



મું ક્રિએટિનિન ૧.૪ આવ્યું છે એટલે મારી કિડની ખરાબ થઈ ગઈ? ક્લિનિકમાં આ પ્રશ્ન હું અવારનવાર સાંભળું છું. દર્દી પાસે હાથમાં રિપોર્ટ હોય અને ક્રિએટિનિનની બાજુમાં આવેલો આંકડો લાલ રંગમાં કે બોલ્ડ કરેલો દેખાતો હોય. ચહેરા પર ચિંતા સ્પષ્ટ દેખાય. કોઈ કહે, “ગયા વર્ષે તો ૧.૦ હતું, હવે ૧.૩ થઈ ગયું.” કોઈ સીધું જ પૂછે, “મારે કિડનીના ડોક્ટરને બતાવવું પડશે?” તો કોઈની ચિંતા તેનાથી પણ આગળ પહોંચી ગઈ હોય, “ડાયાલિસિસ જેવી કોઈ વાત તો નથી ને?” આવા સમયે હું સૌથી પહેલાં એક વાત સમજાવું છું ક્રિએટિનિન કિડની વિશે માહિતી આપતો એક મહત્વનો આંકડો છે પરંતુ માત્ર એક ક્રિએટિનિનના રિપોર્ટ પરથી કિડની સારી છે કે ખરાબ તેનો આખો નિર્ણય થઈ શકતો નથી. આ વાત સમજવા માટે પહેલાં ક્રિએટિનિન શું છે તે સમજીએ.

ક્રિએટિનિન એટલે શું?

આપણા સ્નાયુઓની રોજિંદી પ્રક્રિયામાં શરીરમાં એક પ્રકારનો કચરારૂપ પદાર્થ બને છે, જેને ક્રિએટિનિન કહેવાય છે. આ ક્રિએટિનિન લોહીમાં આવે છે અને કિડની તેને ગાળીને પેશાબ મારફતે શરીરની બહાર કાઢે છે એટલે સામાન્ય રીતે કિડનીની ગાળવાની ક્ષમતા ઘટે તો લોહીમાં ક્રિએટિનિનનું પ્રમાણ વધી શકે છે. અહીંથી જ સામાન્ય માન્યતા ઊભી થઈ છે કે “ક્રિએટિનિન વધ્યું એટલે કિડની ખરાબ.” પરંતુ વાત આટલી સીધી નથી. ક્રિએટિનિનનો આંકડો માત્ર કિડની પર જ આધારિત નથી. વ્યક્તિની ઉંમર, સ્ત્રી કે પુરુષ, શરીરમાં સ્નાયુઓનું પ્રમાણ, ખોરાક, કેટલીક દવાઓ અને શરીરની હાલની સ્થિતિ જેવાં પરિબળો પણ તેના પર અસર કરી શકે છે એટલે બે વ્યક્તિનું ક્રિએટિનિન ૧.૩ હોય તો બંનેની કિડનીની સ્થિતિ એકસરખી જ હોય એવું જરૂરી નથી.

એક જ ક્રિએટિનિન કરતાં તેનું વલણ વધુ મહત્વનું!

માની લો કે કોઈ વ્યક્તિનું ક્રિએટિનિન વર્ષોથી ૧.૨થી ૧.૩ની આસપાસ સ્થિર છે. બીજી વ્યક્તિનું ક્રિએટિનિન થોડા દિવસ પહેલાં ૦.૯ હતું અને હવે અચાનક ૧.૫ થઈ ગયું. બંનેનો આજનો આંકડો લગભગ સરખો દેખાય છે પરંતુ બંને પરિસ્થિતિને એકસરખી રીતે જોવી યોગ્ય નથી. એટલે જ જૂના રિપોર્ટ ખૂબ ઉપયોગી હોય છે. ક્રિએટિનિન આજે કેટલું છે એટલું જ નહીં પરંતુ અગાઉ કેટલું હતું, કેટલા સમયમાં બદલાયું અને સતત વધી રહ્યું છે કે સ્થિર છે તે સમજવું જરૂરી છે. રિપોર્ટના એક ફોટોગ્રાફ કરતાં તેની આખી ફિલ્મ વધુ મહત્વની છે.

ક્રિએટિનિન થોડું વધ્યું હોય એટલે કાયમી કિડનીની બીમારી જ હોય એવું નથી. ક્યારેક શરીરમાં પાણીની ઊણપ થઈ હોય, ઊલટી-ઝાડા થયા હોય, તાવ કે ગંભીર ચેપ થયો હોય, લોહીનું દબાણ ખૂબ ઘટ્યું હોય અથવા કેટલીક દવાઓની અસર થઈ હોય તો ક્રિએટિનિન થોડા સમય માટે વધી શકે છે. આવા સંજોગોમાં મૂળ કારણ સુધાર્યા પછી ક્રિએટિનિન ફરી નીચે પણ આવી શકે છે એટલે એક વખત રિપોર્ટ અસામાન્ય આવ્યો એટલે તરત જ “મને કાયમી કિડનીની બીમારી થઈ ગઈ” એવું માનવું યોગ્ય નથી. બીજી તરફ, વારંવાર વધેલું ક્રિએટિનિન અવગણવું પણ એટલું જ ખોટું છે. ખાસ કરીને ડાયાબિટીસ, હાઈ બ્લડ પ્રેશર, હૃદયરોગ, લાંબા સમયથી કિડનીની તકલીફ અથવા પરિવારમાં કિડનીની બીમારીનો ઇતિહાસ હોય તો વધુ સાવચેતી જરૂરી બને છે.

તો પછી કિડની કેટલી સારી રીતે કામ કરે છે તે કેવી રીતે જાણવું?

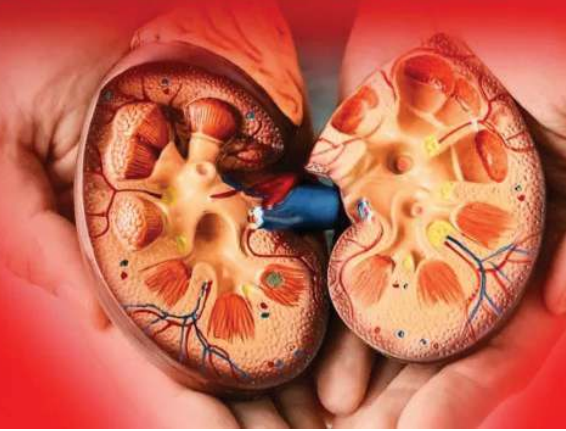
અહીં એક બીજો મહત્વનો આંકડો આવે છે, ઈ-જીએફઆર. સરળ ભાષામાં કહીએ તો ઈ-જીએફઆર આપણને અંદાજ આપે છે કે કિડની લોહીને કેટલી અસરકારક રીતે ગાળી રહી છે. તેની ગણતરીમાં લોહીના ક્રિએટિનિન ઉપરાંત ઉંમર અને લિંગ જેવાં પરિબળોનો પણ સમાવેશ થાય છે. તેથી માત્ર ક્રિએટિનિનનો આંકડો જોવા કરતાં ઈ-જીએફઆર કિડનીની ગાળવાની ક્ષમતાનું વધુ ઉપયોગી ચિત્ર આપે છે પરંતુ અહીં પણ એક વાત યાદ રાખવાની છે. ઈ-જીએફઆર પણ એક અંદાજ છે, સંપૂર્ણ અને અચૂક માપ નથી એટલે ડોક્ટર માત્ર એક આંકડાને નહીં પરંતુ દર્દીની સમગ્ર સ્થિતિને જુએ છે. “મારું ક્રિએટિનિન નોર્મલ છે એટલે મારી કિડની સંપૂર્ણ સારી છે”, આ માન્યતા પણ ખોટી છે આ બીજી ખૂબ મહત્વની વાત છે. કેટલાક દર્દીઓમાં ક્રિએટિનિન સામાન્ય મર્યાદામાં હોવા છતાં કિડનીને શરૂઆતનું નુકસાન થઈ રહ્યું હોય એવું બની શકે છે. ખાસ કરીને ડાયાબિટીસ અને હાઈ બ્લડ પ્રેશર ધરાવતાં દર્દીઓમાં કિડનીના નુકસાનની શરૂઆત ઘણી વખત લોહીમાં ક્રિએટિનિનમાં સ્પષ્ટ વધારો થાય તે પહેલાં થઈ શકે છે. એવા સમયે પેશાબમાં

દેવ્ય ટાઈમ

★ ડૉ. મંથન શેઠ

ક્રિએટિનિન વધ્યું એટલે કિડની ખરાબ થઈ ગઈ?

એક રિપોર્ટનો આંકડો કેટલું કહે છે અને કેટલું નથી કહેતો?



કિડનીના સ્વાસ્થ્યને સમજવા માટે ક્રિએટિનિનની સાથે ઈ-જીએફઆર, પેશાબમાં આલ્બ્યુમિન, જૂના રિપોર્ટ, ડાયાબિટીસ અને બ્લડ પ્રેશર જેવી બીમારીઓ, દવાઓ અને દર્દીની સમગ્ર સ્થિતિ, બધું સાથે જોવું જરૂરી છે એટલે આગામી વખત રિપોર્ટમાં ક્રિએટિનિનની બાજુમાં લાલ નિશાની દેખાય તો તરત જ ડાયાલિસિસ સુધીના વિચારોમાં ન પહોંચી જશો અને તેને અવગણશો પણ નહીં

આલ્બ્યુમિન નામનું પ્રોટીન વધવા લાગે છે. તે જાણવા માટે યુરિન આલ્બ્યુમિન-ક્રિએટિનિન રેશિયો એટલે કે યુરિન એ.સી.આર. તપાસ ખૂબ ઉપયોગી છે એટલે કિડનીની તપાસ માત્ર લોહીના ક્રિએટિનિનથી પૂર્ણ થતી નથી. સરળ રીતે કહીએ તો કિડનીના સ્વાસ્થ્યના બે મહત્વના પ્રશ્ન છે: કિડની લોહી કેટલું સારી રીતે ગાળી રહી છે? તેનો અંદાજ ઈ-જીએફઆર આપે છે અને કિડનીમાંથી પ્રોટીન વધુ પ્રમાણમાં જઈ તો નથી થઈ રહ્યું? તેની માહિતી યુરિન એ.સી. આર. આપે છે. આ બંનેને સાથે જોવાથી કિડનીની સ્થિતિ વધુ સારી રીતે સમજ શકાય છે.

કિડનીની લાંબા સમયની બીમારી ક્યારે કહેવાય?

એક અસામાન્ય રિપોર્ટ જોઈને તરત જ લાંબા સમયની કિડનીની બીમારી જાહેર કરી દેવી યોગ્ય નથી. સામાન્ય રીતે કિડનીની રચના અથવા કાર્યમાં અસામાન્યતા ત્રણ મહિના કે તેથી વધુ સમય સુધી રહે ત્યારે તેને લાંબા સમયની કિડનીની બીમારી તરીકે ગણવામાં આવે છે. એટલે યોગ્ય સમયે ફરી તપાસ કરાવવી, જૂના રિપોર્ટ સાથે સરખામણી કરવી અને જરૂર પડે તો પેશાબ તથા અન્ય તપાસ કરાવવી ખૂબ મહત્વની છે.

ડાયાબિટીસવાળા દર્દીઓએ ખાસ ધ્યાન કેમ રાખવું?

ડાયાબિટીસ કિડનીની લાંબા સમયની બીમારીનાં મુખ્ય કારણોમાંનું એક છે અને મુશ્કેલી એ છે કે શરૂઆતના તબક્કામાં ઘણી વખત દર્દીને કોઈ ખાસ લક્ષણ હોતું નથી. દર્દીને પેશાબ સામાન્ય આવતો હોય, કોઈ દુખાવો ન હોય, સોજો ન હોય અને ક્રિએટિનિન પણ સામાન્ય દેખાતું હોય છતાં કિડનીમાં શરૂઆતના ફેરફાર થઈ રહ્યા હોઈ શકે છે. એટલે ડાયાબિટીસમાં કિડનીની તપાસ “તકલીફ થાય ત્યારે” નહીં, પરંતુ નિયમિત રીતે કરવી જરૂરી છે. બ્લડ શુગરનું સારું નિયંત્રણ, બ્લડ પ્રેશરનું યોગ્ય નિયંત્રણ અને કિડનીને સુરક્ષિત રાખતી યોગ્ય સારવાર લાંબા

ગાળે ઘણો ફરક પાડી શકે છે.

ક્રિએટિનિન વધેલું આવે તો પોતાની રીતે શું ન કરવું?

સૌથી પહેલાં ગભરાવું નહીં પરંતુ એટલું જ મહત્વનું, તેને અવગણવું પણ નહીં. જૂના રિપોર્ટ શોધો. તાજેતરમાં તાવ, ઊલટી, ઝાડા કે પાણીની ઊણપ થઈ હતી કે નહીં તે યાદ કરો. તમે લેતી તમામ દવાઓ ડોક્ટરને જણાવો અને સૌથી અગત્યનું, પોતાની રીતે દવાઓ બંધ કે શરૂ ન કરો. ઘણા લોકો રિપોર્ટમાં ક્રિએટિનિન વધેલું જોઈને ડાયાબિટીસ કે બ્લડ પ્રેશરની જરૂરી દવાઓ પણ પોતાની રીતે બંધ કરી દે છે. આ નિર્ણય ક્યારેક ફાયદા કરતાં નુકસાન વધારે કરી શકે છે.

ક્યારે વધુ ગંભીરતાથી તપાસ જરૂરી બને?

જો ક્રિએટિનિન ઝડપથી વધી રહ્યું હોય, ઈ-જીએફઆર સતત ઘટી રહ્યું હોય, પેશાબમાં પ્રોટીન કે લોહી આવતું હોય, પગ કે ચહેરા પર સોજો રહેતો હોય, પેશાબનું પ્રમાણ નોંધપાત્ર રીતે ઘટે, બ્લડ પ્રેશર ખૂબ ઊંચું રહે અથવા ડાયાબિટીસ સાથે કિડનીના રિપોર્ટમાં ફેરફાર દેખાય તો યોગ્ય તબીબી મૂલ્યાંકનમાં મોડું ન કરવું. દરેક વધેલું ક્રિએટિનિન ગંભીર કિડની રોગ નથી પરંતુ દરેક વધેલા ક્રિએટિનિનને “થોડું જ વધ્યું છે” કહીને વર્ષો સુધી અવગણવું પણ યોગ્ય નથી. અંતે એક વાત યાદ રાખીએ. આજે આપણે આપણા સ્વાસ્થ્યને લેબોરેટરીના એક આંકડામાં સમેટી દેવાની આદત પાડી રહ્યા છીએ. શુગર ૧૧૦ એટલે શું? કોલેસ્ટરોલ ૨૨૦ એટલે શું? ક્રિએટિનિન ૧.૪ એટલે શું? પરંતુ શરીર કોઈ એક આંકડાથી ચાલતું નથી. ક્રિએટિનિન આપણને એક મહત્વનો સંકેત આપે છે. કિડનીના સ્વાસ્થ્યને સમજવા માટે ક્રિએટિનિનની સાથે ઈ-જીએફઆર, પેશાબમાં આલ્બ્યુમિન, જૂના રિપોર્ટ, ડાયાબિટીસ અને બ્લડ પ્રેશર જેવી બીમારીઓ, દવાઓ અને દર્દીની સમગ્ર સ્થિતિ, બધું સાથે જોવું જરૂરી છે એટલે આગામી વખત રિપોર્ટમાં ક્રિએટિનિનની બાજુમાં લાલ નિશાની દેખાય તો તરત જ ડાયાલિસિસ સુધીના વિચારોમાં ન પહોંચી જશો અને તેને અવગણશો પણ નહીં. રિપોર્ટને સમજો, જૂના રિપોર્ટ સાથે સરખાવો અને જરૂર હોય તો સમયસર યોગ્ય તબીબી સલાહ લો. કારણ કે કિડનીની બીમારીમાં સૌથી સારી સારવાર ઘણી વખત એ હોય છે કે તેને સમયસર ઓળખી લેવી.

ધતેકાકુ

મજાર કમી બોલતી હૈ ક્યા!
રમશાન સે કમી શૂંગાર હૈ ક્યા!
જિન્દગી સે નારાજ, વો સો ગયા હૈ ક્યા!
મૌત સે ‘અફરીન’, વો જન્મત કી શૈર પે હૈ ક્યા!

-ડૉ. મંથન શેઠ