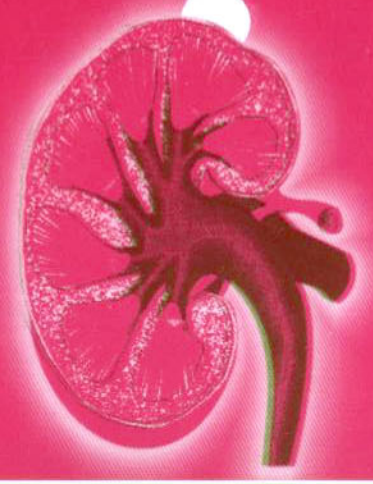
Pakistan Kidney Patients Association

Together We Endure

آپ اپنے گردے کے بارے میں
آپ کیا جانتے ہیں



پاکستان کڈنی پیشنٹس ایسوسی ایشن

ٹاہلی موہری روڈ کمالہ آباد نزد کلمہ چوک

پی او بکس نمبر 1074 جی پی او صدر راولپنڈی

Ph:92-51-5790330 ,92-51-5790331 - Fax: 92-51-5790332

Mob: 92-300-5141691

www.pkpa.org.pk, Email: pkpa97@yahoo.com

آپ کے گردے کیا کام کرتے ہیں؟

- ☆ فالتو پانی اور نمک آپ کے جسم سے خارج کرتے ہیں۔
- ☆ خون سے فضلے اور فاضل مادے نکالتے ہیں۔
- ☆ ایسے ہارمونز پیدا کرتے ہیں جو بلڈ پریشر برقرار رکھتے ہیں
- ☆ Erythropoietin پیدا کرتے ہیں۔ جس سے سرخ خلیے بنتے ہیں
- ☆ جسم میں نمکیات مثلاً پاٹاشیم، کیلشیم وغیرہ کی مقدار کو برقرار رکھتے ہیں۔

گردے ناکارہ ہونے کی وجوہات

ذیا بیطیس Diabetes

اس مرض میں آپ کا جسم شکر، چربی اور حیاتین کو استعمال نہیں کرسکتا کیونکہ لبلبہ (insulin) انسولین یا تو پیدا نہیں کر رہا ہوتا یا کم پیدا کرتا ہے۔ چونکہ ذیابیطیس خون کی نالیاں تنگ یا خراب کرسکتی ہے۔ اس لئے گردے پر اثر انداز ہوسکتی ہے۔ شوگر کے مریضوں کو اپنا بلڈ شوگر باقاعدگی سے چیک کروانا چاہیے۔ اور اگر وہ زیادہ رہتا ہو تو اپنے معالج سے مشورہ کرنا چاہیے۔

بلڈ پریشر Blood Pressure

بلڈ پریشر وہ قوت ہے جس سے خون نالیوں میں گردش کرتا ہے۔ اور یہ قوت دل کے دھڑکنے سے پیدا ہوتی ہے۔ جو پورے جسم میں خوراک اور آکسیجن لے کر جاتی ہے۔ پورے دن میں بلڈ پریشر کبھی ایک جیسا نہیں رہتا ہے بلکہ اس میں اتار چڑھاؤ آتا رہتا ہے۔ اور یہ ہر انسان میں مختلف ہوتا ہے۔ غصے، خوشی اور ورزش کے دوران یہ بڑھ جاتا ہے جبکہ ستاتے ہوئے یا سوتے ہوئے یہ کم ہو جاتا ہے۔ عام طور پر بڑوں کا بلڈ پریشر 120/80 ہوتا ہے۔ لیکن سوتے وقت کم ہو جاتا ہے۔

اگر یہ دوران آرام بھی 140/90 سے زیادہ رہے تو یہ بھی گردوں پر اثر انداز ہوسکتا ہے۔ لیکن یہ بات یاد رہے کہ ایسا فوری طور پر نہیں ہوتا بلکہ اس میں کچھ وقت لگتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنا بہت ضروری ہے۔ عام طور پر بلڈ پریشر کو خاموش قاتل کہا جاتا ہے۔

☆ Glomerulonephritis

اس میں گردے کی پیشاب فلٹر کرنے والے حصوں میں سوزش ہو جاتی ہے۔ بار بار ایسا ہونے سے ان حصوں میں Scarring ہوسکتی ہے۔ جو گردوں کے کام کرنے کی صلاحیت کم کر دیتی ہے۔

☆ Polycystic Kidneys

یہ ایک پیدائشی بیماری ہے جس سے آہستہ آہستہ گردوں کے کام کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی جاتی ہے۔ جو بالآخر مستقلاً ناکارہ گردوں پر منتج ہوتی ہے۔ اس بیماری کا تناسب پاکستان میں بہت کم ہے۔

☆ گردے کی پتھری

یہ پتھری اگر چھوٹی ہو تو پیشاب کے راستے نکل جاتی ہے۔ ورنہ یہ گردوں کو زخمی بھی کرسکتی ہے۔ یا پیشاب کے راستے کو بند یا زخمی کرسکتی ہے۔ گردے کی پتھری ہونے کی بہت سی وجوہات ہیں ان میں پیشاب کی نالیوں کا پیدائشی طور پر ناکارہ ہونا انفیکشن یا خون میں Calcium کا زیادہ ہو جانا شامل ہیں۔

☆ پیشاب کی نالیوں کی انفیکشن

انفیکشن کی وجہ سے پیشاب جل کر یا درد سے یا بار بار آتا ہے اگر اس طرف توجہ نہ دی جائے تو یہ بھی گردوں پر اثر انداز ہوسکتا ہے۔

☆ Pyelonephritis یا پیشاب کے راستوں کی انفیکشن

اگر پیشاب کے راستے میں انفیکشن ہو جائے تو یہ بھی گردوں کے کام کرنے کی صلاحیت کو بالآخر کم کر دیتی ہے۔

☆ دوائیوں کے مضر اثرات

درد کش اور دیگر ادویات کا غیر ضروری استعمال۔ مگر بروقت طبی امداد سے یہ ٹھیک بھی ہو جاتا ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں کہ گردے کی بیماری کی کیا علامات ہوتی ہیں؟

- ☆ پیشاب بار بار یا جل کر آنا۔
- ☆ پیشاب کے ساتھ خون کے قطرے آنا۔
- ☆ کمر کے نچلے حصے میں شدید درد۔
- ☆ صبح سو کر اٹھنے کے بعد آنکھوں کے نیچے سوجن۔
- ☆ ٹخنے یا کلائیوں کا مستقل سوجا رہنا۔
- ☆ بھوک نہ لگنا، چکر، متلی، مستقل قے آنا۔
- ☆ سوچ بچار اور توجہ کے ارتکاز میں کمی
- ☆ عضلات میں کھچاؤ اور درد
- ☆ ہڈیوں میں درد
- ☆ بے خوابی
- ☆ پیشاب میں پروٹین کا آنا
- ☆ تھکاوٹ اور کمزوری
- ☆ خارش کی شکایات

کیا گردوں کے ناکارہ ہونے کے بعد انکا مکمل ٹھیک ہونا ممکن ہے؟

اسکا جواب ''نہیں'' ہے۔ گردوں کا مستقل ناکارہ پن کئی سالوں میں ہوتا ہے۔ مگر جلد تشخیص اس سلسلے کو روکنے میں مددگار ہو سکتی ہے۔

مندرجہ بالا علامات میں کسی کے ظاہر ہوتے ہی گردوں کے ڈاکٹر سے فوری رجوع کریں۔

یا ہمیں لکھیں ہم آپ کی مکمل رہنمائی کریں گے۔

اپیل

آپ کو شاید معلوم ہو کہ گردے کے امرض کے علاج کے اخراجات کی کوئی حد نہیں ہوتی۔ اس بیماری میں مبتلا غریب اور نادار مریض آپ کی شفقت ہمدردی اور معاونت کے حقدار ہیں۔ ان کی دل کھول کر مدد کریں۔ اپنے عطیات کیش، چیک یا ڈرافٹ کی شکل میں پاکستان کڈنی پیشنٹس ایسوسی ایشن کو روانہ کریں۔ آپ کے عطیات ان غریب مریضوں کی مشکلات کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔