

# किडनी के स्वास्थ्य से जुड़ी जांच



यह जानना ज़रूरी है कि आपकी दोनों किडनी सही ढंग से काम कर रही हैं या नहीं.

मधुमेह से पीड़ित लोगों को साल में कम से कम एक बार अपनी दोनों किडनी की जांच करवानी चाहिए. अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से अपनी किडनी के स्वास्थ्य का पता लगाने के लिए जांचों के बारे में पूछें.

## मधुमेह से आपकी किडनी कैसे प्रभावित हो सकती है



उच्च रक्तचाप किडनी की रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है, जिससे आपकी किडनी को ज़्यादा काम करना पड़ता है. समय के साथ, किडनी आपके रक्त से बहुत कम अपशिष्ट का निस्पंदन कर पाती हैं, जिसकी वजह से रक्त में मौजूद प्रोटीन रिस कर आपके मूत्र में चला जाता है. इसे एल्ब्यूमिनूरिया (al-BY00-mih-NOR-ee-ah) कहते हैं. किडनी की बीमारी को हमेशा रोका नहीं जा सकता है, लेकिन जल्दी पता चलने पर नुकसान को कम करने के लिए उपचार उपलब्ध हो सकते हैं. इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता जितनी बार भी कहे, उतनी बार आपकी दोनों किडनी की जांच की जाए.

## किडनी के स्वास्थ्य की जांच करना

आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता नीचे दी गई अलग-अलग जांचों के ज़रिए आपके किडनी के स्वास्थ्य पर नज़र रख सकता है:

जांच का नाम	इससे क्या पता चलता है
यूरिन प्रोटीन (इसे एल्ब्यूमिनूरिया जांच भी कहा जाता है)	यह आपके मूत्र में एल्बुमिन नाम के प्रोटीन की कम मात्रा की जांच करता है. यह किडनी की बीमारी का एक संकेत हो सकता है.
सीरम क्रिएटिनिन (SEE-rum kree-AT-ih-noon)	<ul style="list-style-type: none"><li>रक्त में क्रिएटिनिन की जांच करता है.</li><li>रक्त में क्रिएटिनिन नाम के अपशिष्ट उत्पाद की जांच करता है. आमतौर पर, किडनी इसे रक्त से फ़िल्टर कर के निकाल देती हैं. जब किडनी काम नहीं करती हैं या फ़िल्टर नहीं करती हैं, तो आपके रक्त में बहुत अधिक मात्रा में क्रिएटिनिन होता है.</li></ul>

दूसरे भाग पर देखें →



## अपने परिणामों पर नज़र रखना

अपने जांच परिणामों के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से पूछें. उन्हें नीचे दिए गए चार्ट में लिखें या कैलेंडर या डायरी में लिखकर ट्रैक करें. इससे आपको यह समझने में मदद मिल सकती है कि समय के साथ आपकी किडनी के स्वास्थ्य में कितना बदलाव आ रहा है.

जांच का नाम	मेरे परिणाम	सामान्य परिणाम	परिणामों का क्या मतलब हो सकता है
यूरिन प्रोटीन जांच	तारीख: _____ परिणाम: _____ mg <sup>†</sup>	30 mg* से कम	30 mg या इससे अधिक का परिणाम किडनी की बीमारी का संकेत हो सकता है.
सीरम क्रिएटिनिन जांच	तारीख: _____ परिणाम: _____ mg/dL <sup>†</sup>	<b>पुरुषों के लिए:</b> 0.7 से लेकर 1.4 mg/dL <b>महिलाओं के लिए:</b> 0.6 से लेकर 1.0 mg/dL	किडनी के ठीक से काम नहीं करने पर, रक्त में क्रिएटिनिन की मात्रा बढ़ जाती है.

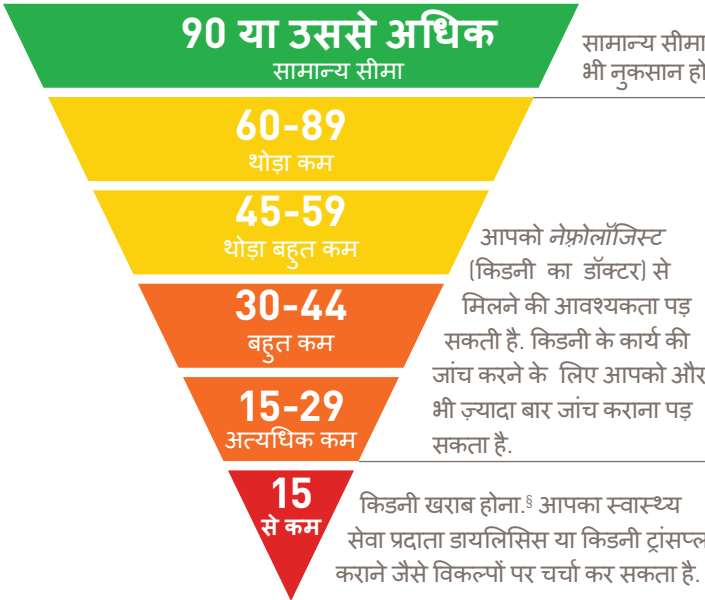
\*American Diabetes Association (अमेरिकन डायबिटीज़ एसोसिएशन) 2021 की सिफारिशें.

<sup>†</sup>mg मतलब मिली ग्राम. mg/dL मतलब मिली ग्राम प्रति डेसी लीटर.

## GFR क्या है?

GFR का मतलब ग्लोमेरुलर (glo-MEHR-yoo-lur) फ़िल्ट्रेशन (fil-TRAY-shun) दर है. GFR आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को यह समझने में मदद करता है कि आपकी किडनी आपके रक्त से अपशिष्ट उत्पादों को कितनी अच्छी तरह से निकाल रही हैं.

### किडनी के कार्य के लिए GFR<sup>‡</sup> नंबर के क्या अर्थ हैं?



### मेरे परिणाम

तारीख: \_\_\_\_\_ GFR परिणाम: \_\_\_\_\_

तारीख: \_\_\_\_\_ GFR परिणाम: \_\_\_\_\_

तारीख: \_\_\_\_\_ GFR परिणाम: \_\_\_\_\_

तारीख: \_\_\_\_\_ GFR परिणाम: \_\_\_\_\_

तारीख: \_\_\_\_\_ GFR परिणाम: \_\_\_\_\_

तारीख: \_\_\_\_\_ GFR परिणाम: \_\_\_\_\_

<sup>‡</sup>GFR के लिए मापन की इकाई mL/min/1.73 m<sup>2</sup> शारीरिक सतह क्षेत्रफल है.

<sup>§</sup>American Diabetes Association (अमेरिकन डायबिटीज़ एसोसिएशन) 2021 की सिफारिशें.



किडनी स्वास्थ्य के बारे में अधिक जानकारी के लिए, National Kidney Foundation (नेशनल किडनी फाउंडेशन) की वेबसाइट [www.kidney.org](http://www.kidney.org) पर जाएं. अधिक जानकारी के लिए, 1-800-622-9010 पर कॉल करें.

# Tests for kidney health



It's important to know whether your kidneys are working the way they should.

People with diabetes should get their kidneys checked at least once a year. Ask your healthcare provider about tests to check your kidney health.

## How diabetes may affect your kidneys



High blood pressure may damage the blood vessels of the kidneys, making your kidneys work harder. Over time, the kidneys are less able to filter waste from your blood causing protein in the blood leaks into the urine. This is called *albuminuria* (al-BYOO-mih-NOR-ee-ah).

Kidney disease cannot always be stopped, but when found early, there may be treatments to slow down the damage. That's why it's important to have your kidneys checked as often as your healthcare provider recommends.

## Checking for kidney health

Your healthcare provider can track your kidney health using different types of tests, such as:

Name of test	What it does
<b>Urine protein</b> (also called an <i>albuminuria test</i> )	Checks for small amounts of protein, called <i>albumin</i> , in your urine. This may be a sign of kidney disease.
<b>Serum creatinine</b> (SEE-rum kree-AT-ih-noon)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Checks for creatinine in the blood.</li><li>• Checks for a waste product in the blood called creatinine. Normally, the kidneys filter it from the blood. When the kidneys don't work or filter like they should, your blood has too much creatinine.</li></ul>



## Keeping track of your results

Ask your healthcare provider for your test results. Write them down in the charts below or keep track in a calendar or diary. This may help you understand how your kidney health is changing over time.

Name of test	My results	Normal results	What results may mean
Urine protein test	Date: _____ Results: _____ mg <sup>†</sup>	Below 30 mg*	A result of 30 mg or higher may be a sign of kidney disease.
Serum creatinine test	Date: _____ Results: _____ mg/dL <sup>†</sup>	<b>For men:</b> 0.7 to 1.4 mg/dL <b>For women:</b> 0.6 to 1.0 mg/dL	When kidneys aren't working well, creatinine in the blood goes up.

\*American Diabetes Association 2021 recommendations.  
<sup>†</sup>mg means milligrams. mg/dL means milligrams per deciliter.

## What is GFR?

GFR stands for glomerular (glo-MEHR-yoo-lur) filtration (fil-TRAY-shun) rate. The GFR helps your healthcare provider understand how well your kidneys are removing waste products from your blood.

### What do the GFR<sup>‡</sup> numbers mean for kidney function?

<b>90 or above</b> Normal range	<p>Damage may occur even at normal range.</p> <p>You may need to see a <i>nephrologist</i> (kidney doctor). You may also need more frequent tests to check kidney function.</p> <p>Kidney failure.<sup>§</sup> Your healthcare provider may discuss options such as dialysis or a kidney transplant.</p>
<b>60-89</b> Slightly low	
<b>45-59</b> Somewhat low	
<b>30-44</b> Pretty low	
<b>15-29</b> Extremely low	
<b>Below 15</b>	

### My Results

Date: \_\_\_\_\_ GFR Results: \_\_\_\_\_

---

Date: \_\_\_\_\_ GFR Results: \_\_\_\_\_

---

Date: \_\_\_\_\_ GFR Results: \_\_\_\_\_

---

Date: \_\_\_\_\_ GFR Results: \_\_\_\_\_

---

Date: \_\_\_\_\_ GFR Results: \_\_\_\_\_

---

<sup>‡</sup>The unit of measurement for GFR is mL/min/1.73 m<sup>2</sup> body surface area.  
<sup>§</sup>American Diabetes Association 2021 recommendation.



For more information on kidney health, visit the National Kidney Foundation website at [www.kidney.org](http://www.kidney.org). For more information call 1-800-622-9010.

