

संपादकीय

नुकतीच महाराष्ट्र सरकारने होमिओपॅथी डॉक्टर्सना अॅलोपॅथिक औषधे वापरायला परवानगी देणारी अधिसूचना जारी केली. त्यावर होमिओपॅथी व अॅलोपॅथी दोन्ही डॉक्टरांच्या संघटनांनी काही दावे प्रतिदावे केले आहेत. मात्र आपल्या दावे प्रतिदाव्यांच्या पुष्टयर्थ दोघेही देत असलेले कारण एकच आहे. जणू एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. काही वर्षापूर्वी आयुर्वेदाबाबतही असाच प्रश्न निर्माण झाला होता. मात्र आयुर्वेदाच्या अभ्यासक्रमात अॅलोपॅथीच्या ज्ञानाचा समावेश असल्याने त्यांना ही परवानगी देण्यात अडचण आली नाही. मात्र होमिओपॅथीच्या अभ्यासक्रमात असा समावेश नसल्याने त्यांना एक वर्षाचा एक अभ्यासक्रम पूर्ण करावा लागणार आहे. यालाच अॅलोपॅथीच्या डॉक्टरांचा विरोध आहे.

मात्र या सर्वात मूळ प्रश्न जो आहे..... की आजही खेड्यापाड्यांतून वैद्यकीय सेवा उपलब्ध नाही. गावांमध्ये जाऊन सेवा देण्यास डॉक्टर्स तयार होत नाहीत.....तो तसाच राहतो. एमबीबीएस झाल्यावर पुढे शिकण्यासाठी गावात एक वर्ष सेवा देणे बंधनकारक आहे. तरीही डॉक्टर्स हे बंधपत्र जुमानत नाहीत. वेळप्रसंगी बंधपत्राची रक्कम (ही पूर्वी दहा लाख होती ती आता पन्नास लाख केली आहे असे कळते) भरून गावात जाण्यापासून सुटका मिळवतात. तेथे सुविधा नाहीत असे कारण नेहमी दिले जाते. मात्र गावातल्या वातावरणात शहरी सुविधांची अपेक्षा कशी ठेवता येईल ?

मूळ कारण हे असते की शिक्षणासाठी खाजगी संस्थांत जो रगड पैसा ओतलेला असतो, त्याची वसुली लवकरात लवकर कशी होईल याकडे सर्व लक्ष असते. ही वसुली गावातल्या राहणीमानात होणे शक्य नसते. यामुळे शहरात व्यवसाय सुरू करणे भाग असते. आताही एमबीबीएस डॉक्टर्सचा आक्षेप व भीती ही आहे की हे होमिओपॅथिक डॉक्टर्स एक वर्षाचा अभ्यासक्रम करून गावात न जाता शहरातच व्यवसाय करतील व पर्यायाने एमबीबीएस डॉक्टर्सना स्पर्धा निर्माण करतील. हे आक्षेप पूर्णतः निराधार नाहीत. मात्र एमबीबीएस डॉक्टर्स गावात का जात नाहीत ? त्यांचे समाजाप्रति काही उत्तरदायित्व आहे की नाही याचे उत्तर कोणीच देत नाही. तसेच सरकारची जी समजूत आहे की हे

(पान ४ वर)



आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हित' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ११ • अंक १ • भारतीय सौर माघ १, शके १९३५ • २१ जानेवारी २०१४

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर

: सल्लागार मंडळ :

डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर, वैद्य नरेंद्र कढे
श्री. प्रकाश मोडक, डॉ. प्रज्ञा आपटीकर, सौ. प्रिया घैसास

आता 'आयुर्हित' वाचा www.ayurlink.com / Ayurhit_magazine वर सुद्धा

'निदान' चाचण्यांचे निदान

वैद्य प्रसन्न माधव केळकर

बी.ए.एम्.एस्.(मुंबई), टी.टी.सी.(योग), एम्.ए.(संस्कृत)

किडनीच्या तपासण्या

१. रक्ताच्या तपासण्या : शरीरात रक्त गाळून त्यातील शरीराला घातक ठरू शकणारी विद्राव्य द्रव्ये बाजूला काढण्याचे काम किडनी करतात. शरीरात यांची संख्या दोन असते व पोटामागे पाठीकडे मणक्याच्या दोन्ही बाजूला या असतात. काही कारणाने एक किडनी खराब झाल्यास दुसरी किडनी एकटी दोन्हीचे काम पूर्ण क्षमतेने करू शकते. एक प्रकारे किडनी हा शरीराचे गाळणे आहे, असे म्हटल्यास वावगे होणार नाही. या गाळण्याचे काम योग्य पद्धतीने होते आहे वा नाही हे काही लक्षणांवरून कळू शकते.

सामान्यतः किडनीचे कार्य व्यवस्थित होत नसेल तर लघवीला साफ न होणे, थांबून थांबून होणे, डोळ्याच्या बाजूला सूज येणे, थोड्या श्रमाने दम लागणे, रक्तदाब वाढणे आदी लक्षणे दिसू शकतात. किडनीचे कार्य BUN (Blood Urea Nitrogen) या चाचणीवरून कळू शकते.

यकृतात रक्तातील प्रथिनांचे विघटन करताना युरिया हा टाकाऊ पदार्थ तयार होतो. किडनीद्वारे हा युरिया गाळून मूत्रावाटे बाहेर टाकला जातो. युरियामधून शरीरातील नत्र बाहेर टाकला जात असल्याने या तपासणीमध्ये रक्तातील नत्राचे प्रमाण तपासले जाते.

सामान्यतः हे प्रमाण ६-२० mg/dl एवढे असते.

किडनीचा आजार, हृदयाचा आजार, हार्ट अॅटॅक, हृदय कमकुवत होणे, डीहायड्रेशन, किडनी काम करणे बंद होणे यामध्ये याचे प्रमाण वाढते.

यकृताचा विकार, अति प्रमाणात पाणी शरीरात जमा होणे. over hydration, शरीरात प्रथिनांचे प्रमाण कमी होणे, कुपोषण आदी

(पान ४ वर)

आहार गाथा

वैद्या सौ. कल्याणी केळकर
बी.ए.एम.एस.;पी.जी.डी.ई.एम.एस.

गहू

सर्वाना नवीन वर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा. ह्या नवीन वर्षाची सुरुवात आपण पूर्णान्न गहू याने करणार आहोत. आपल्या आहारातील महत्त्वपूर्ण भाग हा गहू ह्या धान्याने व्यापला आहे. आज आपण ह्यातील आरोग्यदायी भाग पहाणार आहोत.

गहू हे धान्य कोंडा, जीवनसत्त्वे व खनिजे ह्यांनी परिपूर्ण असे पोषक धान्य आहे.

गह्याचे पीठ हे जगभर प्रसिद्ध आहे. पण आज जे जगभर पांढरे पीठ 'मैदा' ह्या स्वरूपात वापरले जाते त्यापेक्षा संपूर्ण गहू दळून केलेले पीठ अधिक आरोग्यदायी आहे.

ख्रिस्तपूर्व ४०० वर्षे गहू भारतात आला. भारतात गह्याच्या विविध जाती पाहण्यास मिळतात. गह्यात ग्लुटेन हा घटक आढळतो. ग्लुटेनने पिठास चिकटपणा येतो. त्यामुळे पोळ्या बनवण्यासाठी ह्या पिठाचा अधिक वापर आढळतो.

गहू जेव्हा जात्यात दळला जातो तेव्हा कोंड्यातील सर्व आवश्यक घटक तसेच प्रथिने व जीवनसत्त्वे नष्ट होत नाहीत व ह्याला 'संपूर्ण गह्याचे पीठ' - whole wheat flour असे म्हणतात.

अन्नमूल्ये

अन्नघटक : (१ कप गह्यामधील)
मँगनीज : ५५.५ %
तंतुमय पदार्थ : ३२.७ %
कॉपर : १५.५ %
मॅग्नेशियम : १४.५ % (१६५ मि.ग्रॅ.)
पॅन्टाथोनिक ॲसिड : १२.६ %

खनिजे व जीवनसत्त्वे

कॅल्शियम : ४०.८ मि.ग्रॅ.
पिष्टमय पदार्थ : ८७ ग्रॅम
सोडियम : ६ मि.ग्रॅ.
फॉलेट : ५२.८ मि.ग्रॅ.
लोह : ४.७ मि.ग्रॅ.
फॉस्फरस : ४१५ मि.ग्रॅ.
पोटॅशियम : ४८६ मि.ग्रॅ.

निसर्गत: गह्यात बरेच औषधी गुणधर्म आहेत. गह्यातील दाण्याचा प्रत्येक भाग शरीरास आवश्यक अन्नघटक पुरवतो. कोंड्याच्या आतील भागामुळे खनिजे व फॉस्फरस मिळतात. कोंडा 'रफेज' हा मलाशयाच्या तसेच आतड्यांचा हालचालीसाठी आवश्यक आहे. गह्यातील 'अंकुर' व 'इ' जीवनसत्त्वे स्नायू भरून काढतात.

गह्याच्या अंकुराच्या रसात. ७०% क्लोरोफिल असते व अ, ब, क जीवनसत्त्वे अधिक मात्रेत आढळतात. शिवाय ह्यात कॅल्शियम, लोह, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, पोटॅशियम, कोबाल्ट, झिंक इ. खनिजे असतात. क्लोरोफिल रक्त शुद्ध करते व शरीरातील विष नष्ट करते. म्हणून हा रस घेण्याने आरोग्य उत्तम राहते.

आरोग्यदायी गुणधर्म :

- **दातांच्या तक्रारी :** दात तसेच हिरड्यांना उपयुक्त आहे. गह्यामुळे दातातील जंतुसंसर्ग नष्ट होतो. दातांना व हिरड्यांना चर्वणामुळे व्यायाम मिळतो. 'व्हिटग्रास' ह्याच्या रसाने दंतक्षय व दातदुखी थांबते, तसेच गह्याचे अंकुर चघळल्याने तोंडातील जंतुंची वाढ कमी होते.
- **वजन कमी करण्यास :** गह्याच्या नियमित सेवनाने वजन आटोक्यात ठेवण्यास मदत होते.
- **पचनसंस्थेच्या आरोग्यास :** कोंडा अधिक असल्याने पचनास उपयुक्त. तसेच संशोधनाने सिद्ध झाले आहे की गह्यात Omega-3 स्निग्ध द्रव्य असल्याने शरीरात पचनक्रिया नियंत्रणात ठेवण्यास त्याचा उपयोग होतो.
- **जुनाट सुजेवर उपयुक्त :** गह्यातील Betain ह्या द्रव्यामुळे शरीरातील सूज कमी करण्यास मदत होते. त्यामुळे संधिवात ह्या व्याधीसाठी उपयुक्त आहे.
- **पित्ताशयातील खड्यांचे प्रमाण कमी :** गह्यामध्ये insoluble fibers अधिक आहेत त्यामुळे ह्याच्या सेवनाने पित्ताचा स्त्राव कमी होतो. व त्यामुळे पित्ताशयाचे खडे तयार होत नाहीत.
- **मलावरोध :** गह्यातील कोंड्यामुळे मळ घट्ट होतो व मलनिस्सारण सहजगत्या होते.
- **कर्करोग प्रतिबंधक :** गह्यामधील lignans ह्या घटकामुळे कर्करोग प्रतिबंधन होते. lignans मुळे नैसर्गिक हार्मोन्स Oestrogen चे प्रमाण वाढते. त्यामुळे हार्मोन्सवर अवलंबून असणाऱ्या कर्करोगाचे प्रमाण कमी होते. प्रामुख्याने स्तनांचा कर्करोग कमी करण्यास उपयुक्त आहे.
- **त्वचारोग :** गह्याच्या अंकुरांचा रस त्वचारोगात उपयुक्त आहे. त्वचारोगात वापरल्यास जंतुघ्न कार्य करतो.
- **बाळदमा :** गह्याच्या नियमित वापराने बाळदमा कमी होतो. ह्यात विविध जीवनसत्त्वे व 'इ' जीवनसत्त्वे असल्याने प्राणवह स्त्रोताचे आजार कमी राहण्यास उपयुक्त.
- **हृदयरोग प्रतिबंधक :** गह्यातील कोंड्यामुळे रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी राखण्यास मदत होते व त्यामुळे हृदयरोगास प्रतिबंध होण्यास उपयुक्त.
- **Type -2 मधुमेहात उपयुक्त :** गह्यात मॅग्नेशियम विपुल प्रमाणात असते व ह्याचा प्रभाव शरीरातील 300 enzymes वर होत असतो. व हे enzymes रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी करण्यास मदत करतात.

असे विविध उपयोग गह्यात आढळतात.

❀ ❀ ❀

स्वसंमोहन

रवि पटवर्धन

ज्येष्ठ अभिनेता व स्वसंमोहन अभ्यासक
(एलिकिसर) संमोहन विकास अभ्यासक्रम पूर्ण केला आहे.

३) अंतर्मनात शिरण्याचा तिसरा प्रकार म्हणजे स्वयंसूचना

अ) आपण सवयीनं, सरावानं, विचार करतो. तोच स्वयंसूचनेचं काम करतो.

ब) ज्यावेळी तुम्ही विचार करता, त्यावेळी तुम्ही तुमच्या मनाशी, मेंदूशी बोलता. स्वयंसूचना म्हणजे फक्त वाचणे किंवा स्वतःला सांगणे नव्हे तर प्रत्यक्ष विचार करणे.

क) अंतर्मनच खरं बोलतं. आपण अंतर्मनावर विश्वास ठेवतो. पण कधीकधी असं होतं की आपलं अंतर्मनच पक्षपातीपणा करतं व आपल्या अपराधाचं समर्थन करतं. अशावेळी अंतर्मनातल्या अंतर्मनाची साक्ष घ्यावी लागते. कारण त्याच्याइतकं कुणीच सत्य बोलत नाही.

ड) तुमचं एखाद्याशी भांडण झालं, त्यांनी तुमचा अपमान केला, तुमचं १००% बरोबर असूनही समोरचा माणूस ऐकायलाही तयार न होता, तुमचा अपमान करत सुटला, तरी तुम्ही विवेक ठेवून भांडण मारामारी केली नाहीत. पण घरी आल्यावर तुम्ही विचार करायला लागलात व स्वतःशीच बडबडायला लागलात. त्याला ब्रूडींग करणं म्हणतात. तर स्वतःशीच बोलून स्वतःला सूचना देवून त्रास करून घेता व वैतागून म्हणता, सगळा दिवस फुकट गेला, रात्री झोपही धड लागली नाही, हे सगळं त्या माणसामुळे झालं. खरं तरं तुमचा दिवस व रात्र तुम्हीच वारंवार विचार करून म्हणजेच सूचना देवून बरबाद केलेला असतो.

इ) सकारात्मक किंवा / आणि विधायक विचारपद्धती :

१) जो सतत सवयीनं नकारात्मक विचार करत रहातो, तो आपलं मन नकारात्मक प्रोग्रॅम करत जातो व त्याचे परिणाम जीवनात भोगतो.

२) जो नेहमी सवयीनं विधायक व आशावादी विचार करत जातो तो सातत्यानं आपल्या मनातून विधायक दिशेने प्रोग्रॅमिंग करतो.

३) जोवर व्यक्तीची विचार करण्याची सवय व पद्धती बदलत नाही तोवर कोणताही कायमस्वरूपी बदल होण्याची शक्यता नाही.

ई) पराभूत वृत्ति : संमोहनात अगाध शक्ति आहे, कारण अंतर्मनात अफाट शक्ति आहे, परंतु नकारात्मक विचार करणारा, समर्पित नकारात्मक पराभूत विचार करणारा, हजारो संमोहन उपचार निरर्थक ठरवू शकतो.

जर तुम्हाला जीवनात, यशस्वी व्हावं, आनंदी व्हावं, समृद्ध व्हावं असं वाटत असेल तर तुम्हाला जे नको आहे त्यापासून मेंदूला

मनाला परावृत्त करा आणि जे हवं असेल त्यावर मन केंद्रित करा. ते प्रत्यक्षात घडण्याचा हाच एकमेव मार्ग आहे.

४) तीन मार्गात ज्या पद्धतीनं अंतर्मनावर प्रभाव गाजवला जातो आणि अंतर्मनाचं प्रोग्रॅमिंग केलं जातं, तीच गोष्ट संमोहन करतं. (म्हणजे संमोहन तुम्हाला बेभान करत नाही परंतु तुम्ही बेभान झाला असता तुमच्या मेंदूची मनाची स्थिति अशी निर्माण होते की तुम्ही लगेच सूचना (सजेशनस) स्वीकारायला लागता. तीच, तशीच अवस्था संमोहन निर्माण करतं.)

आपण रोज दोन वेळा संमोहनात जातो, झोपी जाताना व जागे होताना, संमोहन झोपेत जाण्यापूर्वी व जागे होण्यापूर्वी किंवा झोपून उठण्यापूर्वीची संक्रमण अवस्था आहे. जागृत पण पूर्णतः जागृत नाही झोपलेला पण पूर्णपणे झोपलेला नाही. (हे मी अगोदर लिहिले आहे)

नकारात्मक तंद्री : घाबरवून, भावना चेतवून, मनाची बेभान अवस्था निर्माण करता येते, संमोहित अवस्था निर्माण करता येते पण त्यात नकारात्मक भावना निर्माण होते, चारकाट, मेस्तर नावाचे हिप्नॉटिस्ट, स्टेज शोजमध्ये हेच करायचे. अधिकार वर्चस्व तंत्राचा वापर करूनही ट्रान्स निर्माण करता येतो, संमोहित करता येतं, पण ते नकारात्मक असतं म्हणून ही पद्धती वगळलेली उत्तम.

सकारात्मक ट्रान्स किंवा तंद्री : संमोहनात जाताना शरीर पूर्णतः रिलॅक्स झाले की मन पूर्णतः रिलॅक्स होऊ शकते आणि परिश्रमहीन एकाग्रता आपण संमोहावस्थेत अनभवू शकतो. एकाग्रता ही शारीरिक क्रिया नाही, तर मानसिक क्रिया आहे. आपली एकाग्रता ही अनेक 'एकचित्त' वलयांसारखी असते, आपण पाहिजे तेव्हां आपली एकाग्रता एकाद्या विशिष्ट वलयाच्या केंद्रबिंदूवर वापरू शकतो.

आता तुम्ही लक्षपूर्वक वाचता आहात हे अंतर्वलय झालं, तेवढ्यात बाजूच्या खोलीत काय चाललय तिकडे लक्ष केंद्रित होऊ शकतं, टी. व्हीवर मॅच चालू असते तिकडे लक्ष जाऊ शकते, त्या त्या वेळी आपल्याला जे महत्त्वाचं वाटतं तिकडे लक्ष केंद्रित होत असतं, याला एकाग्रता बदल म्हणता येईल.

आकुंचित एकाग्रता : संमोहन वा पूर्ण शिथिल अवस्था आपली एकाग्रता सिमित आहे तिथे आकुंचित करते कारण त्यावेळी आपण वेळ काळ शारीरिक भान विसरतो. आपलं सर्वसाधारण असलेले लक्ष, आपला अंतर्वलयातील केंद्रभागी सिमित आहे तिथे आकुंचित करत केंद्रित करतो तेव्हां या अवस्थेत दिलेल्या सूचना प्रभावीपणे काम करतात. मन रिप्रोग्रॅम होऊ शकतं.

या चौथ्या मार्गानं ठरवून संमोहनाद्वारा आपण पाहिजे तसं मनाचं प्रोग्रॅमिंग करू शकतो.

लेखकाने नुकतेच स्वसंमोहनाबद्दल तीन दिवसांच्या
एका कार्यशाळेचे यशस्वी आयोजन केले होते.

(पान १ वरून)

सर्व होमिओपॅथिक डॉक्टर्स, हा एक वर्षाचा अभ्यासक्रम करून गावामध्ये जाऊन व्यवसाय करतील, तीही कशाच्या आधारे करून घेतली आहे कळत नाही. कारण शहरी जीवनाचे आकर्षण त्यांनाही का असू नये? मुळात सरकारने हे जे शिक्षणाचे व्यापारीकरण केले आहे त्यातून या समस्या उग्र रूपाने पुढे आल्या आहेत. वैद्यकीय सेवा व त्यासाठी उच्च दर्जाचे वैद्यकीय शिक्षण व शैक्षणिक सुविधा उपलब्ध करणे ही आपल्यासारख्या विकसनशील देशात सरकारची जबाबदारी आहे. देशाची सत्तर टक्के जनता ग्रामीण भागात राहात असल्याने तेथे त्या सुविधा उपलब्ध करणे सरकारचे प्राथमिक कर्तव्य आहे.

सरकार आपले मूलभूत उत्तरदायित्व व जबाबदारी झटकत असल्याने खाजगी संस्थांची दुकाने भरभराटीस आली आहेत. यासाठी परत वैद्यकीय व्यवसायाचे खाजगीकरण थांबवून सर्व जणांना ग्रामीण भागात ठराविक काळ सेवा देणे अनिवार्य करावयास हवे. तसेच सर्व विशेष उपचार सुविधा, ग्रामीण सरकारी रुग्णालये, जिल्हा रुग्णालये येथे उपलब्ध झाल्या पाहिजेत. जेणेकरून प्रत्येक गोष्टीसाठी शहरांकडे धावण्याची लोकांची मानसिकतापण बदलेल. ❀ ❀ ❀

आपण आपली वर्गणी रोख, धनादेशाद्वारे किंवा इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीनेही भरू शकता. आपल्या बँकेतून
“आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र,
बचत खाते क्र.१६३८७” दि. ठाणे जनता सहकारी बँक,
पांचपाखाडी शाखा, ठाणे या खात्यात
RTGS/NEFT/IFSC CODE : TJSB0000008
 द्वारे भरू शकता.

वर्गणी - वार्षिक : ३००/- व पंचवार्षिक : १२००/-

कार्यकारी विश्वस्त, संपादक व प्रकाशक **वैद्य प्रसन्न केळकर** यांनी 'आयुर्हित' हे मासिक श्रीगणेश प्रिंटर्स, अमरगॅन इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ठाणे येथे मुद्रित करून **आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र - ५, दीनदयाळ सोसायटी, गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी, ठाणे (प)** येथून प्रसिद्ध केले.
 ● दूरध्वनि : ०२२-२५३३ २४ २६ ● Email : ayurhit@ayurlink.com

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.

अवस्थेत याचे प्रमाण कमी होते.

क्रियाटिनीन (Creatinine) - हा स्नायुंच्या हालचालीमध्ये निर्माण होणारा एक टाकाऊ पदार्थ आहे. हा टाकाऊ पदार्थ केवळ किडनीद्वारेच शरीराबाहेर काढला जातो. किडनी योग्य प्रकारे व प्रमाणात हा शरीराबाहेर टाकू शकते की नाही हे बघण्यासाठी याचे रक्तातील प्रमाण तपासले जाते.

याचे सामान्य प्रमाण पुरुष - ०.७ ते १.३ mg/dl
 स्त्रिया - ०.६ ते १.१ mg/dl

एवढे असते. स्त्रियांमध्ये स्नायुंचे काठीण्य कमी असल्याने याचे प्रमाण कमी असते.

स्नायुंचा शोष, किडनीचे कार्य मंदावणे, मूत्रमार्गात सूज, बाळंतपणातील रक्तदाब, मधुमेह व त्याचे दुष्परिणाम यामध्ये याचे प्रमाण वाढते.

स्नायुशोषाची तीव्र अवस्था, मायस्थेनिया ग्रेविस या विकारांत याचे प्रमाण कमी होते.

२. मूत्र तपासणी : किडनीचे कार्य तपासण्यासाठी

रक्ताबरोबरच मूत्राची तपासणीसुद्धा केली जाते. रक्त किडनीतून गाळून येते तेव्हा मूत्राबरोबर बाहेर पडणारे काही आवश्यक घटक किडनीद्वारे अडवून परत रक्तात सोडले जातात. या घटकांचे मूत्रातील प्रमाण वाढले तर किडनीचे कार्य योग्य प्रकारे होत नसल्याचा अंदाज येतो. सामान्यतः प्रथिने, शर्करा, कीटोन्स, लाल पेशी, पांढऱ्या पेशी, बिलीरुबीन हे घटक मूत्रामध्ये आढळायला नकोत. हे जर मूत्रात सापडले तर इतर विकारांबरोबरच किडनीचा विकार असण्याची शक्यता असते. काही वेळा किडनीचे कार्य तपासण्यासाठी २४ तासांतील मूत्र गोळा करून ते तपासले जाते. यात एकूण मूत्राचे प्रमाण, त्यातील प्रथिनांचे प्रमाण आदि बाबी तपासल्या जातात व त्यावरून किडनीच्या कार्यक्षमतेचा अंदाज लावला जातो.

रक्तदाब, मधुमेह आदि व्याधींचा दुष्परिणाम किडनीवर होऊन किडनीचे कार्य बिघडू शकते. तसेच काही औषधांचे दुष्परिणाम होऊनही किडनीचे कार्य बिघडू वा बंद पडू शकते.

यामुळे अशा औषधांचे सेवन करत असताना किंवा मधुमेह, रक्तदाब असताना त्यांच्या चाचण्यांबरोबर नियमितपणे किडनीच्या चाचण्यासुद्धा कराव्यात. ❀ ❀ ❀