



12 March 2015

## ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం ప్రైస్ కిట్

### విషయ సూచిక

ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం గురించి.....	2 - 3
ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం 2015 - 10వ వార్ల్డ్ కోర్స్ విషయాలు.....	4 - 5
ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం కార్బ్యకలాపాలు.....	5
ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం నిజాలు మరియు సంఖ్యలు.....	6
ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం వ్యవస్థాపకులు.....	7
ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం స్టీరింగ్ కమిటీ.....	8
మూత్రపిండాల గురించిన నిజాలు.....	8-9
ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం ప్రచార సామగ్రి.....	10
సాంఘిక మీడియా.....	10
సంప్రదింపులు.....	10

## **ప్రపంచ మూత్రపీండాల దినం గురించి:**

ప్రతి సంవత్సరం మార్పి నెల రెండవ గురువారం నాడు జరుపుకుంటున్న ప్రపంచ మూత్రపీండాల దినం వట్ట అవగాహన పెంచుటకు అంకితమైన ప్రచారం. మూత్రపీండాల వ్యాధుల ప్రపంచవ్యాప్తంగా 10% వయోజన జనాబాసు ప్రభావితం చేస్తుంది. మూత్రపీండాల వ్యాధుల యొక్క పునరావృతం మరియు ప్రభావం వలన కలుగు ఆరోగ్య సమస్యలు మరియు మన యొక్క పూర్తి ఆరోగ్యానికి మూత్రపీండాల యొక్క ప్రాముఖ్యతను గురించిన అవగాహనా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజలలో పెంపాందించుటకు ఈ కార్యక్రమము ఎంతగానో దీహదపడుతుంది.

2006 సంవత్సరంలో ప్రపంచ మూత్రపీండాల దినం ప్రారంభించబడి ఇప్పుడు విధాన నిర్దీశతలు మరియు సాధారణ ప్రజాసీకంపై మూత్రపీండాల వ్యాధుల యొక్క ప్రభావం గురించిన అవగాహనను పెంపాందించుటలో ఈ కార్యక్రమం అత్యంత విజయవంతంగా నిర్వహించబడుచున్నది. ప్రతి సంవత్సరం, ఈ యొక్క ముఖ్యమైన కారణాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్ళడానికి ఉపయోగించవలసిన దారులను కనుగోనుటలో మద్దతుదారులు క్రియోలత ప్రదర్శిస్తున్నారు. ప్రారంభించినప్పటి నుండి ప్రపంచ మూత్రపీండాల దినం మూత్రపీండాల ఆరోగ్యంపై దృష్టిని సారించే కార్యక్రమంగా గణానీయంగా ఎదిగి ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తృతంగా నిర్వహించబడుచున్నది. ప్రతి సంవత్సరం ఈ ప్రచారం ఒక నిర్దిష్ట అంశానికి ప్రాధాన్యతనిస్తుంది.

## **ప్రస్తుత సంవత్సరం యొక్క లక్ష్యం :**

- 2015 - అందరికీ మూత్రపీండాల ఆరోగ్యం

## **పూర్వపు అంశాలు ఏవనగా:**

- 2014 - దీర్ఘకాలిక మూత్రపీండాల వ్యాధి మరియు వయసు పెరుగుట.
- 2013 - జీవితం కొరకు మూత్రపీండాలు - ముత్రపీండాల పోటును నివారించుట.
- 2012 - జీవితం కొరకు మూత్రపీండాల దానం చేయుట - పుచ్చుకొనుట.
- 2011 - మీ మూత్రపీండాలను రక్షించుకోండి: మీ గుండెను కాపాడుకోండి.
- 2010 - మీ మూత్రపీండాలను రక్షించుకోండి: మధుమేహ వ్యాధిని నియత్రించండి.
- 2009 - మీ మూత్రపీండాలను రక్షించుకోండి: మీ వత్తిడిని తగ్గించుకోండి.
- 2008 - మీ అధ్యాత్మమైన మూత్రపీండాలు.
- 2007 - సాధారణ, హనికరమైన మరియు చికిత్స చేయడగిన.
- 2006 - మీ మూత్రపీండాలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నాయా?

## ప్రపంచ మూర్తపిండాల దినం యొక్కలక్ష్యాలు:

- దీర్ఘకాలిక మూర్తపిండాల వ్యాధికి ముఖ్య కారణాలైన మధుమేహం మరియు అధిక రక్త పోటు నియంత్రణ ద్వారా మన అధ్యాత్మమైన మూర్తపిండాల యొక్క ఆరోగ్యాన్ని ఏ విధంగా కాపాడుకొనగలమో అనే అంశంపై అవగాహనను పెంపాందించుట.
- దీర్ఘకాలిక మూర్తపిండాల వ్యాధి కలిగిన మధుమేహం మరియు అధిక రక్తపోటు రోగులకు క్రమబద్ధమైన పరీక్షలు చేయించుకొనుటకు ప్రోత్సహించుట.
- వ్యాధి నివారణ వద్దతులను ప్రోత్సహించుట.
- ప్రత్యేకించి అధిక ప్రమాధకర వ్యాధులుగల ప్రజాసీకంలో వ్యాధులను గుర్తించి దీర్ఘకాలిక మూర్తపిండాల వ్యాధుల యొక్క ప్రమాధాన్ని తగించుటలో వైద్య నిపుణుల యొక్క ముఖ్య పాత్రను గురించి వారికి తెలియచేయుట మరియు నేర్చించుట.
- దీర్ఘకాలిక మూర్తపిండాల వ్యాధులను నియంత్రించుటలో స్థానిక మరియు జాతీయ వైద్య అధికారుల ముఖ్య పాత్రను గురించి వత్తిడి చేయుట. పెరుగుతున్న దీర్ఘకాలిక మూర్తపిండాల రోగులకు చికిత్స అందించుటలో ఎటువంటి చర్య చేపట్టని యెడల ప్రపంచవ్యాప్తంగా వైద్య అధికారులు అందుకు అయ్యే అధిక ఖర్చులను భరించవలసి ఉంటుంది. ప్రపంచ మూర్తపండాల రోజున మూర్తపిండాలకు తదుపరి నిర్వహించవలసిన పరీక్షలకు ప్రభుత్వాలు చర్య తీసుకొని పెట్టుబట్టి పెట్టువలసినదిగా ప్రోత్సహించుట.
- మూర్తపిండాలు విఫలమైన యెడల మూర్తపిండాల దానం జీవితాన్ని కాపాడే చర్య అని మరియు మూర్తపిండాల మార్పిడి మాత్రమే అత్యుత్తమ ఎన్నిక అని ప్రోత్సహించుట.

ముందుగా గుర్తించిన యెడల దీర్ఘకాలిక మూర్తపిండాల వ్యాధులకు చికిత్స చేయుట ద్వారా ఇతర రుగ్సుతలను నివారించుటకు మరియు దీర్ఘకాలిక మూర్తపిండాల మరియు గుండె జబ్బుల వలన కలుగు మరణాలు మరియు వైకల్యాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా నివారించుటకు దోషాదపడును.

## ప్రపంచ మూత్రపీండాల దినం 2015 - 10వ వార్షికోత్సవం

ప్రపంచ మూత్రపీండాల దినం 2015 అనునది ప్రపంచ మూత్రపీండాల దినం యొక్క 10వ వార్షికోత్సవానికి నాంది పలుకుతుంది. యా యొక్క 2015 సంవత్సరంలో “అందరికీ మూత్రపీండాల ఆరోగ్యం” అను అంశం మూత్రపీండాల వ్యాధులకు సంబంధించిన ప్రమాదం మరియు చికిత్స విషయంలో మనమందరమూ సమానము కాదనే విషయాన్ని మనకు గుర్తు చేస్తుంది.



కొన్ని దేశాలలో జీవించు అధిక మరియు అధమ ఆదాయ వర్గాలకు చెందిన ప్రజలు వారి యొక్క సంప్రదాయ మూలాలు, సాంఘిక ఆర్థిక స్థితితగులను అనుసరించి ఇతరుల కంటే ఎక్కువ ప్రమాధకరమైన పరిస్థితుల్లో ఉన్నారు. మూత్రపీండాల మార్పిడి చికిత్స చాలా అధిక వ్యయముతో కూడుకున్న చికిత్స అయినందున ప్రధాన ప్రజా ఆరోగ్య సమస్య అయి ఉన్నది. ఆఫ్రికా, అమెరికన్, భారత, ఇస్లామిక, అసియా లేక ఆదిమవాస ప్రజాసీకం తీవ్ర దీర్ఘకాలిక మూత్రపీండాల వ్యాధులకు మూల కారణాల్ని మధుమేహం మరియు అధిక రక్త పోటు వ్యాధుల నుండి ఎక్కువగా బాధపడుతున్నారు. కావున, ఈ ప్రజాసీకం తీవ్ర మూత్రపీండాల వ్యాధులు మరియు చివరికి మూత్రపీండాల వైఫల్యం వంటి వ్యాధుల బారిన పద్ధ అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది. ఉదాహరణకు, అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాలలో ఆఫ్రికా సంతతికి చెందిన అమెరికన్ పారులు 3 రెట్లు అధికంగా మూత్రపీండాల వ్యాధులకు గురి అవుచున్నారు. స్టానికులతో పోల్చిన యెడల ఆఫ్రికా సంతతికి చెందిన అమెరికన్ పారులలో అధిక సగటు రక్తపోటు కలిగి యుక్త పయసులోనే దీర్ఘకాలిక మూత్రపీండాల వ్యాధి, గుండె పోటు మరియు గుండె వ్యాధుల వంటి రుగ్సుతలకు అధికంగా గురి అవుచున్నారు.

అధనంగా, దుర్భఖమైన ప్రజాసీకంలో కలుగు దీర్ఘకాలిక మూత్రపీండాల వ్యాధులకు అనేక ముఖ్య అంశాలు మరియు సహజ్ఞ ఉన్నవి: కొన్ని ఉదాహరణలు - వాటిలో లోపించిన నీటి శుభ్రత, జలీకరణ లోపం, అనరోగ్యకరమైన ఆహారం మరియు పాసీయాల వినియోగం, భాషా అడ్డంకులు, విద్య మరియు అక్షరాస్యత స్థాయి, అధమ రాబడి, నిరుద్యోగం, తగిన ఆరోగ్య భీమా లేకపోవుట, మరియు కొన్ని సాంఘిక నిర్దష్ట సమ్మకాలు మరియు ఆవారాలు.

ఈ యొక్క ప్రపంచ మూత్రపీండాల ప్రచారం ఈ సమస్యను గురించిన అవగాహను పెంపాందిస్తూ మరింత ఆరోగ్యంగా ఉండవలసిన ప్రాముఖ్యతను పోత్తుపొంచుటపై తమ దృష్టిని కొనసాగిన్నట్టంది. మూత్రపీండాల వ్యాధుల వలన కలుగు ప్రమాదం తద్వారా మూత్రపీండాల వైఫల్యానికి దారి తీసే పరిస్థితుల నుండి విముక్తి పాందుటకు సహాయపడే ఆరోగ్య జీవన శైలి వైపు అడుగులు వేయండి.

**క్రియాశీలత సంజ్ఞ - ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగండి మరియు ఒకటి మరొకరికి కూడా ఇవ్వండి.**

నివారణకు ఉపకరించే 8 బంగారు నియమాలలో ఒకటినే “ఆరోగ్యకరమైన ధ్రవాల సేవన నిర్వహణ” అయినందున 2014 ప్రపంచ మూత్రపిండాల రోజున “మీ మూత్రపిండాల కొరకు ఒక గ్లాసు నీటిని సేవించండి” అను ఉపాయాన్ని ఆవిర్భవించడం జరిగింది. ఇది మూత్రపిండాలు ముఖ్యమైన అవయవాలు కనుక వాటి ఆరోగ్యానికి కాపాడుకొనుట అత్యవసరమనే నిజాన్ని గుర్తు చేసే సాంకేతిక సంజ్ఞ. ఈ సంవత్సరం మార్చి నెల 12వ తేది, 2015 రోజున “ఒక గ్లాసు నీటిని త్రాగండి మరియు ఒకటి ఇతరులకు ఇవ్వండి” అనే కార్బ్యూక్రమానికి ప్రజలందరూ ఆప్యోనితులే.



పాల్గొనుట ఏలా? ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగండి, దానిని ఒక ఫాటీ తీసి అది ఈ రోజు నేను ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినాన్ని ఎందుకు పాటిస్తున్నాను. “నేనోక గ్లాసు నీరు త్రాగి మరొక గ్లాసు ఇతరులకు ఇస్తున్నాను ఎందుకంచే నేను ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినాన్ని సమర్థిస్తున్నాను” అను సందేశాన్ని ల్రాసి ప్రపంచ మూత్రపిండాల సమాజంతో పంచుకోండి.

### **ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం కార్బ్యూక్రమాలు**

ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం సుమారు 150 దేశాలలోని అనేక కోట్ల ప్రజలను ఏకధాటిష్టుకి తీసుకొని వచ్చి వారందరినీ కలిపి మూత్రపిండాల ఆరోగ్య అవగాహన కొరకు శక్తివంతమైన గళాన్ని లేవనెత్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిర్వహించబడుచున్నది. ప్రతి సంవత్సరము, వైవిధ్యంగా నిర్వహించబడలచుకున్నారో వారికి ఇంటర్వెషనల్ సాసెటీ ఆఫ్ నెట్వర్కాలజీ మరియు ఇంటర్వెషనల్ ఫ్రెడ్రెషన్ ఆఫ్ కిడ్సీ ఫాండేషన్ వారి చేత మరియు ఇతర మూత్రపిండాల ఆరోగ్య భాగ్యస్వామ్యాలు, ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు మరియు అధికారులు మరియు ఇతర వ్యక్తుల చేత అనంభ్యాతమైన స్టానిక మరియు జాతీయ కార్బ్యూక్రమాలు నిర్వహించబడుచున్నవి.

### **ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం రోజున చేపట్టిన కార్బ్యూక్రమాల ఉదాహరణ:**

- మూత్రపిండాల వ్యాధి కొరకు ప్రజల కొరకు ఉచిత పరీక్షలు.
- నడక, పరుగు మరియు సైకిల్ పంద్యాలు.
- ఉపాయాలు, నదమ్మలు మరియు ప్రజా బహిరంగ ప్రపం�గం.
- కార్బ్యూరేట్ మరియు నిధుల పెంపుదల కార్బ్యూక్రమాలు.
- రాజకీయ ప్రముఖులతో సమావేశాలు.

ప్రతి సంవత్సరం మేము ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నిర్వహించబడిన అత్యుత్తమ మరియు విజయవంతమైన కార్బ్యూక్రమాల యొక్క గ్యాలరీను సేకరించి ప్రవేశపెడతాము.

<http://www.worldkidneyday.org/get-involved/galleries/photostream-2014/>

## **ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం నిజాలు మరియు సంఖ్యలు:**

2006 సంవత్సరంలో ఆవిర్భవించినపుటి నుండి ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం ప్రతి సంవత్సరం ఎదుగుతూ వచ్చింది. ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక మంది ప్రజలు అనేక కార్బ్యూక్రమాలు నిర్వహిస్తూ పెద్ద పెద్ద వర్గాలుగా ఏర్పడి వారి వారసులకు వారి మూత్రపిండాలను కాపాడుకొనుటకు ప్రోత్సహస్తా ఈ దినాన్ని పాటిస్తున్నారు.

కేవలం కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత 2010 సంవత్సరంలో ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం సందర్భంగా ఆ రోజున 212 కార్బ్యూక్రమాలు నిర్వహించబడినవి. అప్పటి నుండి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా రూపొందించిన కార్బ్యూక్రమాల సంఖ్య పెరుగుతూ 2014 నాటికి 560 కార్బ్యూక్రమాలకు చేరుకున్నది. ఆరంభం నుండి కొత్త దేశాలు ఈ ప్రచారంలో పాల్గొనుట జరిగినది. 2007 సంవత్సరంలో ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం రోజున 66 దేశాలు పాల్గొన్నవి. 2013 సంవత్సరంలో 157 దేశాలు మూత్రపిండాల వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా తమ గళాన్ని లేవనెత్తాయి.

ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం సందర్భంగా ఆ రోజున ప్రపంచంలోని కొంత మంది ప్రముఖ మూత్రపిండాల వ్యాధుల నిపుణుల చేత ఒక శాస్త్రయ సంపాదకీయం వ్రాయించబడుచున్నది. 2009 సంవత్సరంలో ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం సంపాదకీయం 33 పత్రికల్లో ప్రచురించబడినవి; 2012 సంవత్సరంలో అట్టి ప్రచురణ రెండింతలైంది మరియు ది లాసెట్ వంటి కొన్ని ప్రతిష్టాత్మక ప్రచురణల యొక్క శ్రద్ధను పెంచుతూనే ఉంది.

2014 సంవత్సరంలో ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం తన యొక్క సామాజిక సంఘాన్ని అసాధారణంగా 22,240 ఫ్రెస్చబుక్ అభిమానులను మరియు 4,200 మంది అనుచరులను ట్వీటర్లో సంపాదించుకొన్నది.

## **ముఖ్య సంఖ్యలు:**

- 2014 సంవత్సరంలో 560 కార్బ్యూక్రమాలకు పైగా నిర్వహించబడినది.
- 2013 సంవత్సరంలో మూత్రపిండాల వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా 157 దేశాలు తమ గళాన్ని లేవనెత్తాయి.
- 2014 సంవత్సరంలో 22,250 ఫ్రెస్చబుక్ అభిమానులు ఉన్నారు.
- 2014 సంవత్సరంలో ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం 30 దేశాలకు పైగా ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖల నుండి మద్దతు లభించింది.
- 2014 సంవత్సరంలో ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం 2014 రోజున శాస్త్రయ సంపాదకీయం 45 పత్రికల్లో ప్రచురించబడినది.

## ప్రపంచ మూత్రపీండాల దినం వ్యవస్థాపకులు:

ప్రపంచ మూత్రపీండాల దినం ఇంటర్న్‌ఫసాల్ సాసైటీ ఆఫ్ నెఫ్రోలజీ (ISN) (అంతర్జాతీయ మూత్రపీండాల సమాజం) మరియు ఇంటర్న్‌ఫసాల్ ఫెడ్రేషన్ ఆఫ్ కిడ్సీ ఫొండేషన్ (IFKF) (అంతర్జాతీయ మూత్రపీండాల పునాది యొక్క సమాఖ్య) అను ఈ రెండు సంస్థల యొక్క సమిష్టి కృషి ఆధారంగా ప్రారంభించబడినది.

### ఇంటర్న్‌ఫసాల్ సాసైటీ ఆఫ్ నెఫ్రోలజీ (ISN)



1960వ సంవత్సరంలో స్థాపించబడిన ఇంటర్న్‌ఫసాల్ సాసైటీ ఆఫ్ నెఫ్రోలజీ (ISN) అను సంస్థ ప్రపంచవ్యాప్తంగా మూత్రపీండాల వ్యాధులను అభివృద్ధి చెందుతున్న మరియు అభివృద్ధి చెందిన ప్రపంచంలో మూత్రపీండాల వ్యాధులను గుర్తింపు, చికిత్స మరియు నివారణ కొరకు అంకితమైన లాభార్జన లేని స్వచ్ఛంధ సంస్థ. 126 దేశాలలో 9,000 మంది నిపుణులతో ఇంటర్న్‌ఫసాల్ సాసైటీ ఆఫ్ నెఫ్రోలజి ప్రపంచంలోని ఆరోగ్య శ్రద్ధ నిపుణుల మధ్య శాస్త్రీయ మార్పింగా విస్తరించాల కలుపుతున్న వేది. సదరు సంఘం 2010లో తన 50వ వార్షికోత్సవాన్ని జరుపుకున్నది.

మరింత సమాచారం కొరకు [www.theisn.org](http://www.theisn.org) వెబ్ సైట్ చూడండి.



### ఇంటర్న్‌ఫసాల్ సాసైటీ ఆఫ్ నెఫ్రోలజి (IFKF):

ఇంటర్న్‌ఫసాల్ ఫెడ్రేషన్ ఆఫ్ కిడ్సీ ఫొండేషన్ (IFKF) అను సంస్థ 1999వ సంవత్సరంలో స్థాపించబడి, ప్రస్తుతం 63 మూత్రపీండాల ఫొండేషన్లలో సభ్యత్వం మరియు 41 దేశాలలో రోగి వర్గాలు కలిగి ఉన్నవి. మూత్రపీండాల వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు/రోగుల యొక్క ఆరోగ్యం మరియు జీవణ నాణ్యతను మెరుగుపరచుటకు పోరాడు సంస్థ; చికిత్స మరియు శ్రద్ధతో ఉత్తమ ప్రమాణాలను నిర్వహిస్తుంది; మూత్రపీండాల ఫొండేషన్ లేని దేశాలలో అట్టి ఫొండేషన్ సంస్థలను స్థాపించుటకు సహాయపడు సంస్థ; వారి సభ్యులకు విద్య కార్యక్రమాలు అందించును మరియు మూత్రపీండాల వ్యాధులపై పరిశోధనను ప్రాత్మహిస్తుంది.

మరింత సమాచారం కొరకు చూడండి [www.ifkf.org](http://www.ifkf.org)

## **ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం స్టీరింగ్ కమిటీ:**

ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం 2015 కొరకు నిర్దేశించబడిన స్టీరింగ్ కమిటీలో ఆప్రికా, అసియా, ఐరోపా, దక్షిణ అమెరికా మరియు ఉత్తర అమెరికాలో నిపసించు మరియు పని చేయు మూత్రపిండాలు మరియు వాటి మార్పిడి నిపుణుల బృందం సభ్యులుగా ఉన్నారు.

## **స్టీరింగ్ కమిటీ యొక సభ్యులు:**

- ఫిలిప్ కాం తావో లి, సహ-అధ్యక్షులు, (ISN), హంగ్ కాంగ్.
- గుల్లెర్ మో గార్డియా, సహ-అధ్యక్షులు, (IFKF), హంగ్ కాంగ్.
- విలియం జి. కోసర్, ISN, USA.
- బీముర్ ఎర్క్, IFKF, టర్క్.
- ఎలనా జఖరోవా, ISN, రష్యా.
- లూకా సెగంటిని, ISN, బెల్జియం.
- మిగ్న్యేల్ సి రిల్స్, IFKF, బ్రిజిల్.
- చార్లెట్ బసాఫా, ISN, ఫునా.

## **మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన నిజాలు:**

మూత్రపిండాలు మనల్ని ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుటకు అనేక ముఖ్యమైన పనులను నిర్వహించు సంక్లిష్టమైన మరియు అశ్వర్యకరమైన అవయవాలు. మన రక్తంలో ఉన్న విషపదార్థాలు మరియు అధిక సీరును నిర్మాలించుట మూత్రపిండాల యొక్క ముఖ్య పని. మన యొక్క రక్త పోటు నియంత్రించుటకు, ఎర రక్త కణాలను ఉత్పత్తి చేయుటకు మరియు మీ ఎముకలను ఆరోగ్యకరంగా ఉంచుటకు కూడా మూత్రపిండాలు సహాయపడుతంది. మీ మూత్రపిండాలు ఒకొక్కటి సుమారు మీ పిడికిలి ప్రమాణంలో ఉదరానికి లోతుగా ప్రక్రటముకుల క్రింది భాగంలో ఉండును. సోడియం మరియు పాటాపియంతో సహ అనేక ఖనిజాలు మరియు అణువులు కలిగిన రక్త ప్రవాహ స్థాయిలను మీ మూత్రపిండాలు నియంత్రిస్తాయి మరియు రక్త ఆమత్వాన్ని నియంత్రించుటలో దోహదం చేస్తాయి. మూత్రపిండాలు ప్రతి రోజూ మీ శరీరంలో ఉన్న ఉప్పు మరియు సీటి శాతాన్ని నియంత్రించుట ద్వారా మీ యొక్క రక్త పోటును నియంత్రణలో ఉంచుతాయి.

## **మీ మూత్రపిండాలు:**

- మూత్రాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి.
- మీ రక్తంలో ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలు మరియు అధిక ద్రవాలను నిర్మాలిస్తాయి.
- మీ శరీరం యొక్క రసాయన ప్రవర్తనను నియంత్రణలో ఉంచుతాయి.
- మీ యొక్క రక్త పోటును నియంత్రణలో ఉంచుటకు సహాయం చేస్తాయి.
- మీ ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుటలో సహాయం చేస్తాయి.
- మీ రక్తంలో ఎర రక్త కణాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.

## దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాల వ్యాధి:

కొన్ని నెలలు మరియు సంవత్సరాల పాటు గణనీయంగా మూత్రపిండాల వని తీరు ఝీణించుటను దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాల వ్యాధి అని అందురు. 4 నుండి 10% వయోజనలలో ఏదో ఒక రూపంలో మూత్రపిండాల స్థాం కలిగియున్నారు మరియు ప్రతి సంవత్సరము కోట్లాది మంది ప్రజలు దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాల వ్యాధికి సంబంధించిన రుగ్సుతల కారణంగా సమయానికి ముందుగానే వసిపోతున్నారు.

1990 నుండి 2012 సంవత్సర కాల వ్యవధిలో దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాల వ్యాధి భారిస పడిన రోగుల శాతం 82%కు పెరిగింది. దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాల వ్యాధి ఏ వయసులోనైనా అనేక కారణాలు వలన రావచ్చు. కొన్ని దేశాలలో మూత్రపిండాల వ్యాధి మరణానికి ఒకానోక ముఖ్య కారణము అయి ఉన్నది. 2010 సంవత్సరంలో మెక్సికోలో దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాల వ్యాధి మరణానికి 3వ స్థాయి సాధారణ కారణంగా నిర్దారించబడినది. మూత్రపిండాల వ్యాధులు సాధారణం, హానికరం మరియు తరచు చికిత్స చేయడగినవి. మూత్రపిండాల సంరక్షణ మరియు సౌకర్యాలు లోపాల వలన 600 కోట్ల ప్రజలు సరిద్దైన శ్రద్ధ లేక పోవుట చేత రోగాల బారిన పడుచున్నారు. ప్రపంచంలో 112 దేశాలలో డయాలసిన్ మరియు మార్పిడి కొరకు కావలసిన సౌకర్యాలు లేవు.

మూత్రపిండాల వ్యాధులు నిశ్చభ్ హంతకులు మరియు అవి మీ జీవితం యొక్క నాయ్యతపై వాటి ప్రభావ చూపిస్తాయి. అయినప్పటికీ, మూత్రపిండాల వ్యాధుల వృద్ధి చెందుటను నివారించు అనేక తేలికైన మార్గాలు ఉన్నవి.

## 8 సువ్యాధి నియమాలు:

- ఆరోగ్యంగా మరియు ఉత్సాహంగా ఉండడండి.
- మీ యొక్క రక్త చక్కెర స్థాయి క్రమంగా నియంత్రించుకోండి.
- మీ యొక్క రక్త పోటును పరీక్ష చేయించండి.
- ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుండి మరియు మీ బరువును నియంత్రణలో ఉంచుకోండి.
- ఆరోగ్యకరమైన ద్రవపదార్థాలను సేవించండి.
- ధూమపానం చేయకండి.
- డాఫ్టర్ సలహ లేకుండా స్వంత నిర్దయంతో ఏ విధమైన మందులు సేవించకండి.
- ఈ క్రింది తెలిపిన ఒకటి లేక అధిక ప్రమాధకరమైన కారణాలు ఉన్న యెడల మీ యొక్క మూత్రపిండాలను పరీక్ష చేయించుకోండి.
  - మీకు మధుమేహం ఉన్న యెడల.
  - మీకు రక్తపోటు ఉన్న యెడల.
  - మీకు ఊబకాయం ఉన్న యెడల.
  - మీ తల్లిదండ్రులలో ఒకరు లేక ఇతర కుటుంబ సభ్యులెవరైనా మూత్రపిండాల వ్యాధితో బాధపడుచున్న యెడల.
  - మీరు ఆఫ్రికా, ఆసియా దేశాలకు చెందిన వారు లేక ఆదిమవానులు అయిన యెడల.

## ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం ప్రచార సామగ్రి:

ప్రచార సామగ్రి: <http://www.worldkidneyday.org/resources/2015-campaign-materials/>

కార్బ్రూక్యూల గ్యాలరీ: <http://www.worldkidneyday.org/get-involved/galleries/photostream-2014/>

## సాంఘిక మీడియా:

ఫ్సెనబుక్ పేజ్ <https://www.facebook.com/worldkidneydayofficial>

ట్విట్టర్ <https://www.twitter.com/worldkidneyday>

యుట్యూబ్ <https://www.youtube.com/user/TheWorldKidneyDay?feature=watch>

గూగుల్ <https://plus.google.com/117842957806163318518/posts>

ప్రపంచ మూత్రపిండాల దినం గురించిన మరింత సమాచారం కొరకు <http://www.worldkidneyday.org/> వెబ్సైట్ చూడండి.

## సంప్రదించండి:

సోఫి డూపున్, క్యాంపేన్ మేనేజర్,  
[sophie@worldkidneyday.org](mailto:sophie@worldkidneyday.org)

అగ్నేస్ రుజ్జిర్, క్యాంపేన్ కో-ఆర్డినేటర్  
[agnese@worldkidneyday.org](mailto:agnese@worldkidneyday.org)

రిక్ బోల్ట్, ఫండ్ రైజింగ్,  
[rik@worldkidneyday.org](mailto:rik@worldkidneyday.org)

రూ డెస్ ఫ్ర్యాబిల్స్ 1 బి,  
1000 బుజెల్ -  
బెల్గియం  
ఫోన్: +32 2 808 04 20  
ఫ్యాక్స్: 32 2 808 44 54  
[info@worldkidneyday.org](mailto:info@worldkidneyday.org)