



ঘন ঘন পানিশূন্যতা থেকে স্থায়ীভাবে কিডনি বিকল পর্যাপ্ত পানি পান করা প্রতিরোধের একমাত্র উপায়



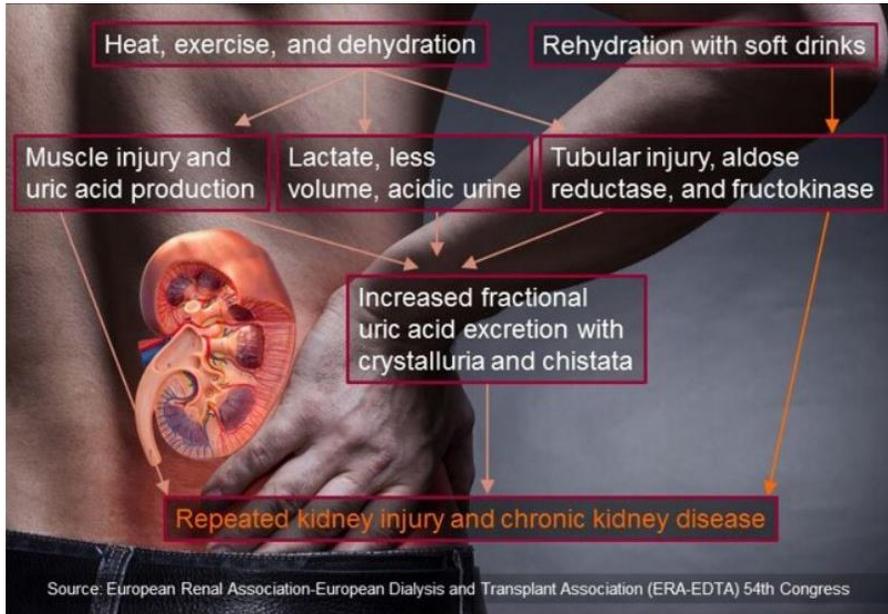
আমরা কিডনি বিশেষজ্ঞ ডাক্তারগণ প্রায়ই এমন রোগী পেয়ে থাকি যাদের স্থায়ীভাবে কিডনি বিকল হয়ে গেছে কিন্তু যেসব কারণে স্থায়ীভাবে কিডনি ফেইলিউর হয় সেগুলো তাদের মধ্যে নেই। এবিষয়ে বিস্তারিত গবেষণা হয়েছে এবং যে বেশ কয়েকটি কারণকে বিশেষ গুরুত্ব দেয়া হয়েছে তার মধ্যে ঘন ঘন পানিশূন্যতা বা Recurrent Dehydration অন্যতম।

Recurrent Dehydration কিভাবে স্থায়ীভাবে কিডনি বিকল বা Chronic Kidney Disease করে তার আগে আসুন জেনে নিই কিভাবে Recurrent Dehydration হয়।

- ❖ স্কুলগামী ছাত্রছাত্রীরা বেশিরভাগই সাথে পানি রাখেনা ফলে দীর্ঘ সময় স্কুলে দৌড়াদৌড়ি / খেলাধুলা করে কিন্তু পর্যাপ্ত পানি পান করে না এবং পানিশূন্যতায় ভোগে।
- ❖ কর্মব্যস্ত ব্যক্তির সারাদিন কঠোর পরিশ্রম করেন কিন্তু পর্যাপ্ত পানি পান করে না কারণ সাথে পানি রাখার সংস্কৃতি আমাদের এখনো তৈরি হয়নি। ফলশ্রুতিতে কর্মব্যস্ত সারাদিন শেষে হালুদ বা গাঢ় রঙ্গের প্রস্রাব যা আপনার বা আপনার সন্তানের পানিশূন্যতা নির্দেশ করে।
- ❖ পানিশূন্যতার পাশাপাশি আমাদের একটি চরম বাজে অভ্যাস হল প্রচণ্ড গরমে প্রচণ্ড তৃষ্ণার সময় Soft Drinks পান করা যা আহত কাহিল কিডনিকে আরেকবার পিস্তলের গুলি করার মত।

এভাবে একদিন দুইদিন দিনের পর দিন একই ঘটনার পুনরাবৃত্তি যার ফলাফল স্থায়ীভাবে কিডনি বিকল বা Chronic kidney Disease

Recurrent Dehydration কিভাবে স্থায়ীভাবে কিডনি বিকল বা Chronic Kidney Disease করে:



স্থায়ীভাবে কিডনি বিকল বা Chronic Kidney Disease এর লক্ষণ সমূহঃ

1. অল্পতেই ক্লান্তি
2. বমি বমি ভাব
3. খাবারে অরুচি
4. ঘন ঘন অসুস্থ
5. ঠিকমত বৃদ্ধি না হওয়া
6. রক্তশূন্যতা
7. লেখাপড়ায় অমনোযোগিতা
8. অপুষ্টি
9. হাটে সমস্যা
10. হাইপারটেনশন
11. চুলকানি
12. কেটে গেলে রক্ত বন্ধ না হওয়া
13. প্রস্রাবের পরিমাণ কমে যাওয়া
14. শরীরে পানি জমা

প্রতিরোধঃ

সুতরাং ঘন ঘন পানিশূন্যতা বা Recurrent Dehydration প্রতিরোধ করতে হলে পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান করতে হবে। যদিও আমাদের দেশে বেশিরভাগ জায়গায় পানির ব্যবস্থা আছে (ঢাকা ছাড়া) তারপরেও বিশুদ্ধ পানি নিজে বহন করার ও পান করার অভ্যাস করতে হবে।

এখন প্রশ্ন হচ্ছে কতটুকু পানি পান করা দরকার?

- ❖ বড়দের ক্ষেত্রে ২-৩ লিটার
- ❖ ছোটদের ক্ষেত্রে ওজন এবং বয়স অনুযায়ীঃ
 - ৪-৮ বছর হলে ১.১-১.৩ লিটার
 - ৯-১২ বছর হলে ১.৩-১.৫ লিটার
 - ১৩+ হলে ১.৫-১.৭ লিটার

Ref: www.healthykids.nsw.gov.au
www.bbcgoodfood.com

ওজন হিসেবেঃ

১-১০ কেজির জন্য ১০০ মিলি/কেজি= ১০ কেজি ওজন হলে $১০ \times ১০০ = ১০০০$ মিলি

১১-২০ কেজির জন্য ৫০ মিলি/কেজি= ২০ কেজি ওজন হলে ১০০০ মিলি+ $১০ \times ৫০ = ১৫০০$ মিলি

তারপর প্রতি কেজি ওজনের জন্য ২০ মিলি যোগ করতে হবে।

+

জ্বর, বমি, ডায়রিয়া হলে বা অতিরিক্ত ব্যায়াম করলে প্রয়োজনমত বেশি পানি পান করতে হবে।

পরিশেষে:

কিডনি বিকল প্রতিরোধ যদি একটু সচেতন থেকে করা যায় তাহলে কেন নয়। কারন স্থায়ীভাবে কিডনি বিকল বা Chronic kidney Disease এর যত চিকিতসায় থাক না কেন সেটা কারো জন্যই খুব সুখকর নয়।

" পর্যাপ্ত পানি পান করুন

কিডনি বিকল হওয়া থেকে নিজেকে/ পরিবারকে রক্ষা করুন"

ডাঃ মোঃ আজিজুর রহমান
এম বি বি এস, এম ডি (শিশু কিডনী)
ক্লিনিক্যাল ফেলো (ন্যাশনাল ইউনিভার্সিটি
হসপিটাল, সিঙ্গাপুর)
ক্লাসিফাইড স্পেশালিষ্ট (শিশু কিডনি)
কম্বাইন্ড মিলিটারি হসপিটাল, ঢাকা।
Email: aziz44rhc@gmail.com