

अमर उजाला

मिनटों का व्यायाम और किडनी सेफ

नई दिल्ली। प्रतिदिन आठ गिलास पानी, तीस मिनट का व्यायाम, नमक कम और पौष्टिक भोजन आपकी किडनी को खराब होने से बचाएगा। विशेषज्ञों ने विश्व किडनी दिवस के अवसर पर लोगों को इन नियमों का पालन करने की सलाह दी है। किडनी रोगियों के लिए देश के अस्पतालों

में डायलिसिस की मशीनें कम पड़ने लगी हैं। एनसीआर में मरीजों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। इससे मरीजों को काफी समय तक डायलिसिस के लिए इंतजार करना पड़ रहा है। मरीजों के सामने निजी अस्पताल भी हाथ खड़े कर रहे हैं।

दिल्ली-एनसीआर के अन्य शहरों से जुड़े डेढ़ लाख

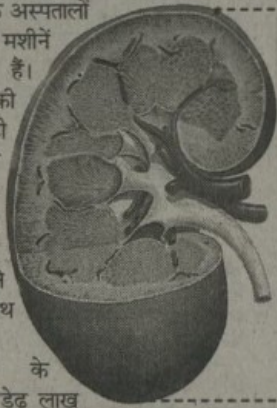
लोग किडनी रोग से ग्रसित हैं। बढ़ते मधुमेह और उच्च रक्तचाप के कारण रोगियों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के आंकड़ों के अनुसार, भारत में 10 लाख किडनी के मरीज हैं। प्रत्येक साल एक लाख नए मरीज सामने आ रहे हैं लेकिन मात्र पांच फीसदी मरीजों को ही उपचार मिल पा रहा है। एम्स के नेफ्रोलॉजी विभागाध्यक्ष प्रो. संजय कुमार अग्रवाल के अनुसार जीवनशैली

बदलने के कारण किडनी रोगियों की संख्या में काफी वृद्धि हो रही है। एम्स में प्रत्येक दिन ओपीडी चलने के बावजूद मरीजों को इलाज के लिए काफी इंतजार करना पड़ रहा है। बुधवार को उन्होंने संवाददाताओं को बताया कि 60 फीसदी किडनी रोगियों में मधुमेह

सफदरजंग अस्पताल में मात्र चार हेमोडायलिसिस मशीनें हैं जबकि राम मनोहर लोहिया अस्पताल में मात्र पांच डायलिसिस मशीनें हैं।

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री गुलाम नबी आजाद ने संसद में यह स्वीकार किया कि इन मशीनों से साल भर में

मात्र 550 रोगियों का ही इलाज संभव हो पाता है। इसलिए केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने सफदरजंग अस्पताल के लिए नौ और आरएमएल अस्पताल के लिए पांच और मशीनें खरीदने का आदेश दिया है। रॉकलैंड अस्पताल में मात्र 15 डायलिसिस की मशीनें हैं लेकिन मरीजों की संख्या कई गुना है। रॉकलैंड अस्पताल के नेफ्रोलॉजिस्ट डॉ. आरपी



विश्व किडनी दिवस

रोग के लक्षण

- शरीर में सूजन
- ब्लड प्रेशर में वृद्धि
- पेशाब की मात्रा में कमी
- शरीर में खून की कमी
- हड्डियों में दर्द व कमजोरी
- बेचैनी, सिरदर्द व भूख न लगना

कैसे रखें स्वस्थ

- डायबिटीज को नियंत्रण में रखें
- रक्तचाप को नियंत्रण में रखें
- धूम्रपान से दूर रहें
- नियमित व्यायाम करें
- डॉक्टर की सलाह के बिना दवाओं का प्रयोग न करें
- खाने में नमक व चर्बी की मात्रा कम रखें

और उच्च रक्तचाप प्रमुख कारण है।

30 फीसदी मरीज मधुमेह और 10 फीसदी उच्च रक्तचाप के शिकार समय के साथ हो जाते हैं। मरीज होने के बाद इससे मुक्ति नहीं पाई जा सकती। जीवन भर मरीज को प्रतिमाह 25 से 30 हजार रुपये डायलिसिस पर खर्च करना पड़ता है जबकि किडनी प्रत्यारोपण कराने वालों को 15 से 20 हजार रुपये खर्च करने पड़ते हैं। इलाज का आलम यह है कि

माथुर का कहना है राजधानी के मात्र एक हजार मरीजों को ही यह सुविधा उपलब्ध हो पाती है। एक मरीज को लगभग साढ़े चार घंटे तक डायलिसिस पर रखना पड़ता है। सप्ताह में दो से तीन बार डायलिसिस करवानी पड़ती है। मैक्स अस्पताल की डॉ. अल्का भसीन का कहना है कि राजधानी के पांच हजार मरीजों को प्रतिदिन डायलिसिस की जरूरत है।