50% కిడ్ని జబ్బులకు, డయాలసిస్‌ లకు శుగరువ్యాధే కారనం, దీని తర్వాత బి.పి రెండవ స్థానం లొ ఉంటుంది.

ముందుగా శుగర్‌ గురించి చెప్పాలి అంటే , ఇది ఒక్కటి ఉంటే చాలు, అన్నీ ఉన్నట్లే.

కళ్ళు, కిడ్నిలు, గుండె, మెదడు,అన్నీ చెడే అవకాశం ఉంది.  
శుగర్‌ పట్ల సరైన అవగాహనా , శ్రద్ద ఉంటె, ఇవన్నీ నివారించవచ్చు.

ఆదినుంచి శుగర్‌ ని మీరు బాగా చూసుకుంటె చివరివరకు అది మిమ్మల్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటుంది.

మీరు దాన్ని అశ్రద్ద చెస్తే అది మిమ్మల్ని అశ్రద్ద చేస్తుంది.

శుగర్‌ వల్ల అవయవాలకు ఆక్సిజన్‌ సరఫరా చేసె రక్తనాళాలు దెబ్బతిని అవయవాల పనితీరు మందగించి ఆ ప్రభావం శరీరం మీద పడి మనిషి క్షీణిస్తాడు.

ఈ శుగర్‌ బారిన పడే రక్తనాళాలు రెండురకాలు ఉంటాయి. 1) పెద్దవి. 2) చిన్నవి (సూక్ష్మంగా ఉంటాయి)

పెద్దవి దెబ్బతిన్నప్పుడు- గుండె, మెదడు, కాళ్ళు రక్తప్రసరణ సరిగా ఉండదు.

1)గుండె- గుండె పొటుగా,   
2)మెదడు- పక్షవాతంగా,   
3)కాళ్ళ పుండ్లు-గాంగ్రీన్‌-తీసివెయడం

చిన్న రక్తనాళాలు దెబ్బతిన్నప్పుడు - కిడ్ని, కళ్ళు మరియు కాళ్ళ నరాలు దెబ్బతింటాయి.

1)కిడ్ని -కాళ్ళ వాపులు- కిడ్ని ఫెయిల్‌ అవ్వడం,   
2)కళ్ళుచూపుమందగించడం- కంటి నరం దెబ్బతినడం ,   
3)అరికాళ్ళు-కాళ్ళు మండటం- స్పర్శ లేకపొవడం,

కిడ్ని లొ మొదటిగా ఫిల్టర్స్‌ దెబ్బతిని ప్రొటీన్‌ లీక్‌ అవుతుంది.

ఇది దశలవారీగా జరుగుతుంది. చివరిగా కిడ్ని ఫెయిల్యుర్‌ గా మారుతుంది.

ఒకసారి కిడ్ని ఫెయిల్యుర్‌ అయితె చికిత్స కస్టమే కాకుండా కొన్నిసార్లు డయాలసిస్‌ వరకు వెళ్తుంది.

మొదటి దశలొనే అనగా ‌ప్రొటీన్ లీక్‌ స్టేజ్‌ లొనే దీన్ని గుర్తిస్తే, ట్రీట్‌ చెయవచ్చు,   
అందుకని శుగర్ని నిర్లక్ష్యం చెయకుండా కిడ్ని ప్రొటీన్‌ లీక్‌ అవుతుందొ లెదొ కుడా టెస్ట్‌ చెయించుకొవాలి,   
కిడ్ని డాక్టర్‌ పర్యవేక్షన కుడా అవసరం.

అసలు ప్రొటీన్‌ లీక్‌ కాకుండానే మందులు ఉంటాయి,

ఇవి రక్తపొటును తగ్గించే ఒకరకం మందులు,(ARB, ACE ఇంహిబిటార్లు, లు అంటారు) ఇవి టెల్మిసార్టాన్‌, ఒల్మిసార్టాన్‌, ఎనలాప్రిల్‌, రామిప్రిల్‌

రక్తపొటు ఉన్నవారు ఇవి మాత్రం ప్రధమంగా వాడాలి (మిగతా వాటిని బి.పి కంట్రొల‌ కి అవసరం అయితేనే వాడాలి) రక్తపొటు లేని వారు కూడా వీటిని పర్యవేక్షన లొ వాడాలి. కిడ్ని ఫెయిల్‌ అయ్యి క్రియాటినిన్‌ 2mg/dl కన్నా ఎక్కువ ఉంటే ఇవి మానేయాలి. ఇవి వాడుతున్నప్పుడు క్రీయాటినిన్‌ గాని పొటాషియం గాని 30% కన్నా ఎక్కువ పెరిగితె ఆపడం లేదా డొస్‌ తగ్గించడం చేయాలి. అందుకే ఇవి వాడేటప్పుడు క్రియాటినిన్‌ మరియు పొటాషియం చెక్‌ చెయ్యాలి. క్రియాటినిన్‌ 30% కన్నా తక్కువగా పెరిగి , 2mg/dl కన్న తక్కువ ఉన్నప్పుడు ఇవి డొస్‌ పెంచుతూ ఉంటాము, బి.పి పడకుండా, పొటస్షియం పెరగకుండా ఉన్నప్పుడు ఇవి ఇలా పెద్ద డొస్‌ లొ వాడటం కిడ్ని కే కాక గుండెకి కుడా మంచిది. ఒకసారి డొస్‌ ఫిక్స్‌ అయిన తర్వాత క్రియాటినిన్‌, పొటాషియం టెస్ట్‌ చెయనవసరం లేదు,

అప్పటివరకు, డొస్‌ పెంచిన ప్రతీసారి 3వ రొజునా -7వ రొజునా క్రియాటినిన్‌ మరియు పొటాషియం చెయించాలి.

ఇలా 3వ -7వ రొజు టెస్ట్‌ చెయించుకొలేనప్పుడు వాడకపొవడమే మంచిది, అలాంటప్పుడు ఈ మందుల బెనిఫిట్టు పొందలేరు.

శుగర్‌ ఉన్నవారికి మాత్రలకన్నా ఇంసులిన్‌ మంచిది.

క్రియాటినిన్‌ 1.5mg/dl దాటిన తర్వాత మెట్‌ఫార్మిన్‌ అనే మాత్ర వాడరాదు, ఇది చాలా మాత్రలలొ M గా ఉంటుంది.

శుగర‌ ఉన్న పెషంట్స్‌ లొ కిడ్ని ప్రొటీన్‌ లీక్‌ స్టేజ్‌ దాటి ఫైల్యుర్‌ స్టేజ్‌ కి రాగానే అనూహ్యంగా అప్పటివరకు కొంట్రొల్‌ లొ లేని శుగర్‌ కొంట్రొల్లొకి రావడం మొదలవుతుంది. మందులుకూడా తగ్గించాల్సి వస్తుంది. ఇక డయాలసిస్‌ కి వచ్చిన తర్వాత ఇంసులిన్‌ కాని మందులు కాని చాలమందిలొ అవసరం పడవు.

ఇదెలా సాధ్యం ఇప్పటివరకు కొంట్రొల్లొ లేకనే కదా కిడ్ని సమస్య వచ్చింది:

అవును నిజమే కాని కిడ్నియే మన దేహం లొ ఉత్పత్తి అయ్యే ఇంసులిన్‌ ని నిర్వీర్యం చేస్తుంది. కిడ్ని ఫెయిల్‌ అయిన తర్వాత ఇంసులిన్ని నిర్వీర్యము చేయటానికి కిడ్ని లేనట్లే కదా, ఇంసులిన్‌ నిర్వీర్యమవ్వకుండా ఉత్పన్నమయ్యే కొద్దిపాటి ఇంసులిన్‌ కూడా సరిపొతుందన్నమాట.

దీన్ని మంచిదనుకొకండి, జరగవల్సిందంతా జరిగిపొయిందని గమనించండి. మీకు ఎప్పటినుంచయితే ఇంతకుముందు కస్టంగా కొంట్రొల్‌ అయ్యే శుగర్‌ కొంట్రొల్‌ లొకి వస్తుందో అప్పటినుంచే కిడ్ని ఫెయిల్యుర్‌ వచ్చి వుండవచ్చు.

**శుగర్‌ ఉన్న అందరికి కిడ్ని జబ్బు వస్తుందా?**

ఒకవిధంగా కాదు ఒకవిధంగా అవును అనాలి.

రక్తనాళాలు దెబ్బతినటం అందరికి ఒకటే, కాకపొతే కొందరిలొ మాత్రమే కిడ్ని దెబ్బతింటుంది.   
రిస్క్‌ మాత్రం అందరికి ఉంటుంది.

5-10yrs నుండి శుగర్‌ ఉన్నవారందరిలొనూ ఎంతొ కొంత కిడ్ని డామేజ్‌ ఉంటింది, ఇది బయటకు కనిపించనవసరం లేదు.

ప్రొటీన్‌ లీక్‌ కొరకు టెస్ట్‌ అందరూ ప్రతి సంవత్సరం చెయించుకోవాలి. ప్రొటీన్‌ లీక్‌ లెకపొయినా డామేజ్‌ ఉంటుంది, బయటకు తెలియదు అంతే, వీరిలొ కిడ్ని ఫెయిల్యుర్‌ తక్కువ- అదివొక్కటే ఒదార్పు.

అంతమాత్రాన 100% రాదనికాదు. మనజాగ్రత్తలొ మనముండాలి.

అమ్మకి కాని, నాన్నకి కాని, తొబుట్టువుకి కాని, శుగర్‌ ఉండి కిడ్ని చెడిపొయి ఉంటె అలాంటి వారికి శుగర్ వలన కిడ్ని చెడిపొయె ఆస్కారం ఎక్కువ.

చాలాకాలం శుగర్‌ ఉండటం, కంట్రొల్‌ లొ లేకపొవడం,

బి.పి కొంట్రొల్‌ తప్పడం- ఇతర కారకాలు

ఎదైనా ఒక అవయవం శుగర్‌ వల్ల చెడితే కిడ్ని కూడా శుగర్‌ వల్లనే చెడినట్టు భావించవచ్చు.

శుగర్‌ వల్ల కంటి నరం చెడితె, కిడ్ని కూడా శుగర్‌ వల్లనే చెడినట్టు భావించవచ్చు.

కొన్ని సందర్భాలలొ శుగర్‌ ఉన్న పెషంట్స్‌ లొ కిడ్ని ఇతర కారణాల వల్ల చెడిపొవచ్చు.

కంటి నరం శుగర్‌ వల్ల దెబ్బటింటే 80-90% కిడ్ని కూడా శుగర్‌ వల్లనే దెబ్బతిన్నట్టు భావించవచ్చు.

అందుకే మాదగ్గరికి శుగర్‌ పెషంట్స్‌ వచ్చినప్పుడు, కంటి పరీక్ష చెయిం‌చమంటాము ప్రత్యెకించి శుగర్‌ ఆనవాళ్ళు ఉన్నయా లేవా అని.