- குடும்பத்தில் இனிப்பு நீர், அதிக இரத்த அழுத்தம் அல்லது சிறுநீரக வியாதி உள்ளவர்கள்.
- இதர சிறுநீரக வியாதிகள் உள்ள நோயாளிகள்.

நோய் தடுப்பு

தடுப்பு வழிமுறைகள் சிறுநீரக மற்றும் இருதய நோயிலிருந்து தடுக்க உதவுகிறது:

- சிறுநீரில் புரதம் கசிதலை மருந்துகள் குறைத்து சிறுநீரகத்தை பாதுகாத்தல்.
- இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துதல்.
- இரத்தத்தில் குளுகோஸ் மற்றும் கொழுப்பை கட்டுப்படுத்துதல்.
- புகைபிடிப்பதை கைவிடுதல்.
- உடற்பயிற்சியை அதிகரித்தல்
- உடல் எடையை கட்டுப்படுத்துதல்

சிறுநீரக நோய் ஒரு அமைதியான உயிர்கொல்லி! அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள் காலம் தாழ்த்தியே தெரியும். பரிசோதனை மிக அவசியம், முக்கியமாக நீங்கள் அதிக பாதிப்பு உள்ளவராக இருந்தால்.

சிறுநீரக நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டு பிடித்தால், அதன் வீரியத்தை குறைக்கவும் அல்லது தடுக்கவும் முடியும்.

இந்த சமுதாயச் சேவையை அளிப்பது மலேசிய தேசிய சிறுநீரக அமைப்பு. அனைத்து தகவல்களும் கல்வி புகட்ட மட்டுமே. மேல் விபரங்களுக்கு உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.

National Kidney Foundation of Malaysia

70, Jalan 14/29, 46100 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.
Tel: 03-7954 9048 Hotline: 1300 88 3110
Website: www.nkf.org.my E-mail: edu@nkf.org.my

PED/TAM/05/2008

உங்கள் சிறுநீரகம் நலமா?

நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய் என்றால் (சிகேடி)?

- சிறுநீரில் அல்புயூமீன் கசிதல் ("புரதம் கசிதல்") அல்லது சிறுநீரகத்தில் செயல்பாடு பெருமளவில் குறைதல் "சிகேடி" யின் அடையாளம்.
- இது இரத்த அழுத்தம், இரத்த சோகை, இருதயம் மற்றும் இரத்த குழாய் வியாதிகளுக்கு வித்திடும்.

நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய் சாதாரணமானதா?

- உலகெங்கும் 500 மில்லியன் மக்களுக்கு மேல், அல்லது 10 பெரியோரில் ஒருவருக்கு ஒரு வகையான சிறுநீரக வியாதி உள்ளது.

எதனால் நாட்பட்ட சிறுநீரக நோய் ஏற்படுகிறது?

நோயின் முக்கிய காரணங்கள்:

- இனிப்பு நீர்
- அதிக இரத்த அழுத்தம்
- சிறுநீரக வீக்கம்
- நோய் தொற்றல்
- ரீனல் கல் நோய்
- இதர பரம்பரை வியாதிகள்

அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள்.

அதிகமானோர் மருத்துவ பரிசோதனை செய்யும் வரை அவர்களின் சிறுநீரகம் பழுதடைந்துள்ளது என்பதை அறியாமல் உள்ளனர். சிறுநீரக வியாதி பொதுவாக 'அறிகுறிகள்' அற்றது. சிறுநீரக வியாதியை பொருத்து பின்வரும் அறிகுறிகள் மற்றும் அடையாளங்கள் தெரியும்.

- சிறுநீர் கழிக்கும் பொழுது எரிச்சல் அல்லது அசௌகரியம்.
- சிறுநீரில் இரத்தம் கசிதல்.
- சிறுநீர் கழிக்கும் வழக்கத்தில் மாற்றம்.
- இடுப்பு வலி.
- இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்.
- கணுக்கால் வீக்கம்.
  கண்களை சுற்றி வீக்கம், குறிப்பாக காலை
- வேளையில்.

எப்படி சிறுநீரக வியாதி அடையாளம் காணப்படுகிறது?

- சிறு அளவு இரத்தம் மற்றும் சிறுநீரை ஆய்வுக்கூட பரிசோதனையின் வழி சிறுநீரக செயல்பாடு மற்றும் சிறுநீரில் புரத கழிவை கண்டறிதல்.

கண்டு பிடிக்காத நாட்பட்ட சிறுநீரக வியாதியால் ஏற்படும் விளைவுகள் என்ன?

- முதல் விளைவு சிறுநீரகம் சிறுக சிறுக செயல் இழந்து சிறுநீரகம் முழுமையாக செயல் இழந்து, சிறுநீரக சுத்திகரிப்பு அல்லது மாற்று அறுவை சிகிச்சை தேவை.
- இரண்டாவது விளைவு இருதய நோயால் அகால மரணம்.

யார் பாதிக்கும் வாய்ப்புள்ளவர்?

சிறுநீரகம் பாதிக்கும் பரிசோதனைக்கு முக்கியதுவம் அளிக்க வேண்டும், குறிப்பாக வாய்ப்பு அதிகமுள்ள தனிநபர்:

- இனிப்பு நீர் மற்றும் அதிக இரத்த அழுத்த நோயாளிகள்.
- உடல் அதிக பருமன் அல்லது புகை பிடிப்பவர்கள்.
- 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள்.