Front 4 "x 8" Back

THE KIDNEY CENTRE
POST GRADUATE TRAINING INSTITUTE
دی کڈنی سینٹر
پوسٹ گریجویٹ ٹریننگ انسٹیٹیوٹ

معلومات برائے

گردے کی دائمی بیماری

(CKD) اور END

آخری درجے کی گردے کی بیماری

(ESRD)

197/9، رفیق شہید روڈ، کراچی-75530،
فون: PABX 3566-1000 (10 Lines) فیکس: 3566-1050
ای میل: mail@kidneycentre.com
ویب سائٹ: www.kidneycentre.com
فیس بک: www.facebook.com/TheKidneyCentre

Designed by: SPECTRUM | Y&R as a public service

دِی کڈنی سینٹر پر پیش کی جانے والی خدمات

مین ڈائیلیسز یونٹ

چار شفٹوں میں چلنے والا 66 ڈائیلیسز مشینوں پر مشتمل اسٹیٹ آف دی آرٹ یونٹ

ڈیلکس ڈائیلیسز یونٹ

8 پرائیویٹ ڈائیلیسز کیوبکلز ٹی وی، انٹرنیٹ، ٹیلی فون اور اٹینڈنٹ کیلئے بیٹھنے کی جگہ کے ساتھ

مشورہ کلینکس

نیفرولوجی، یورولوجی، پیڈیاٹرکس (نیورولوجی+نیفرولوجی)، کارڈیولوجی، ذیابطیس، ہیماٹولوجی، گیسٹروانٹرولوجی، نیورولوجی اور اوپتھمالوجی

بین الاقوامی معیار کے 6 آپریٹنگ تھیٹرز

مکمل طور پر فعال انتہائی نگہداشت یونٹ (ICU)

کارڈیولوجی یونٹ - غیر جرّاحی عمل

ایکوکارڈیوگرام، ایکسرسائز ٹولرنس ٹیسٹ، ہالٹر مانیٹرنگ، الیکٹروکارڈیوگرام ریڈ مِل، کلر ڈوپلر، ایمبولیٹری بلڈ پریشر مانیٹرنگ

لیبارٹری

مکمل ایلیز اٹیسٹنگ اور بیشتر کلینکل پیتھالوجی ٹیسٹنگ کیلئے آٹومیٹڈ اینالائزرز

ریڈیولوجی

سٹی ٹی اسکین اور الٹراساؤنڈ یونٹ کلر ڈوپلر کے ساتھ، ایکسرے سی آر سسٹم کے ساتھ

گیسٹروانٹرولوجی

اپر گیسٹرو انٹیسٹینیل اینڈواسکوپی، کلونواسکوپی، سگمیڈواسکوپی، وریسیل بینڈ لیگیشن، ریلوڈ بینڈنگ، اسکیلروتھراپی اور پی ای جی ٹیوب پلیسمینٹ

لیتھوٹرپسی

گردے کی پتھری اور سوفٹ ٹشوز کے توڑنے میں کم سے کم آپریشنز

فارمیسی

دن کے چوبیس گھنٹے کھلی رہتی ہے

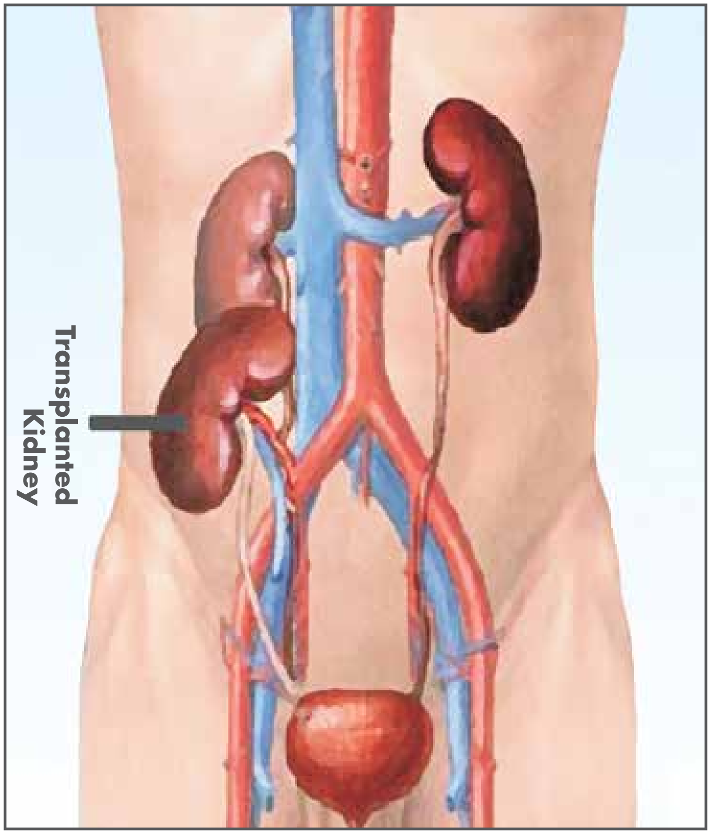
ایمرجنسی

گردے کے حوالے سے تمام بیماریوں اور صحت کی ضروریات کو پورا کرنے کیلئے چوبیس گھنٹے کی خدمات

اپنے معالج سے ضرور اس کے متعلق معلوم کریں کہ کیا تبدیلئ گردہ آپ کیلئے مفید ہے یا نہیں۔ جو شخص آپ کو اپنا گردہ عطیہ کرتا ہے وہ عطیہ کنندہ (Donor) کہلاتا ہے۔

عطیہ کنندہ (Donor) کے خون کی قسم بلڈ گروپ (Blood Group) اور خلیات (Tissue) کی مماثلت آپ کے ساتھ بہت ضروری ہے۔ نیا گردہ آپ کے جسم میں پیٹ کے نچلے حصے میں آپریشن (Operation) کے ذریعے لگایا جاتا ہے۔ (نیچے تصویر میں ملاحظہ کریں) عموماً آپ کے پہلے والے گردے باہر نہیں نکالے جاتے۔ تبدیلئ گردہ کے ساتھ آپ کو لازماً خاص ادویات استعمال کرنی پڑتی ہیں، یہ ادویات تبدیلئ گردہ کو محفوظ رکھنے کیلئے ہوتی ہیں جن میں اینٹی رجکشن (Anti Rejection) یا مدافعت کو کم کرنے والی (Immunosuppressive) ہیں جو کہ آپ کو تاحیات استعمال کرنی ہوتی ہیں۔

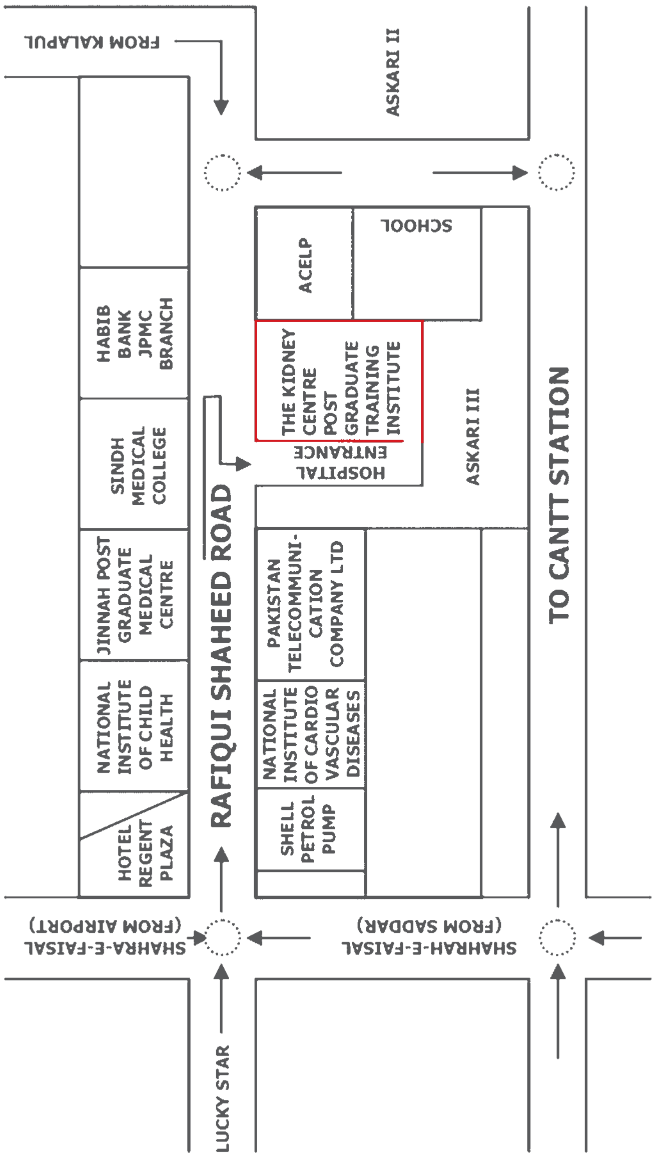
تبدیلئ گردہ



کڈنی سینٹر پوسٹ گریجویٹ ٹریننگ سینٹر یہ کتابچہ آپ تک پہنچانے میں خوشی محسوس کررہا ہے۔ اس کتابچے میں لوگوں کو عمومی معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ یہ معلومات آپ کی کسی بھی بیماری سے متعلق آپ کے اور آپ کے ڈاکٹر کے درمیان ہونے والی مشاورت کا بدل نہیں ہے۔ اگر کوئی سوال آپ کے ذہن میں ہے تو ہچکچاہٹ کے بغیر مدد اور رہنمائی کے لئے ہیلتھ کیئر ٹیم سے رابطہ کیجئے۔

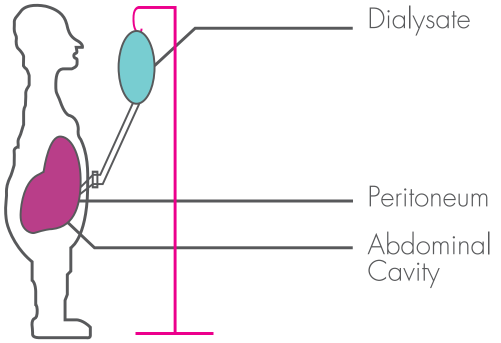
ہم مس عروسہ لاکھانی کی مشاورت اور
کاوشوں کے تہہ دل سے شکرگزار ہیں۔
سینئر انسٹرکٹر اسکول آف نرسنگ، آغا خان یونیورسٹی، کراچی

WE ARE LOCATED HERE



ہم یہاں موجود ہیں | برائے مہربانی اپائنٹمنٹ کیلئے کال کریں

نیفرولوجی کلینک (کڈنی فزیشن)	فون: 35661000	ایکسٹینشن: 355 / 255
یورولوجی کلینک (کڈنی سرجن)	فون: 35661000	ایکسٹینشن:253
نیوٹریشن کلینک	فون: 35661000	ایکسٹینشن: 236 / 266



جسے پیری ٹوئنیل جھلی (Peritoneal Membrance) کہتے ہیں سے ڈھکی ہوتی ہے۔ اس جھلی میں بہت سارے چھوٹے چھوٹے سوراخ ہوتے ہیں جو کہ آپ کے خون سے فاسد مادوں کو صاف کرنے کیلئے استعمال ہوتے ہیں ایک صفائی کرنے والا محلول جو کہ ڈائی لاسیٹ (Dialysate) کہلاتا ہے آپ کے پیٹ میں خاص ٹیوب کے ذریعے ڈال دیا جاتا ہے۔ پانی فاسد مادے اور کیمیائی مادے چھوٹی چھوٹی خون کی نالیوں سے پیری ٹوئنیل جھلی اور پھر وہاں سے ڈائی لاسیٹ (Dialysate) میں داخل ہوتے ہیں۔ کئی گھنٹوں کے بعد ڈائی لاسیٹ آپ کے پیٹ سے نکال لیا جاتا ہے جو اپنے ساتھ خون کے فاسد مادوں کو بھی نکال لیتا ہے اس کے بعد دوبارہ آپ کے پیٹ میں نیا ڈائی لاسیٹ داخل کیا جاتا ہے اور صفائی کا عمل دوبارہ شروع ہو جاتا ہے۔ یہ طریقہ علاج شروع کرنے سے پہلے آپ کے پیٹ میں سرجن ڈائیلیسس کیتھیٹر (Dialysis Catheter) ڈالتے ہیں جو ہر وقت آپ کے پیٹ میں موجود رہتا ہے۔ اور ڈائی لاسیٹ (Dialysate) کو آپ کے جسم میں داخل اور باہر نکلنے میں مدد دیتا ہے۔ پیری ٹوئنیل ڈائیلیسس (Peritoneal Dialysis) کی خوبی یہ ہے کہ معمولی سی تربیت کے بعد آپ اسے گھر پر خود انجام دے سکتے ہیں اور آپ کو ہیموڈائیلیسس (Hemodialysis) کی طرح ہفتے میں تین مرتبہ ہسپتال آنے کی ضرورت نہیں ہوتی آپ کا معالج / ماہر امراض گردہ (نیفرولوجسٹ Nephrologist) ہی آپ کو یہ بتائے گا کہ کتنی مرتبہ اور کب تک ڈائی لاسیٹ کو بدلنا پڑے گا۔ اور یہ کب تک آپ کے پیٹ میں کام کر سکے گا۔

تبدیلیٔ گردہ

گردے کی تبدیلی ٹرانسپلانٹ (Transplant) ایک اور طریقۂ علاج ہے جس کے بارے میں آپ کو گردے کے ماہر معالج بہتر اور تفصیلاً بتا سکتے ہیں۔ اس عمل کے بعد آپ کو ڈائیلیسس کی ضرورت نہیں رہتی۔ کسی کا گردہ حاصل کرنا اور پھر اس گردے کو جراحی (Surgery) کے عمل کے ذریعے آپ کے جسم میں پیوند کرنا تبدیلیٔ گردہ (Transplant) کہلاتا ہے۔ تبدیلیٔ گردے کا علاج ہر مریض کیلئے صحیح طریقہ علاج نہیں ہوتا لیکن ہر کوئی اس کیلئے جانچا جا سکتا ہے،

جسم میں گردے کہاں ہیں اور کیا کام کرتے ہیں؟

آپ کے گردے آپ کی پسلیوں کے بالکل نیچے کمر کی جانب ریڑھ کی ہڈی کے دونوں اطراف میں پائے جاتے ہیں۔ ہم میں سے زیادہ تر افراد کے دو گردے ہوتے ہیں اور لوبیا کی شکل کے ہوتے ہیں۔

صحت مند گردے پورا دن خون صاف کرتے اور پیشاب بناتے ہیں جو مثانے میں جمع ہوتا رہتا ہے۔ گردے بلڈ پریشر کو بھی کنٹرول کرتے ہیں اور خون یعنی ہیموگلوبن (Hemoglobin) بنانے میں بھی مدد کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ آپ کے جسم میں بہت سی نمکیات اور کیمیائی مادوں کی سطح کو بھی متوازن رکھتے ہیں۔ جس میں کیلشیئم بھی شامل ہے (جو کہ ہڈیوں کو صحت مند اور مضبوط رکھتا ہے)۔

گردے کی مستقل/دائمی بیماری (Chronic Kidney Disease - CKD)

گردے کی دائمی بیماری (CKD) اس وقت پیدا ہوتی ہے جب گردے اس قابل نہیں رہتے کہ وہ خون سے فاضل اور زہریلے مادوں کو صاف کرسکیں یا اپنا کام مکمل طور پر انجام دے سکیں۔ جب یہ خرابی آہستہ آہستہ پیدا ہوتی ہے تو ایک مدت کے بعد یہ گردے کی دائمی بیماری (CKD) کہلاتی ہے۔ گردے کی دائمی بیماری (CKD) کچھ عرصے بعد آخری درجے کی بیماری بن جاتی ہے جس کے علاج کیلئے ڈائیلیسس (Dialysis) یا گردے کی تبدیلی ٹرانسپلانٹ (Transplant) کے آپریشن کی ضرورت ہوسکتی ہے جو کہ بہت مہنگے علاج ہیں۔ اس کے علاوہ گردے کی دائمی بیماری (CKD) اس لئے بھی خطرناک ہے کہ اس میں دل کے دورے اور فالج کا امکان عام لوگوں کے معاملے میں نسبتاً بہت زیادہ ہوتا ہے۔

کون خطرے میں ہیں؟

ایسے افراد جن کو......

(1) ذیابطیس ہو
(2) ہائی بلڈ پریشر ہو
(3) دل کا دورہ یا فالج ہو چکا ہو
(4) جن خاندانوں میں گردے کی دائمی بیماری ہو
(5) گردے کی پتھری ہو

اگر آپ تمباکو استعمال کرتے ہیں یا موٹاپے کی طرف مائل ہیں تو آپ کے گردے کی خرابی کی رفتار مزید تیز ہوجاتی ہے۔

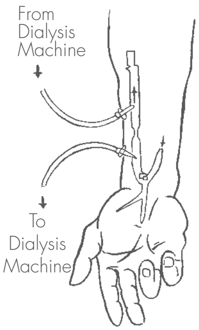
گردے کی دائمی بیماری (CKD) کی علامات اور نشانیاں

ابتدائی کام میں خرابی کی کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی (خاموش بیماری) اور اکثر بغیر توجہ کے چلتی رہتی ہے کیونکہ یہ محسوس نہیں کی جاتی۔ کیونکہ زیادہ تر لوگوں کے گردے کی دائمی بیماری کی کوئی

آرٹیریو وینس فسٹیولا (Arterio-Venous Fistula-AVF)

عام طور پر وریدیں (Veins) اتنی بڑی یا مضبوط نہیں ہوتی کہ ڈائیلیسس مشین تک خون لے جاسکیں اور واپس لاسکیں۔ اس لئے سرجری کے ذریعے ایک مصنوعی راستہ بنانے کی ضرورت ہوتی ہے جو کہ شریان-ورید راستہ (آرٹیریو وینس فسٹیولا-AVF) کہلاتا ہے۔

یہ ایک ورید اور شریان کے درمیان اس طرح سے تعلق جوڑتا ہے کہ جب شریانی خون (زیادہ بہاؤ والا خون) اور ورید (کم بہاؤ والا خون) میں بہتا ہے تو وہ بڑی اور مضبوط ہوجاتی ہے۔ عام طور پر AVF، بازو یا کلائی میں بنایا جاتا ہے مگر کبھی کبھی ٹانگوں میں بنایا جاسکتا ہے۔



ایک AVF کو کام کرنے کے قابل ہونے میں چھ سے آٹھ ہفتے درکار ہوتے ہیں جس کے بعد ہی استعمال کیا جاتا ہے۔ جب ایک AVF کام کرنے کے قابل ہوجاتا ہے تو یہ راستہ بڑا اور مضبوط ہوجاتا ہے جو کہ ڈائیلیسس کیلئے بہتر ہوتا ہے۔ یہ ایک بہترین راستہ سمجھا جاتا ہے کیونکہ یہ زیادہ دیرپا ہوتا ہے۔ ڈائیلیسس بہتر نتائج دیتا ہے اور اس کے ساتھ انفیکشن کا خطرہ بھی کم ہوجاتا ہے۔

کیونکہ AVF استعمال کے قابل ہونے میں وقت لیتا ہے تو اس لئے بہتر ہے کہ آپ ڈائیلیسس کی ضرورت پڑنے سے کافی پہلے یعنی تین سے چھ (3 to 6) مہینے پہلے ہی AVF بنوالیں۔ ہر ہیموڈائیلیسس کے دوران دو سوئیاں آپ کے AVF میں داخل کی جاتی ہیں۔ ہیموڈائیلیسس میں متعین اسٹاف آپ کو یہ تربیت دیتا ہے کہ AVF کی حفاظت کیلئے آپ کو کیا احتیاط کرنا ضروری ہے اور کون سی چیزیں اس کو متاثر کرسکتی ہیں۔ مثلاً ہر صبح اُٹھنے کے بعد آپ اپنے فسٹیولا میں مضبوط حرکت (Thrill) اور خون کی روانی کو چیک کریں۔ اس کے علاوہ کسی بھی قسم کے انفیکشن کی علامات کا دھیان رکھیں۔ یہ نشانیاں سرخی، سوجن یا چھونے سے گرم محسوس ہونا ہوسکتی ہیں۔ اپنے شریان-ورید کے راستے کو صاف اور خشک رکھیں۔

یاد رکھیں کہ آپ کا فسٹیولا ہی آپ کی زندگی کا راستہ ہے

- کسی کو بھی اپنے فسٹیولا والے بازو سے بلڈ پریشر، خون نکالنے یا سوئی (IV) لگانے کی ہرگز اجازت نہ دیں۔
- زیورات یا تنگ کپڑے اس بازو پر نہ پہنیں اور نہ ہی اس بازو پر سوئیں۔

پیری ٹوئنیل ڈائیلیسس (Peritoneal Dialysis)

پیری ٹوئنیل ڈائیلیسس میں آپ کے پیٹ میں موجود جگہ جسے پیری ٹونیل کیویٹی (Peritoneal Cavity) کہتے ہیں کہ ذریعے خون کی صفائی کی جاتی ہے۔ یہ جگہ ایک جھلی

علامت نہیں ہوتی اس لیے جب تک خون میں یوریا (Urea) کریٹینین (Creatinine) اور پیشاب میں پروٹین (Protein) کا ٹیسٹ نہ کروایا جائے، اس مرض کی تشخیص نہیں ہوتی۔

مندرجہ ذیل علامات اور نشانیاں وقت گزرنے کے ساتھ ظاہر ہوسکتی ہیں:

(1) بھوک کا کم لگنا
(2) متلی و قے اور بلا جواز وزن کم ہونا
(3) تھکاوٹ، اینٹھن اور ٹانگوں میں بے چینی
(4) جسم میں پانی کا رُکنا (ٹخنوں یا چہرے کی سوجن یا سانس لینے میں دشواری)
(5) خارش
(6) پیشاب کی کم مقدار (جو کہ گردوں کی کارکردگی پر منحصر ہے)
(7) پیشاب میں خون آنا
(8) پسلیوں کے بالکل نیچے کمر کی جانب درد

علاج کے طریقے

ایسے بہت سے طریقے ہیں جن کی مدد سے گردے کی خرابی کو آخری درجے تک پہنچنے سے روکا یا ٹالا جاسکتا ہے۔ یہ انتہائی اہم ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے رابطے میں رہیں اور ان سے اپنے مسائل اور خدشات پر بات کریں۔ اپنی بیماری کو آخری درجے تک پہنچنے سے روکنے میں آپ بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ گردے کی بیماری کی جلد از جلد تشخیص نہ صرف گردے کی خرابی کی رفتار کو کم کردیتی ہے بلکہ یہ دل کے دورے اور فالج کے حملے کے امکانات کو بھی کم کردیتی ہے۔

گردے کی دائمی بیماری میں تیزی سے خرابی کی رفتار کو روکنے کے کچھ اہم اقدامات یہ ہیں:

(1) اطوار زندگی میں تبدیلی

- **وزن**......اگر وزن زیادہ ہے تو کم کریں۔
- **ورزش**......آپ جتنی آسانی سے ورزش کرسکتے ہیں ضرور کریں اور اپنے معالج سے بھی مشورہ لیں۔ خود کو روزمرہ کے کاموں میں مصروف رکھیں۔ یہ ورزش آپ کو کھانے پینے کی طرف حوصلہ افزائی کرے گی، آپ کے پٹھوں اور ہڈیوں کو مضبوطی دے گی، آپ کو پرسکون بنائے گی اور آپ کے دل اور پھیپھڑوں کو توانا کرے گی۔
- **خوراک**......جب آپ کے گردے کم کام انجام دینے لگتے ہیں تو جو پانی اور فاضل مادے عموماً جسم سے نکل کر پیشاب بناتے ہیں وہ خون میں ہی موجود رہتے ہیں، پانی کے استعمال میں پابندی اور غذا میں صحیح اقسام اور مقدار کی مدد سے اس پانی اور فاضل مادوں کے جمع ہونے کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ آپ کی خوراک اس بات پر منحصر ہے کہ آپ کے گردے کتنا کام کرتے ہیں اور آپ کے جسم کا حجم کتنا ہے اگر ان دونوں میں سے کوئی تبدیلی ہوگا تو اس کے ساتھ ہی آپ کی خوراک بھی تبدیل ہوگی۔ آپ کو ایسی خوراک کے استعمال کیلئے کہا جاسکتا ہے جس میں پروٹین، نمک، فاسفورس اور پوٹاشیئم کی مقدار کنٹرولڈ ہو۔

کے افراد کو ایسے ڈاکٹر سے ملنا چاہیئے جو کہ گردے کی کارکردگی کیلئے مندرجہ ذیل جانچ کروائیں:

- بلڈ پریشر اور شوگر کا ٹیسٹ
- خون میں یوریا اور کریٹینین کا ٹیسٹ
- پیشاب میں خون اور پروٹین کا ٹیسٹ

آخری درجے کی گردے کی بیماری (ESRD)

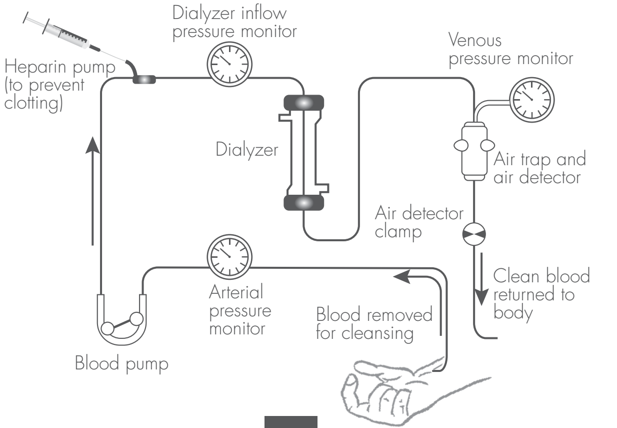
جب گردے کی آخری درجے کی بیماری ہوتی ہے تو باقی تمام زندگی تک گردے کے متبادل علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ آخری درجے کی بیماری کے علاج کیلئے ڈائیلیسس یا گردے کی تبدیلی ٹرانسپلانٹ (Transplant) کے آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔

ڈائیلیسس (Dialysis)

ڈائیلیسس کا مطلب خون کو مصنوعی طریقے سے صاف کرنا ہوتا ہے جیسے ایک مصنوعی گردے کا استعمال، ڈائیلیسس کے دو طریقے ہیں۔ ہیموڈائیلیسس اور پیری ٹوئینل ڈائیلیسس۔

ہیموڈائیلیسس (Hemodialysis)

ہیموڈائیلیسس میں خون کی صفائی کیلئے ایک مشین استعمال ہوتی ہے۔ ڈائیلیسس مشین میں ایک فلٹر استعمال ہوتا ہے جسے ڈائی لائیزر (Dialyzer) کہتے ہیں۔ یہ ڈائی لائزر ایک مصنوعی گردے کے طور پر کام کرتا ہے اور فاضل مادوں اور اضافی پانی کو خارج کرتا ہے جو کہ اس وقت جمع ہوجاتے ہیں جب گردے صحیح کام نہ کررہے ہوں۔ ہر ڈائیلیسس سیشن (Dialysis Session) چار گھنٹوں پر مشتمل ہوتا ہے اور ایک ہفتے میں کم سے کم تین بار ہوتا ہے۔ ہیمو ڈائیلیسس کے دوران آپ کے خون کو ڈائی لائزر تک پلاسٹک کی ٹیوبوں کے ذریعے پہنچا کر صاف کیا جاتا ہے۔ پھر ڈائی لائیزر سے واپس صاف خون دوسری ٹیوب کے ذریعے آپ کے جسم میں داخل کردیا جاتا ہے۔



آپ کو ان چیزوں میں سے تمام یا کچھ پر پابندی کی ضرورت ہوسکتی ہے اور یہ ہدایات وقت کے ساتھ ساتھ تبدیل ہوتی رہتی ہیں یہ بھی بہت اہم ہے کہ آپ غذا کی کمی سے بچیں۔

- **پانی**......آپ کو پانی کے استعمال میں پابندی کی ضرورت ہوتی ہے خصوصاً اگر آپ کے چہرے یا پاؤں پر سوجن موجود ہو۔
- **پروٹین(Protein)**......گردے کی دائمی بیماری (CKD) کے مریضوں کی غذا میں پروٹین لینے پر پابندی ہوتی ہے۔لیکن پابندی کا درجہ ہر مریض کیلئے الگ ہوتا ہے۔اگر پروٹین کی پابندی لگائی ہو تو کم درجے کی پروٹین (جو کہ عام طور پر پودوں سے حاصل ہوتی ہے مثلاً دالیں، لوبیا وغیرہ) سے پرہیز ہی دانشمندی ہے اور کم مقدار میں اعلیٰ درجے کی پروٹین (جو کہ عام طور پر جانوروں سے حاصل ہوتی ہے جیسے گوشت، دودھ، انڈے وغیرہ) کا استعمال بہتر ہے۔اس پروٹین کے استعمال کو پورے دن پر پھیلا دینا چاہیئے۔یعنی ہر کھانے کے ساتھ تھوڑی مقدار میں لیں۔
- **نمک**......کھانے میں نمک کا زیادہ استعمال آپ کی پیاس اور بلڈ پریشر اور جسم میں سوجن کو بڑھائے گا لہٰذا اپنی خوراک میں زیادہ نمک سے پرہیز کریں اور اس کے ساتھ ہی اپنی خوراک سے نمکین اشیاء مثلاً نمکو اور نمکین اسنیکس کو بھی ختم کردیں۔
- **پوٹاشیئم**......یہ خون میں گردوں کے ذریعے متناسب مقدار میں رہتا ہے۔گردے کی دائمی بیماری (CKD) میں یہ خون میں ہی جمع ہونا شروع ہوجاتا ہے اور اس کا تناسب بڑھ جاتا ہے۔پھل پوٹاشیئم سے بھرپور ہوتے ہیں (خاص طور پر رس دار پھل جیسے مالٹا، کینو، آم، کیلا، کھجور وغیرہ) لہٰذا پھل کو کم مقدار میں استعمال کریں، پھلوں کے جوس اور یخنی سے بھی پرہیز کریں۔
- **فاسفورس**......یہ صرف گردے ہی خارج کرتے ہیں لہٰذا گردے کی دائمی بیماری (CKD) میں یہ جمع ہوجاتا ہے ایسی خوراک جس میں فاسفورس بھرپور ہو جیسے دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء (دہی، مکھن، مارجرین) کم استعمال کریں۔
- **بھوسہ فائبر (Fibre)**......قبض کو روکنے اور کولیسٹرول اور شوگر کی مقدار کو جسم میں متناسب رکھنے میں مدد دیتا ہے۔لہٰذا دلیئے، سبزیاں اور بغیر چھانے ہوئے آٹے کی روٹی کا استعمال کریں اور اگر ضرورت پڑے تو اسپغول کی بھوسی کا استعمال بھی کرسکتے ہیں۔
مزید معلومات اور ذاتی مشورے کیلئے آپ اپنے غذائی ماہر اور گردے کے امراض کے ڈاکٹر سے رابطہ کرسکتے ہیں۔
- **تمباکو**......اس کا استعمال گردے کے امراض کو مزید بگاڑ سکتا ہے بلکہ گردے کی خرابی میں یہ دل کے دورے، فالج کے حملے اور پھیپھڑوں کے کینسر کو بھی بڑھا دیتا ہے لہٰذا اگر آپ تمباکو استعمال کرتے ہیں تو یہ لازمی ہے کہ آپ تمباکو کے استعمال کو ترک کردیں۔

(2) بلڈ پریشر
بلڈ پریشر کا کنٹرول آپ کے گردے کی دائمی خرابی کی رفتار کو کم کرتا ہے اس لئے یہ بہت اہم ہے کہ آپ باقاعدگی سے اپنے بلڈ پریشر کو چیک کروائیں اور اس کا ریکارڈ رکھیں۔آپ کے بلڈ پریشر کی اسّی فیصد ریڈنگز 130/84mmhg سے کم ہونی چاہیئے۔آپ کا معالج آپ کو جو دوا تجویز کرے گا وہ آپ کے بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کیلئے بہترین ہوگی۔

(3) ادویات
ادویات آپ کے علاج کیلئے بہت ضروری ہیں۔اس لئے اپنے ڈاکٹر کی تجویز کردہ ادویات کا استعمال کریں۔کچھ دواؤں کا استعمال آپ کیلئے ضروری ہے ان میں وہ دوائیں بہت اہم ہیں جو آپ کا بلڈ پریشر کنٹرول کرتی ہیں، آپ کا خون بننے میں مدد دیتی ہیں، آپ کے جسم میں وٹامنز اور نمکیات کو توازن میں رکھتی ہیں تاکہ آپ کی ہڈیاں کمزور نہ ہوں اور فاسفورس وغیرہ کو کم کرتی ہے۔

- اگر آپ کے جسم میں خون (ہیموگلوبن) کی کمی ہے تو یہ ایک ہارمون ایریتھروپوئیٹن (Erythropoietin) کی وجہ سے ہوسکتی ہے جس کیلئے آپ کو ایریتھروپوئیٹن (Erythropoietin) کا انجکشن/فولاد اور فولک ایسڈ کی ادویات تجویز کی جاسکتی ہیں۔
ایریتھروپوئیٹن(Erythropoietin) ایک ایسا ہارمون ہے جو گردے میں پیدا ہوتا ہے اور خون کے سرخ ذرّات کی پیداوار میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔
- پانی اور نمک کے استعمال پر پابندی کے ساتھ آپ کو پیشاب آور ادویہ جیسے لاسکس (Lasix) بھی تجویز کی جاسکتی ہے۔یہ آپ کے جسم میں پانی کی زیادتی کم کرتی ہے جس کی وجہ سے آپ کے چہرے اور پاؤں میں سوجن ہوتی ہے جو کہ مزید بڑھ کر سانس لینے میں دشواری تک پیدا کرسکتی ہے۔
- بعض اوقات آپ کو ہڈیوں میں درد محسوس ہوتا ہے جو کہ آپ کے جسم میں کیلشیئم کی کمی اور فاسفورس کی زیادتی کی وجہ سے ہوتا ہے۔غذا میں تبدیلی کے علاوہ آپ کو ایسی ادویات کی بھی ضرورت ہوتی ہے جن میں خصوصی وٹامن ڈی اور فاسفورس کو کم کرنے والی ادویات بھی شامل ہیں۔

(4) درد کش ادویات سے اجتناب
خصوصاً انسیڈز (NSAIDs) کلاس سے تعلق رکھنے والی ادویات مثال کے طور پر پونستان (Ponstan)، وولٹران (Voltran)، بروفین (Brufen) وغیرہ شامل ہیں۔اس بات کو یاد رکھنا آسان ہے کہ بخار یا درد کی صورت میں آپ صرف پیراسیٹامول (Paracetamol) استعمال کریں جو کہ مختلف ناموں یعنی پیناڈول (Panadol) کال پول (Calpol) وغیرہ کے ناموں سے ملتی ہے۔

خاندانی جانچ
آپ کے خاندان کے افراد کو بھی گردے کی بیماری کی علامات کیلئے جانچ کروانی چاہیئے خصوصاً اگر وہ بھی ہائی بلڈ پریشر یا ذیابطیس کے مرض میں مبتلا ہوں۔گردے کی دائمی خرابی (CKD) خاندان