

Protect your kidney, save your heart

HEALTH & LIFESTYLE

Ramya Kannan

CHENNAI: The second Thursday of every March is very important to nephrologists across the world. This year, the cardiologists took a keen interest as well. The theme of this World Kidney Day (WKD) was the important link between Chronic Kidney Disease (CKD) and Cardiovascular disease.

The World Kidney Day slogan this year was 'Protect Your Kidneys and Save your heart.' "If detected early, CKD can be treated--thereby reducing other complications and dramatically reducing the growing burden of deaths and disability from chronic renal and cardiovascular disease worldwide," says the WKD website,

"In the US, a huge number of people with heart disease were found to have kidney dysfunction," explains Rajan Ravichandran, director, MIOT Institute of Nephrology.

Almost 25 - 30 per cent of patients with CKD have some involvement with the heart, he adds. It may be minor, the first manifestation being Left Ventricular Hypertrophy, but this can lead to death.

In patients who have been undergoing dialysis over five years, there is almost 100 per cent heart involvement, Dr. Ravichandran adds.

The link between the heart and the kidney is multi-pronged explains N.Gopalakrishnan, head of Nephrology, Madras Medical College. "There are certain diseases that affect both the kidney and the heart - diabetes and hypertension." When the kidney fails, a lot of internal changes take place, including ath-

erosclerosis, or narrowing of the blood vessels, and alterations in mineral metabolism, Dr. Gopalakrishnan explains. "In fact, CKD and cardiac disease are often referred to as the 'vicious duo'. Unless you aggressively address kidney disease, the functioning of the heart will definitely be impaired," he adds.

About five per cent of all patients who come to him with a coronary artery disease also have narrowing of the blood vessels that lead to the kidney, says V.V.Bashi, chairman, Centre for Thoracic and Cardio Vascular Care, MIOT Hospitals.

"The main reason is that we are getting older patients. With advancing age, more organs tend to go in for failure, especially if there are chronic conditions," Dr. Bashi says. When the kidney ceases to do its job as a filter, it will reduce the pumping capacity of the heart - the heart muscle weakens, and ejection fraction will be low.

Dr. Gopalakrishnan recommends, as prevention, a definite reduction in salt intake. "Increase your consumption of fibrous fruits and vegetables," he says. Upping the exercise component is key.

Dr. Ravichandran also warns youngsters against indiscriminate drug (over the counter pills and pain killers) use; and taking protein supplements and powders. He notices that younger people, those in colleges and software jobs, are already in the pre-hypertensive phase.

It is very important for these people to amend their lifestyle at this stage, and go in for regular check ups, he adds.

66 of 250 screened at World Kidney Day camp have high blood sugar

TIMES NEWS NETWORK

Chennai: At least one third of a section of morning walkers, who thought they were healthy, were found to have high blood sugar. More than 2% of them had protein or creatine in their urine, an indication of kidney disease. Over 40% of their bodies had high fat content. Since 5 am on Thursday, 30 doctors and paramedical staff from the Government General Hospital quizzed morning walkers about their health status at the camp organised on the Marina for World Kidney day. About 250 persons, who claimed to be healthy, were screened for obesity, diabetes, hypertension and kidney diseases. The results will be given to walkers on Friday.

The results analyzed in the laboratory showed that nearly 66 persons had high blood sugar and six of them had kidney diseases. More than 60% of the people were either obese or overweight, and 40% of them had high fat content in their body. "We assume that morning walkers are health conscious. But even among them we saw a good number of people who did not know they had a problem," said hospital dean Dr S Kanakasabai.

The world kidney day was observed in the city with walkathons, cultural activities, public meetings and free screening camps. The theme of the day was: 'Protect your kidneys; save your heart.' "We are asking people get tested every year. If they spend less than Rs 100 to get their blood sugar and urine tested, it would help us detect diseases early and prevent further deterioration," said Dr Rajan Ravichandran, nephrologist, MIOT Hospitals.

timeschennai@timesgroup.com

கிட்னி பிரச்சனை வராமல் இருக்க முறையான சோதனை அவசியம்

சென்னை, மார்ச் 10-

உணவு கட்டுப்பாடு, ரத்த அழுத்த அளவுகளின் கட்டுப்பாடு, சிறுநீர் பரிசோதனைகள் ஆகியவை முறையாக இருந்தால் மட்டுமே சிறுநீரக (கிட்னி) பிரச்சனை வராமல் தடுக்க முடியும் என்று டாக்டர் ராஜன் பேசினார்.

இன்று (மார்ச் 10) உலக சிறுநீரக தினம். இதை முன்னிட்டு சிறுநீரக விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சி சென்னையில் நேற்று நடந்தது. அப்போது, சிறுநீரக நோய் அறிகுறிகளை கண்டுபிடிக்கும் பரிசோதனை கருவிகள் வினியோகிக்கப்பட்டன. நிகழ்ச்சியில், மியாட் ஆஸ்பத்திரி சிறுநீரக மருந்தியல் துறை இயக்குனர் ராஜன் ரவிச்சந்திரன் பேசியதாவது:

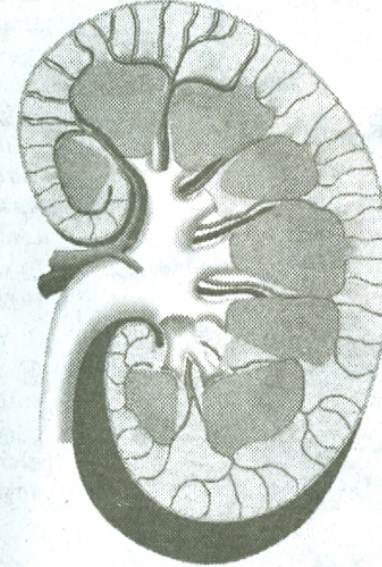
நோய் அறிகுறிகளை கண்டுபிடிக்கும் கருவியை இளைஞர்களுக்கு பரிசாக இந்த நாளில் சமர்ப்பிக்க விரும்புகிறோம். சிறுநீரக நோய்களின் அடிப்படை பிரச்சனை, அதை தொடக்கத்திலேயே கண்டுபிடிக்க முடியாததுதான். இதனால், நோயாளிகள் டயாஸிஸிஸ் மற்றும் சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றனர். இந்த

-இன்று உலக சிறுநீரக தினம்-

நவீன தொழில்நுட்ப கருவி, நோய் அறிகுறிகளை கண்டுபிடிக்க உதவுவதால் நோய்க்கான முறையான சிகிச்சையை விரைவாக வழங்க முடியும்.

அனைத்து கல்லூரிகள், கல்வி நிலையங்கள், ஐ.டி., நிறுவனங்கள் ஆகியவற்றில் இந்த தொழில் நுட்பத்தை அறிமுகப்படுத்தி தங்களுக்கும், இந்த சமூகத்துக்கும் இளைஞர்கள் சேவை செய்ய உதவும் வகையில் ஊக்கமளிக்க தீர்மானித்துள்ளோம்.

இந்திய தேசிய சிறுநீரக அமைப்பு ஆய்வறிக்கையின்படி 10 லட்சம் மக்கள் தொகையில் 100 பேர் சிறுநீரக கோளாறுகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். ஒவ்வொரு ஆண்டும் நம் நாட்டில் 90 ஆயிரம் சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள் தேவைப்படுகின்றன. இவர்களில் டயாலிசிஸ் தேவைப்படும் சிறுநீரக நோயாளிகளில் 27.5 சதவீதம் பேருக்கு மட்டுமே சிகிச்சை வசதி கிடைக்கிறது. சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளில் 2.5 சதவீதம் பேருக்கு மட்டுமே



மாற்று அறுவை சிகிச்சை வசதி கிடைக்கிறது. சிறுநீரக கோளாறுகளுக்கான நோய் அறிகுறிகளை கண்டுபிடித்து முறையான சிகிச்சையும், சுகாதார பாதுகாப்பும் எடுக்க தீவிர முயற்சிகள் மேற்கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால் தனி நபருக்கும், சமூகத்துக்கும் வருங்காலத்தில் மிகப்பெரிய சூமையாக இருக்கும்.

தீவிர சிறுநீரக நோயாளிகள் மாரடைப்பு காரணமாக மரணமடைவது தெரிந்த விஷயமே என்றாலும், நோயின் தாக்கம் அவர்களை பாதிப்பதற்கு முன்பே விழிப்புணர்வுடன் போராட வேண்டும். உணவு கட்டுப்பாடு, ரத்த அழுத்த அளவுகளின் கட்டுப்பாடு, சிறுநீர் பரிசோதனைகள் ஆகியவை முறையாக இருந்தால் மட்டுமே சிறுநீரக பிரச்சனைகள் வராமல் தடுக்க முடியும்.

நீரிழிவு, சிறுநீரக கோளாறு, மிகை அழுத்தம், ரத்த அழுத்தம், ரத்தத்தில் சர்க்கரை கட்டுப்பாடு ஆகியவை குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்கனவே இருந்தால் மற்ற உறுப்பினர்களை சிறுநீரக நோய்கள் தாக்குவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். சிறுநீரகங்களை பாதுகாத்து கொள்ளுங்கள். இதயத்தை காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள்' என்பதே இந்த ஆண்டின் மைய நோக்கம்.

இவ்வாறு ராஜன் ரவிச்சந்திரன் பேசினார்.

நிகழ்ச்சியில், சிறுநீரகக் கோளாறு குறித்த விழிப்புணர்வு ஆவணப்படம் திரையிடப்பட்டது.