

# Diabetic Nephropathy

# ذیابیطس اور گردے کی بیماری

ٹی ڈی سی پاکستان کا پہلا مکمل طور پر ذیابیطس کا ہسپتال ہے جس میں ذیابیطس کی وجہ سے پیدا ہونے والے گردوں کی بیماری کے علاج کے لئے بین الاقوامی معیار کا کڈنی کیئر کلینک قائم کیا گیا ہے جہاں انتہائی ماہر اور تجربہ کار ڈاکٹر ز اور دیگر عملہ موجود ہے۔

پاکستان کے سب سے بڑے ذیابیطس مرکز کی جانب سے یہ معلومات عام آگاہی کے لئے فراہم کی جاتی ہیں انہیں دوسروں کے ساتھ شیئر کیجئے



/TheDiabetesCentre.inc



@tdcpak



www.thediabetescentre.com

## کیا مجھے گردوں کی بیماری کا خطرہ ہے؟

کچھ لوگ دوسروں کے مقابلے میں گردوں کی بیماری کا زیادہ امکان رکھتے ہیں۔ آپ کو گردوں کی بیماری کا خطرہ بڑھ سکتا ہے اگر آپ کو:

1. ذیابیطس ہے
2. ہائی بلڈ پریشر ہے
3. گردوں کی بیماری کی خاندانی تاریخ ہے
4. 60 سال سے زیادہ عمر کے ہیں

## گردے کی بیماری کے مراحل

گردے کی بیماری کے پانچ مراحل ہیں۔ جو نیچے دیئے گئے جدول میں دکھائے گئے ہیں۔

آپ کا ڈاکٹر گردے کی بیماری کی موجودگی اور گردوں کے نقصان کی موجودگی آپ کے گلوومریلر فلٹریشن ریٹ (جی ایف آر) کی بنیاد پر جانتا ہے، جو آپ کے گردے کی افعال کا ایک پیمانہ ہے۔ آپ کا علاج آپ کے گردے کی بیماری کے مرحلے پر مبنی ہے۔ اگر آپ کو گردوں کی بیماری یا اپنے علاج کے بارے میں کوئی سوال ہے تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

## Stages of Kidney Disease

## گردے کی بیماری کے پانچ مراحل

STAGES OF CHRONIC KIDNEY DISEASE		GFR*	% OF KIDNEY FUNCTION
STAGE 1	Kidney damage with <b>normal</b> kidney function	90 or higher >	90-100%
STAGE 2	Kidney damage with <b>mild loss</b> of kidney function	89 to 60 >	89-60%
STAGE 3 a	<b>Mild to moderate</b> loss of kidney function	59 to 45 >	59-45%
STAGE 3 b	<b>Moderate to severe</b> loss of kidney function	44 to 30 >	44-30%
STAGE 4	<b>Severe</b> loss of kidney function	29 to 15 >	29-15%
STAGE 5	Kidney <b>failure</b>	Less than 15% >	Less than 15%

\* Your GFR number tells you how much kidney function you have. As kidney disease gets worse, the GFR number goes down.



## ڈاکٹر دائمی گردوں کی بیماری کی جانچ کیسے کرتے ہیں؟

- گردے کی بیماری کی جانچ دو آسان ٹیسٹوں سے کی جاسکتی ہے۔
1. پروٹین کے لئے پیشاب کا ٹیسٹ (پروٹین گردے کے نقصان کی علامت ہے)
  2. کریٹینائن کے لئے خون کا ٹیسٹ (GFR) (گلوومیرلر فلٹریشن ریٹ) کا اندازہ لگانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے)

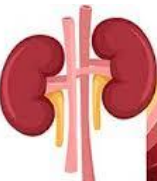
## گلوومیرلر فلٹریشن ریٹ کیا ہے؟ (GFR)

اگر آپ کے گردے اچھی طرح سے کام کر رہے ہیں تو، وہ بیکار اور زیادہ سیال کو فلٹر کرتے ہیں جو آپ کے پیشاب کا حصہ بن جاتے ہیں۔

اگر گردے ٹھیک کام نہیں کر رہے ہیں تو، آپ کو صحت مندرکھنے کے لئے وہ بیکار اور زیادہ سیال کو فلٹر نہیں کرتے ہیں۔ آپ اپنے خون اور ہڈیوں کے لئے اہم ہارمونز بھی نہیں بنا سکتے ہیں۔ آپ کا جی ایف آر نمبر بتاتا ہے کہ آپ کے گردے کتنے اچھے کام کر رہے ہیں اور آپ کتنے صحت مند ہیں

## جی ایف آر گلوومیرلر فلٹریشن ریٹ کیوں ضروری ہے

زیادہ تر لوگ بلڈ پریشر اور کولیسٹرول سے واقف ہیں جو ان کے دل کے خطرے کو جاننے کے لئے اہم ہے۔ اس کے باوجود بہت سے لوگ گلیمرلر فلٹریشن ریٹ (جی ایف آر) کے بارے میں نہیں جانتے ہیں، یہ ایک ایسا ٹیسٹ ہے جو انہیں اپنے گردوں کی صحت کے بارے میں بتاتا ہے۔ یہ کتابچہ وضاحت کرتا ہے کہ جی ایف آر کیا ہے، اس کی پیمائش کیسے کی جاتی ہے، اور گردے کی دائمی بیماری (سی کے ڈی) کو سمجھنے میں یہ کیوں ضروری ہے۔



اگر آپ کا جی ایف آر نمبر کم ہے تو، آپ کے گردے کام نہیں کر رہے ہیں جیسا کہ انہیں کرنا چاہئے۔ جلد پتہ لگانے سے ابتدائی علاج ہو سکتا ہے۔ ابتدائی علاج گردوں کی بیماری کو خراب ہونے سے روک سکتا ہے۔

## جی ایف آر کی جانچ کیسے ہوتی ہے؟

جی ایف آر کی جانچ کے لئے کریٹینین کے لئے خون کا ایک سادہ ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔ کریٹینائن ایک ضائع مصنوع ہے جو جسم کے پھٹوں سے بنتی ہے۔ گردے عام طور پر کریٹینائن کی سطح کو ٹھیک رکھتے ہیں۔ آپ کی عمر صنف سے کریٹینائن کی سطح کا اندازہ لگایا جاتا ہے

عام جی ایف آر نمبر کیا ہے؟  
بالغوں میں، عام نمبر 90 سے زیادہ ہے  
مزید معلومات کے لئے، چارٹ دیکھیں

Age (years)	Average estimated GFR
20–29	116
30–39	107
40–49	99
50–59	93
60–69	85
70+	75



اگر جی ایف آر (60 اور 89 کے درمیان) ہے اور پیشاب میں پروٹین نہیں ہے ...

کم جی ایف آر (60 اور 89 کے درمیان) افراد کو اگر گردے کو نقصان پہنچنے کا کوئی اشارہ نہیں ہو، جیسے ان کے پیشاب میں پروٹین۔ تو ان لوگوں کو گردے کی بیماری نہیں ہے ان لوگوں کو مشورہ دیا جاسکتا ہے کہ باقاعدگی سے اپنے جی ایف آر کی جانچ پڑتال کرنی چاہئے۔

ان کو مشورہ دیا جاسکتا ہے کہ ایسی دوائیوں سے گریز کریں جو گردوں کو نقصان پہنچا سکتی ہیں (جیسے آہو پروفین) یا گردوں کے ذریعہ خارج ہونے والی دوائیاں۔

اگر جی ایف آر (60 اور 89 کے درمیان) ہے اور پیشاب میں پروٹین ہے ...

اگر گردے کو نقصان ہو، جیسے پیشاب میں پروٹین اور جی ایف آر (60 اور 89 کے درمیان) ہے اس نتیجے کا مطلب گردوں کی ابتدائی بیماری ہو سکتی ہے جی ایف آر کی تشخیص کو تین ماہ کم رہنا چاہئے

اگر جی ایف آر ساٹھ سے کم ہے ...

جب جی ایف آر تین ماہ سے زیادہ کے لئے ساٹھ سے کم ہو تو، یہ گردے کی اعتدال پسند بیماری ہے۔ آپ کو تشخیص اور علاج کے لئے ایک نیفرولوجسٹ (گردے کے ڈاکٹر) کے پاس جانا ہوگا۔

اگر جی ایف آر (پندرہ) سے کم ہے ...

15 GFR سے کم  
کامطلب ہے گردے کی ناکامی - Kidney failuer  
اگر گردے فیل ہو جاتے ہیں۔  
تو، زندہ رہنے کے لئے ڈائلیسس یا گردے کی پیوند کاری کی ضرورت ہوگی۔

## اگر میرا جی ایف آر نارمل نہیں ہے تو، اگلے اقدامات کیا ہیں؟

یہ سمجھنے کے لئے مزید جانچ کی جائیں گی کہ یہ کم کیوں ہے۔ ان ٹیسٹوں کے نتائج سے جو کچھ ہو رہا ہے اس کے بارے میں اشارے مل سکتے ہیں۔ مطلوبہ ٹیسٹ یہ ہیں

### پیشاب کے ٹیسٹ

علامت	پیشاب کے ٹیسٹ
(گردے کو نقصان پہنچنے کی علامت)	جو پروٹین کی قسم اور مقدار دکھاتے ہیں
(پیشاب کے نظام میں خون بہنے کی علامت)	سرخ خون کے خلیات
(انفکشن کی علامت)	سفید خون کے خلیات

### الٹراساؤنڈ یا سی ٹی اسکین

اپنے گردوں اور پیشاب کے نظام کی تصویر حاصل کرنے کے لئے الٹراساؤنڈ یا سی ٹی اسکین کریں۔ یہ تصاویر آپ کے گردوں کی جسامت کو بتاتی ہیں اور یہ کہ ٹیومر، گردے کے پتھر موجود ہیں۔

### گردے کی بڈ نیپسی Biopsy

Biopsy  
تشخیص کے لئے گردے کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا نکالنے کے لئے ایک بڈ نیپسی۔  
اس نمونے کا مطالعہ ایک خوردبین کے تحت کیا گیا ہے کہ دیکھیں کہ کس طرح کے گردے کا نقصان ہو رہا ہے۔





## کیا علاج گردوں کی بیماری کو خراب ہونے سے روک سکتا ہے؟

گردوں کی بیماری کی تشخیص جلد کی جائے تو بہتر ہے۔ اگر یہ جلد تشخیص ہو جاتا ہے اور علاج ہو جاتا ہے تو، آپ گردوں کو خراب ہونے سے روک سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ خطرے والے عوامل کے حامل افراد کے لئے گردوں کی بیماری کے بارے میں تشخیص کرنا بہت ضروری ہے

## گردوں کی بیماری کا علاج کس طرح کیا جاتا ہے؟

علاج گردے کے مرض اور دیگر صحت سے متعلق مسائل پر منحصر ہوتا ہے۔ اگر آپ اپنے علاج معالجے کی تدبیر پر عمل کرتے ہیں تو، آپ اپنے گردے کے علاج میں مدد فراہم کرتے ہیں

صحت مند طرز زندگی پر عمل کریں  
اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو وزن کم کریں۔  
باقاعدہ ورزش۔  
براہ کرم تمباکو نوشی بند کریں۔  
صحت مند کھانے کا انتخاب کریں  
آپ کے ڈاکٹر کی سفارش کردہ دوائیں، وٹامن اور سپلیمنٹس ہی استعمال کریں۔  
نسختے کے بغیر دوائیں استعمال نہ کریں۔  
اپنے ڈاکٹر یا کلینک کو باقاعدگی سے دیکھیں۔  
پیشاب میں پروٹین یا بلڈ پریشر میں کسی قسم کی تبدیلیوں کو جلد پکڑ لیا جانا چاہئے۔



اگر آپ کو ذیابیطس ہو تو ہائی بلڈ شوگر کو کنٹرول کریں

اپنے بلڈ شوگر کی نگرانی کریں۔

اپنے ڈاکٹر سے نتائج پر تبادلہ خیال کریں۔

اپنے ڈاکٹر یا غذا کے ماہرین کے ذریعہ سفارش کردہ کھانے کے انتخاب کریں۔

اپنے ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق ادویات اور / یا انسولین لیں۔

باقاعدہ ورزش

باقاعدگی سے اپنے ڈاکٹر سے ملیں

## گردے کی خرابی کیا ہے؟

سی کے ڈی والے کچھ لوگوں کو گردے کی خرابی ہو سکتی ہے (جی ایف آر 15 سے کم)۔ اس کا مطلب ہے کہ ان کے گردے کام نہیں کر رہے۔ انہیں یا تو ڈالیسیز ٹریٹمنٹ یا گردے کی پیوند کاری کی ضرورت ہوگی۔

## ڈائلیسس

ڈائلیسس ایک ایسا علاج ہے جو آپ کے خون سے بیکار اور زائد سیال نکال دیتا ہے۔ دو قسم کے

ڈائلیسس دستیاب ہیں:

ہیموڈیالائسز یا پیرویٹونک ڈائلیسس۔

## گردے کا ٹرانسپلانٹ

اگر گردے فیل ہو جاتے ہیں تو گردے کا ٹرانسپلانٹ ایک ایسا آپریشن ہے جو فیل شدہ گردوں کو عطیہ کردہ صحت مند گردے سے بدلنے کے لئے ہوتا ہے۔

صحت مند گردے ایک زندہ عطیہ کنندہ (عام طور پر ایک رشتہ دار یا دوست) یا کسی شخص کی طرف سے آسکتا ہے

کی طرف سے آسکتا ہے جو مر گیا ہے اور گردے عطیہ کر دیتا ہے۔

