

ਹੱਡੀਆਂ

ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

Bones

Patient TIPS for Living with Kidney Disease

[Punjabi]



ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੇਟ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਇਕ ਮਿਨਰਲ (ਖਣਿਜ-ਪਦਾਰਥ) ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ:

- 1) ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ, ਜੋ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਵਲੋਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁਰਦਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- 2) ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਫਾਸਫੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚਲਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲਾ ਫਾਸਫੇਟ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪੈਰਾਥਾਇਰਾਇਡ ਗਲੈਂਡਜ਼ (ਉਪ ਗਲ-ਗੁੰਥੀਆਂ), ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਧੌਣ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪੈਰਾਥਾਇਰਾਇਡ ਹਾਰਮੋਨ (ਪੀ ਟੀ ਐੱਚ) ਨਾਂ ਦਾ ਹਾਰਮੋਨ ਭੇਜਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਾਂਵਾਂ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਵਿਚਲਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਪੱਧਰ ਨੀਵਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੈਰਾਥਾਇਰਾਇਡ ਹਾਰਮੋਨ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੜਕਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕੁਝ ਆਮ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਵਾਧਾ
- ਖਾਜ਼ ਆਉਣਾ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੇਟ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨੇਮ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦੱਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਫਾਸਫੇਟ ਬਾਈਂਡਰਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ) ਲਵੋ। ਫਾਸਫੇਟ ਬਾਈਂਡਰਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਵੋ।
- ਦੱਸੀ ਗਈ ਘੱਟ ਫਾਸਫੋਰਸ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ) ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।
- ਨੇਮ ਨਾਲ ਖੂਨ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉ, ਅਤੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਿਡਨੀ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਉ (ਹਰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ)।
 - ਖੂਨ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਆਮ ਪੱਧਰ = 2.15 - 2.64 ਮੈੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ
 - ਖੂਨ ਵਿਚ ਫਾਸਫੇਟ ਦੇ ਆਮ ਪੱਧਰ = 0.8 - 1.45 ਮੈੱਮ ਐੱਮ ਓ ਐੱਲ/ਐੱਲ

ਕਦੇ ਕਦੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਡੀ ਦੀ ਬਾਇਓਪਸੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੱਡੀ ਦਾ ਸਕੈਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਪੈਰਾਥਾਇਰਾਇਡ ਗਲੈਂਡ (ਗਲੈਂਡਜ਼) ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਵੱਖਰੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca>
or email pthem@vch.ca and quote Catalogue No. **FP.450.B641.PU**

© Vancouver Coastal Health, November 2005

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ
ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

www.vch.ca