विश्व किडनी दिवस

12 मार्च 2015

विश्व किडनी दिवस प्रचार पुस्तिका

विषय सूची ---1

विश्व किडनी दिवस के संबंध में ---2

विश्व किडनी दिवस 2015 – 10वीं वर्षगाँठ---4

विश्व किडनी दिवस वास्तविक्ता एवं आंकडे--6

विश्व किडनी दिवस संस्थापक --6

विश्व किडनी दिवस संचालन समिति---8

गुर्दे की वास्तविकता --8

विश्व किडनी दिवस अभियान वस्तूगण---10

सामाजिक मीडिया---11

संपर्क --11

विश्व किडनी दिवस के संबंध में

प्रति वर्ष मार्च माह के दूसरे गुरुवार को मनाया जाता है, विश्व किडनी दिवस एक अभियान है जो गुर्दे की बीमारी की बढ़ती रूपरेखा को दर्शाता है, जो की समस्त संसार की 10 फीसदी वयस्क जन संख्या को प्रभावित किये हुए है। इस का उद्दश्य हमारे समग्र स्वास्थ प्राप्ति के लिये गुर्दे के महत्व की जागरूक्ता को बढावा देना है और दुनिया भर में गुर्दे की बीमारी एवं इस से जुड़े स्वास्थ समस्या की आवृत्ति एवं प्रभाव को कम करना है।

विश्व किडनी दिवस 2006 मैं शुरू किया गया और अभी गुर्दे की बीमारी के प्रभाव के संबंध में आम जनता एवं नीति निर्माताओं के दर्मियान जागरूकता बढाने का एक सफल प्रयास साबित हुआ है। प्रति वर्ष, इस के समर्थकों को, अवाम को जोडने एवं इस के महत्वपूर्ण कारणों को बताने के लिये नये नये रचनात्मक आयाम मिल रहे हैं। अपनी स्थापना के बाद से दुनिया भर में विश्व गुर्दा दिवस , व्यापक रूप से गुर्दे की सेहत पर ध्यान केंद्रित करने हेतू मनाये जाने वाले उत्सव के रूप में नाटकीय वृद्धि उपलब्ध किया है। प्रति वर्ष, यह अभियान एक विशेष विषय पर प्रकाश डालता है।

इस वर्ष का विषय

- वर्ष 2015 - सभी के लिये स्वस्थ गुर्दा

पिछले वर्षों में शामिल विषयः-

- वर्ष 2014- गुर्दे की दीर्घकालीन बीमारीयाँ एवं वृद्धावस्था
- वर्ष 2013- जीवन में गुर्दे की वासतविकता-गुर्दे के आक्रमण पर रोक
- वर्ष 2012- दान- जीवन में गुर्दे की वासतविकता - प्राप्ति
- वर्ष 2011- अपने गुर्दों की सुरक्षा करेः हृदय की सुरक्षा करें
- वर्ष 2010- अपने गुर्दों की सुरक्षा करेः मधुमेह पर काबू रखें
- वर्ष 2009- अपने गुर्दों की सुरक्षा करेः अपने रक्तचाप पर काबू रखें
- वर्ष 2008- आपके अद्भुत गुर्दे !
- वर्ष 2007- गुर्दे की दीर्घकालीन बीमारीयाँ – सामान्य, हानिकारक एवं चिकित्समय
- वर्ष 2006- क्या आपके गुर्दे सही हैं ?

विश्व किडनी दिवस के उद्देश्य

- हमारे 'अद्भुत गुर्दे" के बारे में जागरूकता बढ़ाना एवं यह दर्शाना कि मधुमेह और उच्च रक्तचाप दीर्घकालीन किडनी रोग के मुख्य कारक हैं।
- मधुमेह और उच्च रक्तचाप के सभी रोगियों में दीर्घकालीन किडनी रोग का पता लगाने के लिए व्यवस्थित जाँच को प्रोत्साहन देना।
- प्रतिबंधक व्यवहार को प्रोत्साहन देना।
- सभी चिकित्सा विशेशज्ञों को दीर्घकालीन किडनी रोग का पता लगाने में विशेषकर उच्च जोखिम वाली जन संखया में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका के बारे में शिक्षित करना।
- दीर्घकालीन किडनी रोग महामारी को नियंत्रित करने में स्थानीय और राष्ट्रीय स्वास्थ्य अधिकारियों की महत्वपूर्ण भूमिका को प्रतिबिंबित करना। अगर अभी से दीर्घकालीन किडनी रोग से पीढित लोगों की बढ़ती संख्या के इलाज के लिए कोई कार्रवाई नहीं जाती है तो स्वास्थ्य अधिकारियों को दीर्घकालीन किडनी रोग से निपटने के लिए दुनिया भर में उच्च और बढ़ती लागत वाली चिकित्सा प्रदान करनी पढेगी । विश्व किडनी दिवस के अवसर पर सभी सरकारों को नियमित कार्रवाई करने तथा गुर्दे की जाँच में समय रहते निवेश करने के लिए प्रोत्साहित करना।
- गुर्दा विफल हो जाने पर गुर्दे का प्रतिस्थापन सबसे अच्छा विकल्प है। और अंग दान एक जीवन रक्षक पहल के रूप में बन कर आया है। विश्व किडनी दिवस को इस बिंदू पर प्रोत्साहित करना।

अगर समय रहते गुर्दे की दीर्घकालिक व्याधी को पहचाना जाए तो, उस के माध्यम से दूसरी जटिलताओं का निदान किया जा सकता है, और दुनिया भर में गुर्दे से संबंधित दीर्घकालीन रोग तथा हृदय रोग की वजह होने वाली अक्षमता एवं मृत्यु की बढती संख्या को रचनात्मक रूप से कम किया जा सकता है ।

विश्व किडनी दिवस 2015 – 10वीं वर्ष गाँठ

विश्व किडनी दिवस वर्ष **2015,** विश्व गुर्दा दिवस की 10वीं वर्षगांठ का चिन्ह है। वर्ष **2015** का यह शीर्षक "स्वास्थ गुर्दे सभी के लिए" हमें जागरूक कराता है कि गुर्दे की बीमारी और उसकी चिकित्सा पाने की क्षमता के संदर्भ में हम सब बराबर नहीं हैं।

कुछ देशों में दूसरे वर्गों के लोगों की तुलना में उच्च और नियमित आय वाले दोनों समुदायों को उनके जातीमय मूल्यों, सामाजिक आर्थिक स्थिति और/या जहां वे रहते हैं उस के कारणों से अधिक खतरा उत्पन्न होता है। अत्यंत उच्च लागत से गुर्दे की प्रतिस्थापना एवं अपेक्षित दर की वजह से यह प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य निहितार्थ के रूप में जाना जाता है। अफ्रीकी, अमेरिकी भारतीय , भारतीय, हिस्पैनिक, एशियाई या आदिवासी आबादी अधिक संख्या में मधुमेह और उच्च रक्तचाप से पीढित हैं एवं यह दोनों दीर्घकालीन किडनी रोग के लिए प्रमुख कारण होते हैं। इन लोगों को गंभीर रूप से गुर्दे की बीमारी एवं अंततः गुर्दे की विफलता होने का अधिक खतरा होता है। एक उदाहरणानुसार, अमेरिका में, अफ्रीकी अमेरिकी जातीवासी, गुर्दे की विफलता होने की तीन गुना अधिक संभावना रखते हैं। गोरी जातिवासीयों की तुलना में अफ्रीकी अमेरिकी अपने जीवन की कम आयु में ही उच्च रक्तचाप का शिकार हो जाते हैं और गुर्दे की दीर्घकालीन रोग, स्ट्रोक अथवा दिल की बीमारी की जटिलताओं का अधिक से अधिक जोखिम उठाते है।

इस के अलावा, दीर्घकालीन किडनी रोग से निपटने के संबंध में, कमजोर वर्गों के बीच बहुत सारे मुद्दों एवं चुनौतियों की अधिक संख्या में महत्वपूर्णता रही है। उदाहरण हेतू: पानी की अनुवित स्वच्छता, जलयोजन की कमी, अस्वास्थ्यकर भोजन और पेय पदार्थ का चुनाव, भाषा व्यवधान, शिक्षा और साक्षरता का निचला स्तर, कम आय, बेरोजगारी, पर्याप्त स्वास्थ्य बीमा की कमी, और कुछ सांस्कृतिक-विशिष्ट अंधविश्वास एवं अस्वास्थ्य प्रथा।

विश्व किडनी दिवस उपरोक्त विषय में अधिक स्वस्थ रहने के महत्व को प्रोत्साह न प्रदान करते हुए जागरूकता बढ़ाने पर अपना अभियान केंद्रित करता है। एक स्वस्थ जीवन शैली के मार्ग से गुर्दे की बीमारी के जोखिम एवं गुर्दे की विफलता के जोखिम को कम करने में काफी सहायता प्राप्त होती है।

सक्रियण संकेत- एक गिलास पानी खुद पीयें और एक दूसरों को भी दें।

"एक स्वस्थ तरल पदार्थ के सेवन की शैली" को अपनाना गुर्दे की बीमारी की रोकथाम के 8 स्वर्ण नियमों में से एक है । विश्व किडनी दिवस वर्ष 2014 में "अपने गुर्दे के लिए एक गिलास पानी पीना" के सक्रियण विचार से शुरू किया। यह एक प्रतीकात्मक संकेत है जो ज्ञात कराता है कि गुर्दा महत्वपूर्ण अंग हैं और उसका ध्यान रखा जाना चाहिए। इस वर्ष, दिनांक 12 मार्च, 2015 को " एक गिलास पानी खुद पीयें और एक दूसरों को भी दें " शीर्षक के साथ आम जनता को आमंत्रित किया जा रहा है।

भाग कैसे लें? एक गिलास पानी पीयें, और उसकी तस्वीर लें और संदेश के साथ विश्व किडनी दिवस समुदाय को भेजें **कि** "आज मैं विश्व किडनी दिवस मनाता हूँ। मैं एक ग्लास पानी पीता हूँ और एक दूसरों को देता हूँ कयुंकि मैं विश्व किडनी दिवस" का समर्थन करता हूँ"।

विश्व किडनी दिवस की गतिविधियाँ

विश्व किडनी दिवस" विश्वस्तर पर 150 देशों को एकजुट करते हुए मनाया जाता है एवं गुर्दे से संबंधित स्वास्थ जागरूकता फैलाने की एक जोरदार आवाज बनाने हेतू एकजुट किया जा रहा है।

प्रति वर्ष, अई एस एन एवं अई एफ के एफ राष्ट्रीय संघ के अंतर्गत विभिन्न गुर्दा स्वास्थ्य हितधारकों, स्वास्थ्य पेशेवरों और अधिकारिगण अथवा वो व्यक्तिगण जो बदलाव लाना चाहते हैं, के द्वारा अनगिनत स्थानीय एवं राष्ट्रीय सभाओं का आयोजन किया जाता रहा है।

- विश्व गुर्दा दिवस के अवसर पर किए गए पहल के उदाहरण:
- गुर्दे की बीमारी की नि: शुल्क सार्वजनिक जांच
- पैदल , दौड़, साइकिल सवारी
- व्याख्यान, विचार-गोष्ठी और सार्वजनिक वार्तालाप
- कॉर्पोरेट और अनुदान संचयन कार्यक्रम
- नेताओं के साथ बैठक

हम हर साल विश्व भर में हमारे द्वारा सफल रूप से आयोजित सभाओं की एक गैलरी का संकलन करते हैं। http://www.worldkidneyday.org/get-involved/galleries/photostream-2014/

विश्व गुर्दा दिवस वास्तविकता और आंकड़े

विश्व किडनी दिवस वर्ष 2006 में अपनी स्थापना के बाद से प्रति वर्ष बढता ही जा रहा है । हर साल विश्व भर से अधिक से अधिक तर लोग विश्व किडनी दिवस के उत्सव से जुडते हुए अधिक संख्या में सभाओं का आयोजन कर के आबादी के एक बड़े समुदाय के पास जा कर गुर्दे की देखभाल के संबंध में उनके एवं उनके साथियों को शिक्षित करने में लगे हैं।

कुछ ही वर्षों के भीतर, केवल वर्ष 2010 के विश्व किडनी दिवस के अवसर पर विश्व भर में 212 सभाओं आयोजित किया गया। तब से लगातार इन में वृद्धी होती रही और साल 2014 में इन की संख्या 560 से अधिक पहुंच गई। शुरुआत के बाद से नए नए देश इस अभियान से जुडते गये। वर्ष 2007 में, 66 देशों ने विश्व किडनी दिवस में भाग लिया । साल 2013 में, 157 देशों में गुर्दे की बीमारी के खिलाफ आवाज उठाई गयी।

प्रति वर्ष विश्व किडनी दिवस के अवसर पर इस के प्रचार हेतू एक वैज्ञानिक संपादिका विश्व भर के विश्व विख्यात नेफरौलोजिस्ट विशेषज्ञों की ओर से लिखी जाती है। वर्ष 2009 में विश्व किडनी दिवस की संपादिका 33 पत्रिकाओं में प्रकाशित की गई थी। वर्ष 2012 में इस संपादिका की संख्या दुगनी हो कर दी गई एवं इस के प्रति लैंसेट जैसे परिसिद्ध प्रतिष्ठित प्रकाशनों की रुची रुचि बढा रहा है।

वर्ष 2014 में विश्व किडनी दिवस ने ट्विटर पर अपने सामाजिक समुदाय में असाधारण रूप से वृद्धि की और 22,240 फेसबुक प्रशंसकों और 4,200 अनुयायियों तक तक पहुंच गया।

प्रमुख आंकड़े

- वर्ष 2014 में 560 से अधिक सभाओं का आयोजन किया गया।
- वर्ष 2013 में, 157 देशों नें गुर्दे की बीमारी के विरुद्ध अपनी आवाज उठाई।
- वर्ष 2014 में 22,250 फेसबुक प्रशंसक थे।
- वर्ष 2014 में विश्व किडनी दिवस को 30 से अधिक देशों में स्वास्थ्य मंत्रालयों से समर्थन मिला।
- विश्व किडनी दिवस 2014 वैज्ञानिक संपादकिय 45 पत्रिकाओं में प्रकाशित किया गया।

विश्व किडनी दिवस के संस्थापक

विश्व किडनी दिवस - इंटरनेशनल सोसायटी आफ नेफ्रोलॉजी (अईएसएन) एवं इंटरनेशनल फेडरेशन आफ किडनी फाउंडेशन (अईएफकेएफ) की एक संयुक्त पहल है।

इंटरनेशनल सोसायटी आफ नेफ्रोलॉजी (अई एस एन)

इंटरनेशनल सोसायटी आफ नेफ्रोलॉजी (अई एस एन) एक गैर मुनाफा वाला संगठन है जो की विकासित एवं विकासशील देशों में गुर्दे के रोग का निदान, उपचार एवं रोकथाम के उद्देश्य से समर्पित किया गया है। लगभग 126 देशों में 9000 से अधिक वृत्तिक सदस्यों को दुनिया भर में स्वास्थ्य विशेशज्ञों के बीच वैज्ञानिक आदान प्रदान हेतु एक व्यापक मंच प्रदान करता है । वर्ष 2010 में संगठन नें अपनी 50वीं वर्षगांठ मनाई है।

अधिक जानकारी के लिए: www.theisn.org

इंटरनेशनल फेडरेशन किडनी फाउंडेशन(अई एफ के एफ)

अई एफ के एफ एक गैर मुनाफे वाली महा सं घ है जो वर्ष 1999 में स्थापित की गई। वर्तमान में 41 देशों में, गुर्दे की 63 संस्थानें एवं रोगी समूह इस की सदस्यता रखते हैं । अईएफकेएफ विश्व भर में व्यक्तिविशेष को गुर्दे के रोग के साथ साथ स्वास्थमय, गुणनात्मक एवं खुशहाल जीवन में वृद्धी लाता है । उपचार एवं देखभाल की सर्वश्रेष्ठ प्रणालियों की गुणवत्ता का प्रचार करता है । उन देशों में किडनी के संस्थानों की स्थापना करते हुए अपनी सहायता प्रदान करना जहाँ अभी तक इन संस्थानों का अस्तित्व नहीं है; इस के सदस्यों के लिए शैक्षिक कार्यक्रमों की सुविधा प्रदान करता है और गुर्दा रोग खोज को बढ़ावा देता है।

अधिक जानकारी के लिए: www.ifkf.org

विश्व गुर्दा दिवस संचालन समिति

वर्ष 2015 के लिए विश्व गुर्दा दिवस की संचालन समिति नेफ्रोलॉजी और गुर्दा प्रतिस्थापन विशेषज्ञों से आधारित है जो आफ्रिका, एशीया, योरप, दक्षिण अमेरिका एवं उत्तर अमेरिका में रहते हैं और वहाँ अपनी सेवाएं उपलब्ध करा रहे हैं।

संचालन समिति के सदस्य इस प्रकार हैं:

फिलिप काम ताओ ली ---------- हांगकांग के लिए सह-अध्यक्ष

गिलर्मो गार्सिया ---------- मैक्सिको के लिए सह-अध्यक्ष

विलियम जी कौसर ---------- संयुक्त राज्य अमरीका

तिमूर एर्क अईफकेएफ --------- तुर्की

ऐलेना जखारोवा अईएसएन ---------- रूस

लुका सेगानटिनी अईएसएन ---------- बेल्जियम

मिगुएल सी. रियेल्ला अईफकेएफ ---------- ब्राजील

चार्लोट ओसाफो, अईएसकेएफ ---------- घाना

गुर्दे की वास्तविकता

गुर्दे अद्भुत और जटिल अंग हैं जो हमें स्वस्थ रखने के लिए कई आवश्यक कार्य करते हैं।

आपके गुर्दों का मुख्य कार्य रक्त से विषाक्त पदार्थों और अतिरिक्त पानी को निकालने का है ।

गुर्दे आपके रक्तचाप को नियंत्रित रखने के लिए, लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन के लिए , हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए भी मदद देता है। प्रत्येक गुर्दा अपनी मुट्ठी के आकार का होता है और पसली के पिंजरे के नीचे, पेट में गहरे स्थान पर स्थित होता हैं। गुर्दे आपके रक्त प्रवाह में कई खनिजों की मात्रा पर और सोडियम और पोटेशियम सहित अणुओं के मात्रा पर और रक्त अम्लता को नियंत्रित करने में मदद देता हैं।

हर दिन आपके गुर्दे सावधानी से आपके शरीर में नमक और पानी की मात्रा को नियंत्रण में रखते हैं ताकि आपका रक्तचाप नियंत्रित रहे।

आपके गुर्दे

- मूत्र बनाते हैं।
- आपके खून में व्यर्थ एवं अतिरिक्त तरल पदार्थ को निकालते है।
- आपके शरीर के रासायनिक संतुलन को नियंत्रण में रखता है।
- आपके रक्तचाप को नियंत्रित रखने में मदद करता हैं।
- आपकी हड्डियों को स्वस्थ रखने में मदद करता हैं।
- लाल रक्त कोशिकाओं को बनाने में आपकी सहायता करता हैं।

दीर्घकालीन किडनी रोग गुर्दे की कार्यशैली में महीनों या वर्षों की अवधि में उत्तपन्न हुए नुकसान का परिणाम होता है।

संपूर्ण आबादी में 8 और 10% व्यसक व्यक्ति विभिन्न प्रकार के गुर्दे की क्षति से पीढित है। और हर वर्ष लाखों लोग दीर्घकालीन किडनी रोग से संबंधित जटिलताओं के कारण समय से पहले ही मर जाते हैं।

वर्ष 1990 से 2012 के बीच, दीर्घकालीन किडनी रोग से प्रभावित लोगों में 82% की बढ़ोतरी हुई है। दीर्घकालीन किडनी रोग किसी भी उम्र में विकसित हो सकता है और विभिन्न परिस्थितियों में गुर्दे की बीमारी जन्म ले सकती है। कुछ देशों में, गुर्दे की बीमारी मौत का सबसे बड़ा कारण बनी हुई है। वर्ष 2010 में दीर्घकालीन किडनी रोग मेक्सिको में मौत के सबसे आम कारणों में तीसरा स्थान ग्रहण किया है। गुर्दे का रोग आम, नुकसानदेह एवं अकसर चिकित्समय होता है। लगभग 600 करोड़ लोग गुर्दों की देखभाल की सुविधा एवं उपलब्धता की कमी के कारण उचित देखभाल खो रहे हैं। विश्व के 112 देशों में डायलिसिस/ अपोहन एवं प्रत्यास्थापन के संसाधन नहीं है।

गुर्दे की बीमारी एक शांत हत्यारा है जो संपूर्ण रूप से आपके जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करता है। हालांकि गुर्दे की बीमारियों के खतरे को कम करने के लिए कई आसान कार्यशैलियाँ उपलब्ध हैं।

आठ स्वर्ण नियमः

- स्वस्थ और सक्रिय रहें।
- अपने रक्त में शक्कर के स्तर का नियमित रूप से नियंत्रण रखें ।
- अपने रक्तचाप पर नजर रखें ।
- स्वस्थ खाएं और अपने वजन पर नियंत्रण रखें
- एक स्वस्थ तरल पदार्थ का सेवन बरखरार रखें ।
- धूम्रपान ना करें ।
- मर्जी मुआफिक गोलियों का सेवन न करें।
- **यदि आप 'उच्च जोखिम' कारकों में से एक या एक से अधिक कारणों से पीढित हैं, तो अपने गुर्दे की कार्यशैली की जांच करालें:**
    - आपको मधुमेह है तो
    - आपको उच्च रक्तचाप है तो
    - आप मोटे हैं तो
    - आपके माता-पिता या परिवार के अन्य सदस्यों में से कोई एक गुर्दे की बीमारी से पीढित है तो।
- आप अफ्रीकी, एशियाई, या आदिवासी निवासी हैं तो

विश्व गुर्दे दिवस अभियान वस्तूगण

अभियान वस्तुगणः **http://www.worldkidneyday.org/resources/2015-campaign-materials/**

सम्मेलनों की प्रदर्शनी: **http://www.worldkidneyday.org/get-involved/galleries/photostream-2014/**

सामाजिक संचार साधनः

फेसबुक पेज : **https://www.facebook.com/worldkidneydayofficial**

ट्विटरः **https: //twitter.com/worldkidneyday**

यू ट्यूब: **https: //www.youtube.com/user/TheWorldKidneyDay?feature=watch**

गूगल+: **https //plus.google.com/117842957806163318518/posts**

विश्व किडनी दिवस अभियान यात्रा के संबंध में अधिक जानकारी के लिए: **http://www.worldkidneyday.org/**

संपर्क:

सोफी ड्यूपीज, अभियान प्रबंधक: sophie@worldkidneyday.org

एग्नेस रगइएरो, अभियान समन्वयक: agnese@worldkidneyday.org

रिक बोल्लेर्ठ धन जुटाने के लिए: rik@worldkidneyday.org

रीडेस फैब्रिक्स -1बी

1000 बृसेल्स –

बेल्जियम
टेलीफोन: +32 2 808 04 20
फैक्स: +32 2 808 44 54

info@ worldkidneyday.org