



## ଆପଣଙ୍କ ପିଲାକୁ କିଭଳି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି କି ?

କେଉଁ ପିଲାର କିଭଳି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ?

- ମେଦବହୁଳତା (ବୟସ ଅନୁସାରେ ଅଧିକ ଓଜନ)
- ପିଠି ଏବଂ ପେଟର ଯନ୍ତ୍ରଣା
- ପରିସ୍ରା କଳା ବେଳେ କଳା ଯୋଡ଼ା କରିବା ଏବଂ କଷ୍ଟ ହେବା
- ଜ୍ୱର - ଯାହାର କାରଣ ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ
- ଗୋଡ଼ ହାତ ମୁହଁ ଫୁଲା ହେବା
- ନିଦରୁ ଉଠିଲାବେଳକୁ ଆଖିପତା ଫୁଲିଯିବା
- ପରିବାରର କୌଣସି ସଦସ୍ୟଙ୍କର ଯଦି କିଭଳି ରୋଗ ଥାଏ

ପିଲାର ନିମ୍ନଲିଖିତ ରୋଗ ଥିଲେ କିଭଳି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ

- ଡାଇଲେଟିସ
- ହାଲ ବୁଡ଼ପ୍ରେସର
- ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ପିଲା ଜନ୍ମନେବା
- ରିକେଟ୍ ଏବଂ ହାଡ଼ରୋଗ
- ବୟସ ଅନୁସାରେ ବୃଦ୍ଧି ନ ହେବା
- ହାର୍ଟ ରୋଗ

ଯଦି ଭାବୁଛନ୍ତି ଆପଣଙ୍କର ପିଲାର କିଭଳି ରୋଗ ଅଛି ତା'ହେଲେ ତା'ର ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।



## କିଭଳି ରୋଗରୁ ସୁକ୍ଷ୍ମ ପାଇଁ ୮ଟି ଭାବ

୧. ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଆକ୍ଟିଭ ରୁହନ୍ତୁ ।
୨. ବୁଡ଼ ସୁଗାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖନ୍ତୁ ।
୩. ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖନ୍ତୁ ।
୪. ସବୁଜିବ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ଓଜନ ଠିକ୍ ରଖନ୍ତୁ ।
୫. ଶରୀରରେ (ଫୁଲ୍‌ଡ)ପାଣିର ମାତ୍ରା ସଠିକ୍ ରଖନ୍ତୁ ।
୬. ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୭. ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରମର୍ଶ ବିନା କୌଣସି ଅତ୍ୟଧିକ ଔଷଧ ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
୮. ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ନିମ୍ନଲିଖିତ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି ତେବେ କିଭଳି ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।
  - ଡାଇଲେଟିସ
  - ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ
  - ମେଧବହୁଳତା
  - ବଂଶଗତ କିଭଳି ରୋଗ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି



— KIDNEY —  
**DISEASE & CHILDREN**  
**ACT EARLY TO PREVENT IT !**



## Is Your Child at Risk for Kidney Disease ?

### Who is at risk for kidney disease ?

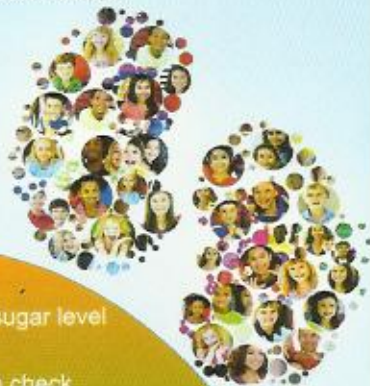
#### Children who:

- Are overweight
- Have pain in their back, side or lower belly
- Complain of pain when urinating, have changes in their urine or often wet their pants.
- Have unexplained fever
- Have swelling in their feet, ankles or legs
- Wake up with swollen eyelids
- Become dehydrated often
- Have a family member with kidney disease.

### Children who have certain conditions:

- SGA (small for gestational age) or born premature.
- A growth disorder
- Diabetes
- High blood pressure
- Rickets (soft bones caused by too little vitamin D)
- Other conditions that run in families, such as polycystic kidney disease, Alport Syndrome or heart disease.

**If your child is at risk for kidney disease, ask about getting his or her urine tested today.**



## The 8 Golden Rules to Reduce the Risk

1. Keep fit and active
2. Keep regular control of your blood sugar level
3. Monitor your blood pressure
4. Eat healthy and keep your weight in check
5. Maintain a healthy fluid intake
6. Do not smoke
7. Do not take over-the-counter pills on a regular basis
8. Get your kidney function checked if you have one or more of the 'high risk' factors
  - You have diabetes
  - You have hypertension
  - You are obese
  - One of your parents or other family members suffers from kidney disease.

Visit us : [www.utkalkidney.org](http://www.utkalkidney.org)  
[utkal\\_kidney@yahoo.co.in](mailto:utkal_kidney@yahoo.co.in)

