

# द्विर्घ गुडदा तकललफ जानलेवा

in **10**  
CHRONIC KIDNEY DISEASE  
AFFECTS 10% OF  
THE POPULATION.

## कलसे ?

**10%**  
आबादी



सभी को  
हो सकता है!

**75+**  
उम्र के  
आधे लोग

स्त्री और पुरुष  
दोनों को  
हो सकता है!

डायबिटीस शक्कर की बलमारी और  
हायपर टेंशन ब्लड प्रेशर की बलमारी से  
किडनी में तकललफ होती है!

## कैसे जाने ?



शुरुवात में शरीर की कोई तकललफ नहीं होती, ५०% से ९०%  
किडनी का काम कम होने पर शरीर की तकललफ शुरु होती है!



जाँच : पिसाब में प्रोटीन,  
खून में क्रिएटीनिन



बाद में सुजन, थकान, भुक न लगना, पिसाब में झाग

डायबिटीस शक्कर की बलमारी.  
हायपर टेंशन ब्लड प्रेशर की बलमारी.  
मोटापा  
धुम्रपान  
उम्र ५० से ज्यादा  
घर में किसीकी किडनी, डायबिटीस या ब्लड प्रेशर की बलमारी.



डॉक्टर से किडनी के बारे में बात करें!

## खतरा ?

## किडनी के कार्य

## बचने के 8 तरीके

किडनी की तकललफ बिना समझे अंदर से बढती है!

- + पिसाब बनाना
- + खून से कचरा और पानी निकालना
- + शरीर का रसायनिक संतुलन
- + ब्लड प्रेशर का संतुलन
- + हड्डियों का स्वास्थ्य
- + खून बनाना

1. कसरत
2. शक्कर कंट्रोल में रखें
3. ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रखें
4. स्वस्थ खायेँ और मोटापा से बचें
5. पानी पीये
6. तंबाकु, धुम्रपान न करें
7. डॉक्टर से बिना पुछे दवाईयां न लें
8. किडनी जाँच करें



World Kidney Day is a joint   International Federation of Kidney Foundations initiative