3 મહિનાનું બ્લડ સુગર નિયંત્રણ)
- પોટેશિયમનું સ્તર
- કોલેસ્ટ્રોલ
- જરૂર મુજબ સીરમ ક્રિએટિનિન અને અન્ય રક્ત પરીક્ષણો

નોધ: ડાયાબિટીસ ધરાવતા દરેક વ્યક્તિએ ઓછામાં ઓછું વર્ષમાં એક વખત UACR અને eGFR પરીક્ષણ કરાવવું જોઈએ. જો પરિણામ અસામાન્ય આવે અથવા કિડનીનો રોગ પહેલેથી હોય, તો ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ વધુ વાર તપાસ કરાવવી જરૂરી છે.

પ્રશ્ન 4: CKD ના તબક્કા કયા છે?

ડૉક્ટરો કિડનીની સ્થિતિનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે eGFR અને UACR (આલ્બ્યુમિન્યુરિયા) બંનેનો સાથે ઉપયોગ કરે છે. આ બંને પરીક્ષણો કિડની રોગની ગંભીરતા, તેની પ્રગતિ અને હૃદય–રક્તવાહિની (Cardiovascular) જોખમનો અંદાજ આપવામાં મદદ કરે છે.

eGFR સ્ટેજ	eGFR (mL/min/1.73 m²)	અર્થ
G1	≥ 90	સામાન્ય અથવા ઉચ્ચ કિડની કાર્ય*
G2	60–89	કિડની કાર્યમાં હળવો ઘટાડો
G3a	45–59	હળવાથી મધ્યમ ઘટાડો
G3b	30–44	મધ્યમથી ગંભીર ઘટાડો
G4	15–29	ગંભીર ઘટાડો
G5	< 15	કિડની નિષ્ફળતા (Kidney Failure)

*G1 અને G2 માં માત્ર eGFR સામાન્ય હોવું પૂરતું નથી. જો UACR વધેલું હોય અથવા કિડનીને નુકસાનના અન્ય પુરાવા હોય, તો કિડની રોગ હાજર હોઈ શકે છે.

જોખમનું મૂલ્યાંકન:

- G1–G2 + A1: સામાન્ય રીતે ઓછું જોખમ
- G3a અથવા G3b અને/અથવા A2: કિડની રોગ આગળ વધવાનું જોખમ વધે છે
- G4 અથવા A3: કિડની કાર્ય ઝડપથી ઘટવાનું અને હૃદયરોગનું ઊંચું જોખમ
- G5: ખૂબ જ ઊંચું જોખમ; ડાયાલિસિસ અથવા કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટની જરૂર પડી શકે

eGFR કિડની કેટલી સારી રીતે કામ કરે છે તે બતાવે છે, જ્યારે UACR કિડનીમાંથી પ્રોટીન લીક થાય છે કે નહીં તે દર્શાવે છે. આ બંને પરીક્ષણો સાથે મળીને ડાયાબિટીક કિડની ડિસીઝનું સ્ટેજ, ભવિષ્યમાં રોગની પ્રગતિનું જોખમ અને યોગ્ય સારવાર નક્કી કરવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

પ્રશ્ન ૫: શું ડાયાબિટીસ કિડની રોગ અટકાવી શકાય?

હા. આજકાલ યોગ્ય સારવાર અને જીવનશૈલીમાં ફેરફાર દ્વારા ડાયાબિટીક કિડની ડિસીઝને અટકાવવી અથવા તેની પ્રગતિને ઘણી હદ સુધી ધીમી કરવી શક્ય છે.

મુખ્ય નિવારણ પગલાં

- બ્લડ સુગરનું સારું નિયંત્રણ (HbA1c ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ રાખવું)
- બ્લડ પ્રેશર નિયંત્રણમાં રાખવું
- નિયમિત કસરત કરવી (અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા 150 મિનિટ)
- વજન નિયંત્રિત રાખવું અથવા વધારાનું વજન ઘટાડવું
- મીઠા (Salt) અને સુગરનું સેવન ઓછું કરવું
- ધૂમ્રપાન અને તમાકુનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવો
- નિયમિત કિડની તપાસ કરાવવી (UACR અને eGFR)

ડાયાબિટીક કિડની ડિસીઝ એક "શાંત" રોગ છે. શરૂઆતમાં લક્ષણો દેખાતા નથી, તેથી નિયમિત તપાસ, બ્લડ શુગર અને બ્લડ પ્રેશરનું નિયંત્રણ, તેમજ યોગ્ય દવાઓનો સમયસર ઉપયોગ કિડનીને લાંબા સમય સુધી સ્વસ્થ રાખવા માટેનો સૌથી અસરકારક ઉપાય છે.

પ્રશ્ન ૬: કઈ દવાઓ કિડનીનું રક્ષણ કરે છે?

1. ACE Inhibitors and ARBs:
આ દવાઓ:

- બ્લડ પ્રેશર ઘટાડે છે.
- પેશાબમાં પ્રોટીન (આલ્બ્યુમિન)નું લીકેજ ઘટાડે છે.
- કિડનીને વધુ નુકસાન થતું ધીમું કરે છે.

2. SGLT2 Inhibitors:
આ આધુનિક દવાઓના મુખ્ય ફાયદા:

- ક્રોનિક કિડની ડિસીઝ (CKD) ની પ્રગતિ ધીમી કરે છે.
- હૃદયની નિષ્ફળતા (Heart Failure) નું જોખમ ઘટાડે છે.
- હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાની જરૂરિયાત ઓછી કરે છે.
- ડાયાલિસીસની જરૂરિયાત શક્ય તેટલી મોડી કરે છે.

3. Finerenone (Kerendia):
આ મહત્વપૂર્ણ દવા છે.

- ખાસ કરીને પેશાબમાં સતત આલ્બ્યુમિન (Persistent Albuminuria) ધરાવતા દર્દીઓમાં ઉપયોગી છે.

4. GLP-1 Receptor Agonists:
આ દવાઓ મેટાબોલિક અને કિડનીની સંભાળમાં મહત્વપૂર્ણ પ્રગતિ માનવામાં આવે છે. તે:

- બ્લડ સુગરનું નિયંત્રણ સુધારે છે.
- વજન ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.
- હૃદયરોગનું જોખમ ઘટાડે છે.
- કિડનીના કાર્યને લાંબા સમય સુધી જાળવવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.

સારાંશ: આધુનિક સારવારમાં ACE Inhibitors/ARBs, SGLT2 Inhibitors, Finerenone અને GLP-1 Receptor Agonists ડાયાબિટીક કિડની ડિસીઝની પ્રગતિ ધીમી કરવા, કિડનીનું કાર્ય લાંબા સમય સુધી જાળવવા અને હૃદયને સુરક્ષિત રાખવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

પ્રશ્ન ૭: GLP-1 Receptor Agonists શું છે?

GLP-1 રિસેપ્ટર એગોનિસ્ટ્સ (GLP-1 RAs) એ આધુનિક દવાઓનો એક મહત્વપૂર્ણ વર્ગ છે, જે ટાઇપ–2 ડાયાબિટીસ, સ્થૂળતા (Obesity) અને મેટાબોલિક સિન્ડ્રોમ ધરાવતા દર્દીઓમાં ઉપયોગમાં લેવાય છે. ખાસ કરીને કિડની રોગ (CKD) અને હૃદયરોગનું જોખમ ધરાવતા દર્દીઓમાં આ દવાઓ નોંધપાત્ર લાભ આપે છે.

મુખ્ય ફાયદા

- બ્લડ શુગરનું અસરકારક નિયંત્રણ
- વજન ઘટાડવામાં મદદ
- હૃદય અને રક્તવાહિની (Cardiovascular) રોગનું જોખમ ઘટાડવું
- પેશાબમાં આલ્બ્યુમિન (Albuminuria) ઘટાડવું
- કિડનીના કાર્યમાં ઘટાડાની ગતિ ધીમી કરવી
- કેટલાક દર્દીઓમાં બ્લડ પ્રેશર અને વધારાની ચરબી પર પણ અનુકૂળ અસર કરે છે.

હાલમાં ઉપલબ્ધ મુખ્ય GLP-1 Ras

- Liraglutide
- Dulaglutide
- Semaglutide (ઇન્જેક્શન અને મૌખિક – બંને સ્વરૂપમાં ઉપલબ્ધ)
- Tirzepatide (GLP-1 અને GIP Dual Receptor Agonists)

સંશોધનમાં નવી દવાઓ વિકસાવવામાં આવી રહી છે, જેમ કે:

- Retatrutide – GLP-1, GIP અને Glucagon ત્રણેય માર્ગોને લક્ષ્ય બનાવતી આ દવાના પ્રારંભિક અભ્યાસોમાં દર્દીનું વજન ઘટાડવા, બ્લડ શુગર નિયંત્રણ અને મેટાબોલિક આરોગ્ય સુધારવામાં આશાસ્પદ પરિણામો દર્શાવ્યા છે.

પ્રશ્ન ૮: શું GLP-1 દવાઓ કિડની રોગમાં સુરક્ષિત છે?

હા, ઘણા દર્દીઓમાં સુરક્ષિત માનવામાં આવે છે. કોઈપણ દવા હંમેશા તમારા સારવાર કરતા ડૉક્ટરના પ્રિસ્ક્રિપ્શન, સલાહ અને દેખરેખ હેઠળ જ લેવી જોઈએ.

- ઘણા GLP-1 Receptor Agonists નો ઉપયોગ મધ્યમથી અદ્યતન ક્રોનિક કિડની ડિસીઝ (CKD) ધરાવતા દર્દીઓમાં પણ ઘણીવાર મોટા ડોઝમાં ફેરફાર કર્યા વગર કરી શકાય છે. જોકે, કઈ દવા યોગ્ય છે તે દર્દીની કિડનીની સ્થિતિ અને અન્ય તબીબી પરિસ્થિતિઓ પર આધાર રાખે છે.

- હાલના વૈજ્ઞાનિક પુરાવા દર્શાવે છે કે આ દવાઓ માત્ર બ્લડ શુગર નિયંત્રિત કરવામાં જ નહીં, પરંતુ:
  - કિડનીને સુરક્ષિત રાખવામાં,
  - હૃદય અને રક્તવાહિનીઓનું રક્ષણ કરવામાં,
  - અને ડાયાબિટીસ સંબંધિત જટિલતાઓનું જોખમ ઘટાડવામાં પણ મદદરૂપ બની શકે છે.

સારવાર દરમિયાન ડૉક્ટર કઈ બાબતો પર નજર રાખે છે?

- ઉબકા (Nausea)
- ઉલટી (Vomiting)
- ડિહાઇડ્રેશન (શરીરમાં પાણીની અછત)
- ભૂખ ઓછી લાગવી
- દુર્લભ કિસ્સાઓમાં સ્વાદુપિંડનો સોજો (Pancreatitis)
- ખાસ કરીને નબળા અથવા વૃદ્ધ દર્દીઓમાં કિડનીના કાર્યમાં ફેરફાર

ખાસ સાવચેતી જો દર્દીને:

- સતત ઉલટી અથવા ઝાડા થાય,
- પૂરતું ખાવા–પીવામાં મુશ્કેલી હોય,
- અથવા ગંભીર જઠરાંત્રિય (પેટ સંબંધિત) આડઅસરો થાય,

તો ડિહાઇડ્રેશન થવાનું જોખમ વધી શકે છે, જે કિડનીના કાર્યને વધુ ખરાબ કરી શકે છે. આવી સ્થિતિમાં તરત જ સારવાર કરતા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવો જરૂરી છે.

પ્રશ્ન ૯: GLP-1 દવાઓ એટલી મહત્વપૂર્ણ કેમ?

કારણ કે તે એક સાથે અનેક મેટાબોલિક સમસ્યાઓ માટે લાભદાયક

જેમ કે:

- સ્થૂળતા (Obesity) – વજન ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.
- ટાઇપ–2 ડાયાબિટીસ – બ્લડ શુગરનું અસરકારક નિયંત્રણ કરે છે.
- હૃદયરોગ (Cardiovascular Disease) – હૃદય સંબંધિત ગંભીર ઘટનાઓનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.
- ચરબીયુક્ત યકૃત રોગ (Fatty Liver Disease) – કેટલાક દર્દીઓમાં યકૃતમાં ચરબી ઘટાડવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.
- કિડની રોગ (Chronic Kidney Disease) – કિડનીના કાર્યમાં ઘટાડાની ગતિ ધીમી કરવામાં અને પેશાબમાં પ્રોટીનનું લીકેજ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

પ્રશ્ન ૧૦: શું કિડની રોગ સંપૂર્ણપણે સાજો થઈ શકે?

ડાયાબિટીક કિડની ડિસીઝની વહેલી ઓળખ અને સમયસર સારવાર ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. પ્રારંભિક તબક્કામાં રોગને ઘણીવાર સ્થિર રાખી શકાય છે અને તેની પ્રગતિને નોંધપાત્ર રીતે ધીમી કરી શકાય છે. તેમજ આધુનિક સારવાર, યોગ્ય દવાઓ અને જીવનશૈલીમાં સુધારાથી કિડનીનું કાર્ય લાંબા સમય સુધી જાળવી શકાય છે અને ડાયાલિસીસ અથવા કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટની જરૂરિયાત ઘણા વર્ષો સુધી ટાળી શકાય છે.

"જેટલું વહેલું નિદાન, તેટલું સારું પરિણામ."

પ્રશ્ન ૧૧: નેફ્રોલોજિસ્ટ (કિડની નિષ્ણાત) ડોક્ટરને ક્યારે મળવું?

નીચેની પરિસ્થિતિમાં કિડની નિષ્ણાતનો સંપર્ક કરવો જોઈએ:

- પેશાબમાં સતત પ્રોટીન
- eGFR ઝડપથી ઘટે
- નિયંત્રિત ન થતું બ્લડ પ્રેશર
- વારંવાર સોજો
- એડવાન્સ્ડ CKD (Chronic Kidney Disease)

પ્રેસનોટ

યાદ રાખવાનો સંદેશ

ડાયાબિટીક કિડની રોગ ગંભીર છે, પરંતુ તેને નિયંત્રિત કરી શકાય છે. નિયમિત UACR અને eGFR તપાસ, યોગ્ય આહાર, બ્લડપ્રેશર અને બ્લડસુગરનું નિયંત્રણ, સ્વસ્થ જીવનશૈલી અને સમયસર શરૂ કરાયેલી દવાઓ દ્વારા ઘણા દર્દીઓ વર્ષો સુધી કિડનીનું કાર્ય જાળવી શકે છે અને ડાયાલિસિસ ટાળી શકે છે.

યાદ રાખો: ડાયાબિટીસમાં કિડનીનું રક્ષણ શક્ય છે. જો સમયસર તપાસ અને યોગ્ય સારવાર શરૂ કરવામાં આવે.

ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન દ્વારા 'સેવ અ લાઈફ' કાર્યક્રમ અંતર્ગત કિડની રોગથી પિડાના જરૂરિયાતમંદ દર્દીઓ માટે હિમોડાયાલિસીસની સારવાર, કિડની પ્રત્યારોપણ પછીની દવાઓ, તથા AV ફિસ્ટુલા સર્જરી માટે જરૂરી આર્થિક સહાય વર્ષ ૨૦૦૨થી સતત પ્રદાન કરવામાં આવી રહી છે. આ સહાયથી દર્દીઓ પોતાના ઉપચારમાં બાધા વિના સારવાર મેળવી શકે છે.

આ ત્રિમાસિક સમયગાળા દરમિયાન સંસ્થાએ ૧૬ દર્દીઓને હિમોડાયાલાયઝર અને બ્લડ ટ્યુબિંગ માટે, તેમજ ૬૩ દર્દીઓને હિમોડાયાલિસીસ અને કિડની પ્રત્યારોપણ પછીની દવાઓ તથા AV ફિસ્ટુલા સર્જરી માટે કુલ રૂ.૧,૮૭, ૧૧૭ /- ની સહાય પ્રદાન કરી તે ઉપરાંત અમારા દહેગામ ખાતે નવા શરૂ કરેલ હિમોડાયાલિસીસ યુનિટમાં ૩ દર્દીને ૩૨ વખત ડાયાલિસીસની સારવાર વિના મૂલ્યે આપવામાં આવી હતી.

મુખ્ય દાતાશ્રીઓ

શ્રી જયંતિભાઈ સંઘવી, રત્નમણી મેટલ એન્ડ ટ્યુબ્સ લિમિટેડ, અમદાવાદ	રૂ. ૪૬,૦૦,૦૦૦ /-
શ્રી અલ્પેશભાઈ પરીખ, ગુલમોહર ગ્રીન્સ ગોલ્ફ એન્ડ કન્ટ્રી કલબ, અમદાવાદ	રૂ. ૧૧,૫૫,૦૦૦/-
શ્રી રશ્મિકાંતભાઈ જે. શાહ, અમદાવાદ	રૂ. ૮,૦૦,૦૦૦/-
શ્રી ત્રિલોકભાઈ આર. પરીખ,અમદાવાદ	રૂ. ૨,૦૦,૦૦૦/-

કાર્યક્રમના દાતાશ્રીઓ

શ્રી રશ્મિકાંતભાઈ જે. શાહ, અમદાવાદ	રૂ. ૧,૨૦,૦૦૦/-
નારાયણ પાવરટેક લિમિટેડ, વડોદરા	રૂ. ૯૦,૦૦૦/-
શ્રીમતી રિતિકા ખોસલા	રૂ. ૧૦,૦૦૦/-
શ્રી અવનીશ શેટ્ટી	રૂ. ૧૦,૦૦૦/-
શ્રી પ્રકાશ જલગાંવકર	રૂ. ૪,૫૦૦/-
શ્રીમતી જ્યોતિબેન જગદીશભાઈ રાવલ,વડોદરા	રૂ. ૨,૧૦૦/-

ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશનને આપવામાં આવતુ દાન ઈન્કમ ટેક્સ, સેક્સન ૮૦ G હેઠળ ૫૦% કર રાહતને પાત્ર છે

Oasis નો આ અંક સાહિત્ય મુદ્રણાલય પ્રા. લિ. ના સહયોગથી પ્રકાશિત થયો છે.

ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન

3, ટહૂકાર બંગલો, કદંબ સેન્ટર ફોર ડાન્સ એન્ડ મ્યુઝિકની બાજુમાં, પરિમલ ગાર્ડનની સામે, આંબાવાડી, અમદાવાદ–380006, ગુજરાત. ફો. 9227486875 / 9023725717
વડોદરા: ૯૨૨૭૧-૦૧૭૬૨/ સુરત: ૯૨૨૭૯-૨૧૦૬૧/ રાજકોટ: ૯૨૨૨૭૨-૫૧૫૮૫/ મહેસાણા: ૮૫૧૧૧-૧૪૨૫૬/ ભાવનગર: ૮૫૧૧૧-૧૪૨૫૭/ ભુજ: ૮૫૧૧૧-૪૮૨૨૮/ હિંમતનગર: ૬૩૫૪૯-૧૯૬૬૭
E-mail: irf@indiarenalfoundation.org & indiarenalfoundation@gmail.com Visit us at: www.indiarenalfoundation.org

indianrenalfoundation Irfindia Indiarenalfoundation3521