

കിഡ്നി

സമ്പാദകൻ: ജോയിക്കട്ടി ഡിട്രെയിറ്റ്

മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ ഓരോ അവയവങ്ങൾക്കും സുനിശ്ചിതമായ ദൗത്യമാണ് സ്രഷ്ടാവ് നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഏതെങ്കിലും അവയവം പണി മുടക്കുകയോ നിർണ്ണയിതമായ ഉത്തരവാദിത്വം നിർവ്വഹിക്കാതിരിക്കുകയോ ചെയ്താൽ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം സാധ്യമാവില്ല. ജീവിതത്തിന്റെ രസതന്ത്രവും ചിട്ടവട്ടങ്ങളുമെല്ലാം ആരോഗ്യകരമായ നിലനില്പിനെ അപകടപ്പെടുത്താതിരിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. എന്നാൽ തെറ്റായ ജീവിതശൈലിയും ആഹാരരീതികളുമൊക്കെയാണ് ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യകരമായ സന്തുലിതത്വത്തിന് തടസ്സം സൃഷ്ടിക്കുന്നതെന്നാണ് സമകാലിക പഠനങ്ങളൊക്കെയും നൽകുന്ന സൂചന. ഈ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് ലോക വൃക്ക ദിനം ഏറെ പ്രസക്തമാകുന്നത്.

വൃക്കരോഗങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യവും വ്യാപ്തിയും, വൃക്കരോഗങ്ങൾ എങ്ങനെ പ്രതിരോധിക്കാം എന്നീ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങളിൽ അവബോധം ഉണ്ടാക്കുക, വൃക്കദാനം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക തുടങ്ങിയ ബഹുമുഖ പരിപാടികളോടെ 2006 മുതൽ എല്ലാ വഷവും മാച്ച് മാസം രണ്ടാം വ്യാഴാഴ്ചയാണ് ലോക വൃക്കദിനമായി ആചരിക്കുന്നത്. അന്തരാഷ്ട്ര നെഫ്രോളജി സൊസൈറ്റി, അന്തരാഷ്ട്ര കിഡ്നി ഫെറണ്ടേഷൻ എന്നീ സംഘടനകളുടെ നേതൃത്വത്തിലാണ് ലോകമെമ്പാടും പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏകോപിപ്പിക്കുന്നത്. വൃക്കരോഗികളുടെ എണ്ണം അനുദിനം വർദ്ധിക്കുകയും ആരോഗ്യ മേഖലക്ക് കനത്ത ബാധ്യതകൾ സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ വൃക്ക പരിചരണവും സംരക്ഷണവും ഏറെ പ്രധാനമാണെന്ന് പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

മനുഷ്യരുടെ ശരീരത്തിൽ സുപ്രധാനമായ ഉത്തരവാദിത്വമാണ് കിഡ്നികൾ നിർവ്വഹിക്കുന്നത്. ഓരോരുത്തരുടെ ശരീരത്തിലും രണ്ടു കിഡ്നികൾ ഉണ്ടെങ്കിലും ഒന്നിന് തകരാറു സംഭവിച്ചാലാണ് മറ്റേത് പ്രവർത്തിക്കുക. ആരോഗ്യ രംഗത്തും ചികിത്സാ മേഖലയിലുമൊക്കെ ബഹുദൂരം മുന്നോട്ടു പോയ ആധുനിക ലോകത്ത് കിഡ്നിതകരാറുകൾ വ്യാപകമാകുകയും നിരവധി ജീവനുകൾ നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയപ്പോഴാണ് ലോകവൃക്കദിനമെന്ന ആശയമുദിച്ചത്.

സങ്കീർണ്ണഘടനയോടുകൂടിയ വിവിധ തരത്തിലുള്ള ധമ്മങ്ങളുള്ള ആന്തരിക അവയവങ്ങളാണ് വൃക്കകൾ. യുറിയ പോലുള്ള അപദ്രവ്യങ്ങളും ധാതുലവണങ്ങളും രക്തത്തിൽ നിന്ന് നീക്കം ചെയ്ത് ശരീര ദ്രവങ്ങളുടെ ജൈവപരമായ സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്തുകയാണ് വൃക്കകളുടെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ധമ്മം. മനുഷ്യന്റെ മാത്രമല്ല പരിണാമത്തിലൂടെ വൃക്കകൾ ലഭിച്ച എല്ലാ ജീവി വർഗ്ഗങ്ങളുടേയും ശരീരത്തിൽ നിന്നും മാലിന്യങ്ങൾ അരിച്ച് പുറത്തു കളയുന്നപ്രക്രിയ ചെയ്യുന്ന ആന്തരിക അവയവം ആണ് വൃക്ക. ശരീരത്തിലെ രക്തം, ആഹാരം, വെള്ളം തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്നും ആവശ്യമുള്ള പോഷകങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയും മാലിന്യങ്ങളേയും ആവശ്യമില്ലാത്ത മറ്റ് വസ്തുക്കളേയും പുറത്തു കളഞ്ഞ് ശരീരം വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നത് വൃക്കകളാണ്.

മനുഷ്യശരീരത്തിൽ വക്ഷീയ ചട്ടകുടിന താഴെ വയറിന്റെ പിൻഭാഗത്തായി കശേരുക്കളുടെ മുൻപിൽ രണ്ടു വശത്തായി ഒരു ജോഡി വൃക്കകൾ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. അനുഷ്ഠിതശരീരത്തിന്റെ 0.5% ഭാരം വരുന്ന ഈ അവയവം മുഷ്ടിയോളം വലുപ്പമുള്ളതാണ്. ഹൃദയം പമ്പു ചെയ്യുന്നതിന്റെ 20% രക്തം വൃക്കകൾ സ്വീകരിക്കുന്നു.

ഓരോ വൃക്കയിലും നെഫ്രോൺ എന്നറിയപ്പെടുന്ന യൂണിറ്റുകൾ 10 ലക്ഷം വീതമുണ്ട്. ഓരോ നെഫ്രോണുകളും പ്രത്യേക കോശങ്ങളാൽ നിർമ്മിതമായ ക്ഷയകളാണ്. ഈ ക്ഷയകളുടെ അറ്റത്ത് വികസിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു ഭാഗമുണ്ട്. ഇവ ബൊവാമാൻസ് ക്യാപ്സുൾ എന്നറിയപ്പെടുന്നു.

വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമമുള്ള ഭാഗമായ നെഫ്രോണിനെ മൂന്ന് ഭാഗമായി തിരിക്കാം. വൃക്കയുടെ ഗ്ലോമെറുലസ്, വൃക്ക ധമിനി വൃക്കകളിൽ വെച്ച് സൂക്ഷ്മ ലോമികൾ ഉണ്ടെ രൂപത്തിലാവുന്നു. അത് ഒരു നേൽത് സ്ഥരം കൊണ്ട് മുടിയിരിക്കും. ഒരു വൃക്കയിൽ ഏകദേശം 15 ലക്ഷത്തോളം ഗ്ലോമെറുലസ് ഉണ്ടായിരിക്കും. ബൊമാൻസ് ക്യാപ്സുൾ ഗ്ലോമെറുലസ് ഫിൽട്രേറ്റിന് ചുറ്റും ഇരട്ട ഭിത്തിയുള്ള ആവരണം. ഗ്ലോമെറുലസ് ഫിൽട്രേറ്റ് ശേഖരിക്കുന്നു. സൂഷുനാളികൾ. ശരീരത്തിന്റെ അമ്ലനില ശരിയായ് സൂക്ഷിക്കുന്നതും ശരീരത്തിലെ ഈപ്പം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നതും ഈ സൂഷുനാളികളാണ്.

ശരീരത്തിലെ ആകമാനം സന്തുലിത സ്ഥിതി നിലനിർത്തി, അമ്ലക്ഷാര ക്രമീകരണം, ലവണ ഗാഢതാ നിയന്ത്രണം, അതികോശ ദ്രാവക വ്യാപ്ത നിയന്ത്രണം, രക്ത മദ്ദി നിയന്ത്രണം എന്നീ മേഖലകളിൽ വൃക്കകൾക്കുള്ള പങ്ക് വളരെ നിർണ്ണായകമാണ്. ഇത്തരം സന്തുലന പ്രവർത്തനങ്ങൾ വൃക്കകൾ സ്വതന്ത്രമായോ, നാളീരഹിത വ്യവസ്ഥകൾ പോലുള്ള അവയവ വ്യവസ്ഥകളോട് സഹകരിച്ചോ സാധ്യമാക്കുന്നു. റേനിൻ, ആൻജിയോടെൻസിൻ, അൽഡോസ്റ്റീറോൺ, വാസോപ്രസിൻ, മ്യേശമെറി എന്നീ ഹോർമോണുകൾ വൃക്കകളെ ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഫലമായി കോശങ്ങളിൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്ന പല തരത്തിലുള്ള പാഴ് വസ്തുക്കളുടെ നിർമ്മാജ്ജനം വൃക്കകളുടെ സുപ്രധാന ജോലിയാണ്. യുറിയ യൂറിക് അമ്ലം എന്നിവ പോലുള്ള നൈട്രജൻ അടങ്ങിയ പാഴ് വസ്തുക്കൾ മാംസ്യോപചയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന പാഴ് വസ്തുക്കൾ, മർമ്മാള ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാവുന്ന പാഴ് വസ്തുക്കൾ എന്നിവ ഇതിലുൾപ്പെടുന്നു.

ബൈകാബ്ലേറ്റ് ലവണങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണം വഴി വൃക്കകൾ ശരീരത്തിലെ അമ്ലാക്ഷാര ക്രമീകരണം നിർവ്വഹിക്കുന്നു. ശ്വാസകോശങ്ങളും ഇതിൽ ഒരു സുപ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.

രക്തത്തിലെ പ്ലാസ്മയിൽ ജലത്തിന്റെ അളവ് കാര്യമായ് കൂടുകയോ കുറയുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ തലച്ചോറിലുള്ള ഹൈപോതലാമസ് തിരിച്ചറിയുന്നു. പിറ്റിയൂട്ടറി ഗ്രന്ഥിക്ക് നിദേശം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. ജലത്തിന്റെ അളവ് കുറയുമ്പോൾ പിറ്റിയൂട്ടറി ഗ്രന്ഥി സ്രവിക്കുന്ന വാസോപ്രസിൻ എന്ന ഹോർമോൺ വൃക്കനാളികളിൽ നിന്നുള്ള ജലത്തിന്റെ പുനരാഗിരണം ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയും മുത്രത്തിന്റെ അളവ് കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു.

വിസ്തൃതകരമായ കീഴ്നികളെക്കുറിച്ച് അവബോധം വർദ്ധിപ്പിക്കുക. പ്രമേഹവും രക്തസമ്മർദ്ദവുമാണ് ഗുരുതരമായ വൃക്കരോഗങ്ങളുടെ കാരണമെന്ന് ഊന്നിപ്പറയുക. പ്രമേഹവും രക്തസമ്മർദ്ദവുമുള്ള മുഴുവൻ രോഗികളേയും വൃക്കരോഗമുണ്ടോയെന്ന പരിശോധനക്ക് വിധേയരാക്കുക.

പ്രതിരോധ മനോഭാവം വളർത്തുക, ഗുരുതരമായ വൃക്കരോഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തുകയും അവ സൃഷ്ടിക്കുന്ന സങ്കീർ്നതകളിൽ നിന്നും മനുഷ്യരെ രക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന് മെഡിക്കൽ പ്രൊഫഷണലുകളെ സജ്ജമാക്കുക, ഗുരുതരമായ വൃക്ക രോഗങ്ങൾ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിന് ദേശീയ അന്തർദേശീയ തലങ്ങളിൽ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ കൂട്ടായ്മയ്ക്ക് കളമൊരുക്കുക, വൃക്കദാനം ജീവദാനമെന്ന് പ്രചരിപ്പിക്കുകയും അതിന് സമൂഹത്തെ സജ്ജമാക്കുകയും ചെയ്യുക തുടങ്ങിയവയാണ് വൃക്കദാനത്തിന്റെ പ്രധാന ഉദ്ദേശ ലക്ഷ്യങ്ങൾ.

നേരത്തെ കണ്ടെത്തിയാൽ ഏത് ക്രോണിക് കീഴ്നി അസുഖവും ചികിത്സിച്ചു സുഖപ്പെടുത്തുവാനുള്ള സാങ്കേതിക സംവിധാനങ്ങളുള്ളതിനാൽ ആവശ്യമായ പരിചരണവും ശ്രദ്ധയും അത്യാവശ്യമാണ്. അവശ്യ ഘട്ടങ്ങളിൽ കീഴ്നി മാറ്റി വെക്കാൻ യോജിച്ച കീഴ്നികൾ ലഭ്യമാക്കുക, കീഴ്നി വ്യാപാരം നിരസാഹരപ്പെടുത്തുക എന്നിവയും വൃക്ക ദാനത്തിന്റെ സന്ദേശത്തിൽപ്പെടുന്നു.

കീഴ്നി രോഗങ്ങളും അനുബന്ധ പ്രശ്നങ്ങളും ആരോഗ്യ രംഗത്ത് ഗുരുതരമായ പ്രതിസന്ധികൾക്ക് കാരണമായതിനെ തുടർന്നാണ് എല്ലാ വർഷവും ബോധവൽക്കരണവും മുഖ്യമായും ലക്ഷ്യം വെച്ച് ലോകവൃക്കദാനം ആചരിക്കാൻ തുടങ്ങിയത്. ഓരോ വർഷവും ഗവൺമെന്റ് തലത്തിലും സന്നദ്ധ മേഖലയിലുമായി നിരവധി പരിപാടികളാണ് നടക്കുന്നത്. ഓരോ വർഷവും ഓരോ സവിശേഷ പ്രമേയങ്ങളാണ് വൃക്കദാനം ചർച്ച വെക്കുന്നത്.

നിങ്ങളുടെ കീഴ്നികൾ ശരിയാണോ (2006), ക്രോണിക് കീഴ്നി ഡിസീസ് (സി.കെ.ഡി) സാർവത്രികം, അപകടകരം, ചികിത്സയുള്ളത് (2007), നിങ്ങളുടെ വിസ്തൃതകരമായ കീഴ്നികൾ (2008), നിങ്ങളുടെ കീഴ്നികൾ സംരക്ഷിക്കുക, പ്രമേഹം നിയന്ത്രിക്കുക (2010), നിങ്ങളുടെ കീഴ്നികൾ സംരക്ഷിക്കുക, നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തെ രക്ഷിക്കുക (2011), കീഴ്നി ദാനം ചെയ്യുക, ജീവൻ രക്ഷിക്കുക (2012), കീഴ്നികൾ ജീവൻ നിലനിൽക്കുന്നതിന്-കീഴ്നികളുടെ ആഘാതം തടയുക (2013), എന്നീ പ്രമേയങ്ങളാണ് മുൻവർഷങ്ങളിൽ ലോക വൃക്ക ദാനം ചർച്ചക്ക് വെച്ചത്. തീവ്ര വൃക്ക രോഗവും പ്രായമാകുന്നതും എന്നതാണ് ഈ വർഷത്തെ വൃക്കദാന പ്രമേയം.

നിങ്ങൾ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ള ആളാണോ, നിങ്ങളുടെ പ്രമേഹം നിയന്ത്രണാതീതമാണോ, നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിൽ ആരെങ്കിലും വൃക്കരോഗമുണ്ടോ, നിങ്ങൾ അമിത ഭാരമുള്ള വ്യക്തിയാണോ, നിങ്ങൾ പുകവലിക്കാറുണ്ടോ, നിങ്ങൾ 50 വയസിന് മേൽ പ്രായമുള്ള ആളാണോ, നിങ്ങൾ ഏഷ്യൻ വംശജനാണോ തുടങ്ങിയ കുറേ ചോദ്യങ്ങളാണ് വൃക്ക രോഗത്തിന്റെ റിസ്ക് ഫാക്ടറുകളായി കാണുന്നത്. ഈ ചോദ്യങ്ങളിൽ ഒന്നോ അതിലധികമോ ചോദ്യങ്ങളുടെ ഉത്തരം അതേ എന്നാണെങ്കിൽ നിബന്ധമായും വൃക്ക രോഗം ഉണ്ടോ എന്നറിയാനതിനുള്ള പരിശോധനകൾ നടത്തണം. കാരണം തൊണ്ണൂറു ശതമാനം കേസുകളിലും കീഴ്നി തകരാറാകുന്നത് കാര്യമായ ലക്ഷണങ്ങളൊന്നും പ്രദർശിപ്പിക്കാതെയാണ്. പലപ്പോഴും രോഗം മുൻപെടുത്തി ശേഷമാണ് എന്തെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടു തുടങ്ങുന്നത്. ആ ഘട്ടത്തിൽ ചികിത്സ വളരെ ചിലവേറിയതും ജീവൻ തന്നെ അകടത്തിലുമാകും. അതിനാൽ റിസ്ക് ഫാക്ടറുകളുള്ളവർ നിബന്ധമായും അല്ലാത്തവർ ഐച്ഛികമായും കീഴ്നി പരിശോധന നടത്തുകയെന്നതാണ് ഈ ദിനം നൽകുന്ന സുപ്രധാന സന്ദേശം.

ഏതു രോഗവും വന്ന ശേഷം ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ എത്രയോ നല്ലത് പ്രയാസങ്ങൾ വരാതെ നോക്കുന്നതാണ്. കീഴ്നി രോഗങ്ങളുടെ വിഷയത്തിൽ ഇത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. പ്രത്യേകിച്ചും തുടക്കത്തിൽ കാര്യമായ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഒന്നും പ്രകടിപ്പിക്കാതെ നിശബ്ദ കൊലയാളിയെപ്പോലെയാണ് പലപ്പോഴും കീഴ്നി രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. അതിനാൽ കീഴ്നി രോഗങ്ങൾ വരാതിരിക്കാൻ താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുന്നത് ഗുണകരമാകും.

1) ഡയബറ്റീസ്, രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ എന്നിവ നിയന്ത്രിക്കുക:

മിക്ക അവസരങ്ങളിലും കീഴ്നി സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ വരുന്നത് മറ്റൊന്നെങ്കിലും രോഗങ്ങളുടെ പരിണിത ഫലം എന്ന നിലയിലാണ്. പ്രധാനമായും ഡയബറ്റീസ്, അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുടെ രണ്ടാം ഘട്ടമായാണ് കീഴ്നി രോഗങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാറുള്ളത്. അതിനാൽ ആരോഗ്യകരമായ ഡയറ്റിംഗ്, വ്യായാമം, ധ്യാനം എന്നിവയിലൂടെ കൊളസ്ട്രോൾ, ഷുഗർ, രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നിവ കുറയ്ക്കുന്നതു വഴി ഒരു പരിധി വരെ കീഴ്നി രോഗങ്ങളേയും തടയാം.

2) ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപ്പിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുക

ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗം ഭക്ഷണത്തിൽ സോഡിയത്തിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കും. അത് രക്തസമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുക മാത്രമല്ലമറിച്ച് കീഴ്നിയിൽ കല്ലുണ്ടാക്കുന്നതിനും കാരണമാകും.

3) ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക:

ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിലൂടെ ശരീരത്തിൽ എപ്പോഴും ജലത്തിന്റെ സാന്നിധ്യം ഉണ്ടാകും. ശരീരത്തിലെ ടോക്സിനുകൾ അഥവാ പ്രതിവിഷങ്ങളെ പുറന്തള്ളാനും ഇതുവഴി സാധിക്കും. ശരീരത്തിൽ രക്തത്തിന്റെ അളവ് നിലനിൽക്കാനും ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാക്കാനും ശരീരത്തിലെ താപം നിയന്ത്രിക്കാനുമൊക്കെ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിലൂടെ സാധ്യമാകും. ദിവസവും എട്ടു മുതൽ പത്ത് ഗ്ലാസുവെറെയെങ്കിലും വെള്ളം കുടിക്കണം.

4) മുത്രം തടഞ്ഞു വെക്കാതിരിക്കുക:

കീഴ്നിയുടെ ഏറ്റവും പ്രധാന പ്രക്രിയയാണ് രക്തം അരിച്ചെടുക്കൽ. ഈ പ്രക്രിയക്ക് ശേഷം മുത്രാശയത്തിൽ അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന അവശിഷ്ടങ്ങളും ജലവും വിസർജ്ജിക്കേണ്ടതുണ്ട്. മുത്രാശയത്തിൽ 120 മുതൽ 150 മില്ലി വെരെ മുത്രം നിറയുമ്പോഴാണ് മുത്രം ഒഴിക്കാനുള്ള തോന്നലുണ്ടാകുക. ആ സമയത്തു തന്നെ വിസർജ്ജിക്കാതിരുന്നാൽ മുത്രാശയം താങ്ങാവുന്നതിലധികം ഭാരം വഹിക്കേണ്ടി വരികയും ഇത് കീഴ്നിയുടെ അരിച്ചെടുക്കൽ പ്രക്രിയക്ക് തടസം സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യും.

5) ശരിയായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക:

നിങ്ങൾ എന്താണ് കഴിക്കാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്, അത് എങ്ങിനെയാണ് കഴിക്കുന്നത് എന്നിവ ശരീരത്തെ ബാധിക്കുന്ന കാര്യമാണ്. ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത പഴകിയ ഭക്ഷണങ്ങളും ഫാസ്റ്റ് ഫുഡുമൊക്കെ കഴിക്കുന്നത് കിഡ്നിയടക്കമുള്ള അവയവങ്ങളെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കും. അതിനാൽ കിഡ്നിയുടെ ആരോഗ്യത്തിന് പ്രധാനമായും മീൻ, ധാന്യങ്ങൾ, ഗതാവരി, വെളുത്തുള്ളി അയമോദകം എന്നിവയുൾപ്പെടുത്തിയ ഭക്ഷണരീതിയാണ് നല്ലത്.

6) മദ്യപാനവും പുകവലിയും ഉപേക്ഷിക്കുക:

മദ്യപാനം ഹോർമോൺ വ്യവസ്ഥയെ താറുമാറിലാക്കുകയും അത് കിഡ്നിയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ ബാധിക്കുകയും ചെയ്യും. പുകവലിയും കിഡ്നിയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ താറുമാറിലാക്കും. പുകവലി ഹൃദയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുകയും അത് കിഡ്നി രോഗത്തിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യും.

7) ദിവസവും വ്യായാമം ചെയ്യുക:

കിഡ്നി രോഗങ്ങൾക്ക് പൊണ്ണത്തടിയുമായി വളരെയധികം ബന്ധമുണ്ടെന്ന് ഗവേഷകർ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. വണ്ണം വർദ്ധിക്കുന്നതോടും കിഡ്നി രോഗങ്ങൾക്കുള്ള സാധ്യതയും ഏറ്റവും അതിനാൽ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതിയോടൊപ്പം വ്യായാമവും ശീലിക്കുന്നത് അമിതവണ്ണം കുറയ്ക്കുകയും അതവഴി കിഡ്നി രോഗങ്ങൾക്കുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.

8) സ്വയം ചികിത്സ ഒഴിവാക്കുക:

നാം കഴിക്കുന്ന ഓരോ മരുന്നും കിഡ്നി വഴി ഫിൽട്രേഷൻ പോകുന്നതാണ്. മരന്ന് അറിവില്ലായ്മയോടെ കഴിക്കുന്നതും അമിത അളവിൽ കഴിക്കുന്നതുമെല്ലാം കിഡ്നിയിൽ ടോക്സിനുകളുടെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഇത് കിഡ്നിയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ താറുമാറിലാക്കും.

9) ആരോഗ്യകരമായ പാനീയങ്ങൾ മാത്രം കുടിക്കുക:

ജ്യൂസുകൾ ധാരാളം ജലത്തെ ശരീരത്തിലേക്ക് കടത്തി വിടുകയും ദഹനപ്രക്രിയയെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒന്നാണ്. കിഡ്നി രോഗമുള്ളവർ ചീര, ബീറ്റ്റൂട്ട്, എന്നിവ കൊണ്ടുള്ള ജ്യൂസ് പരമാവധി ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. എന്തെന്നാൽ അവയിലടങ്ങിയ ഓക്സാലിക് ആസിഡ് കിഡ്നിയിൽ കല്ലു വരുന്നതിന് പ്രധാന കാരണമാകുന്ന ഘടകമാണ്. കിഡ്നി രോഗികൾ തേങ്ങാവെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ഉത്തമമാണ്.

ചായ കാപ്പി പോലുള്ള പാനീയങ്ങൾ പരമാവധി ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. അതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കാഫീൻ ശരീരത്തിൽ ഫൽസിംഗുകളെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. അതുപോലെതന്നെ കാബ്ബേറ്റഡ് പാനീയങ്ങളും പരമാവധി ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

