

# MARCH 2025 Issue – 137

## क्या आपकी किडनी ठीक है? होम्योपैथी से विश्व किडनी दिवस पर रोकथाम और उपचार करें: डॉ. ए.के. गुप्ता

### » मुख्य संवाददाता

13 मार्च को मनाए जाने वाले विश्व किडनी दिवस 2025 का थीम है 'क्या आपकी किडनी ठीक है?' सम्यक् रहते फल लगाए, किडनी के स्वास्थ्य को रखा करें। आपका जखब बना है - हाँ / नहीं या पता नहीं

### किडनी को नुकसान से बचाने के लिए आप ये कर सकते हैं

**स्वस्थ भोजन करें:** बहुत सारे फल और सब्जियों वाला संतुलित आहार लें और नमक, चीनी और संतृप्त वसा को सीमित करें।

**हाइड्रेटेड रहें:** पानी, कॉफी, चाय और जूस जैसे पर्याप्त तरल पदार्थ लीए।

**सक्रिय रहें:** ज़्यादातर दिनों में कम से कम 30 मिनट शारीरिक गतिविधि करने का लक्ष्य रखें।

**अपना वजन नियंत्रित करें:** अगर आपका वजन ज़्यादा है या आप मोटे हैं, तो वजन कम करने की कोशिश करें।

**धूम्रपान से बचें:** धूम्रपान आपकी किडनी को नुकसान पहुंचा सकता है और मौजूदा नुकसान को और भी बढ़ा सकता है।

**शराब की मात्रा सीमित करें:** ज़्यादा शराब पीने से आपकी किडनी को नुकसान पहुंचा सकता है।

**अपनी दवाएँ निर्धारित अनुसार लें:** इसमें ओवर-द-काउंटर दवाएँ भी शामिल हैं, अगर आप उन्हें लेते हैं।

**तनाव कम करें:** तनाव उच्च रक्तचाप का कारण बन सकता है, जो अलग-अलग किडनी को नुकसान पहुंचा सकता है।

**नॉन-स्टेरायडल एंटी-इंफ्लेमेटरी दवाओं (NSAIDs) से बचें:** अगर आपको किडनी की बीमारी है, तो ये आपकी किडनी को नुकसान पहुंचा सकती हैं।



### अन्य सुझावों में शामिल हैं:

- ऐसे खाद्य पदार्थ खाना जो रक्त कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करते हैं
- प्रोटीन सीमित करना
- प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों से बचना
- फास्ट फूड और नमकीन स्नैक्स सीमित करना
- ऐसे खाद्य पदार्थ सीमित करना जो अचार या संरक्षित किए गए हों
- यदि आपको मधुमेह है तो अपने रक्त शर्करा (शर्करा) का प्रबंधन करना
- यदि आपको पहले से ही किडनी की बीमारी है, तो आप इसकी प्रगति को धीमा करने के लिए अपने डॉक्टर के साथ मिलकर काम कर सकते हैं।

### किडनी की समस्याओं के लक्षणों में शामिल हैं

**मूत्र में परिवर्तन:** पेशाब में रक्त या प्रोटीन, बार-बार पेशाब आना या पेशाब के रंग-रूप में परिवर्तन

**सूजन:** पानी के जमाव के कारण पैरों, टखनों

या हाथों में सूजन

**त्वचा में परिवर्तन:** सूखी, खुजलीदार, पपड़ीदार या फटी हुई त्वचा

**सांस लेने में तकलीफ:** ऐसा महसूस होना कि आप सांस नहीं ले पा रहे हैं

**बकनास:** हर समय बकना हुआ महसूस करना

**मतली और उल्टी:** किडनी की समस्याओं का एक सामान्य लक्षण

**वजन कम होना:** बिना प्रयास किए वजन कम होना

**भूख कम लगना:** भूख न लगना

**मांसपेशियों में ऐंठन:** मांसपेशियों में ऐंठन सोने में परेशानी: सोने में कठिनाई होना

### अन्य लक्षणों में शामिल हैं

- सिरदर्द, हड्डियों में दर्द, अनिद्रा, त्वचा का पीला पड़ना, साँसों को बंदव, सुनने में परेशानी, ध्रम
- उच्च रक्तचाप ( हाई ब्लड प्रेशर)

किडनी फेलियर के उपचार में डायलिसिस, किडनी ट्रांसप्लांट और सहायक देखभाल शामिल हैं। इनमें से कुछ लक्षण अन्य विकारों के साथ भी हो सकते हैं, इसलिए यह न समझें कि आपको गुर्दे की बीमारी है।

गुर्दे की बीमारी को रोकना स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है, समाप्त स्वास्थ्य के लिए गुर्दे का अपरिष्कृत फिल्टर रक्तचाप को नियंत्रित करता है और हार्मोन का उत्पादन करता है, जबकि उम्र और अनुवैशिकी जैसे कुछ अपवर्तक अपरिवर्तनीय हैं, जीवनशैली में बदलाव जोखिम को काफी कम कर सकते हैं, रणनीतियों में रक्तचाप का प्रबंधन शामिल है।

टाइप 2 डायबिटीज मेलिटस हृदय रोग और क्रोनिक किडनी रोग के जोखिम को काफी बढ़ा देता है, रक्त से और इन अंगों पर कोई भी तनाव उनके स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है।

तंत्र किडनी की चोट एक गंभीर स्थिति है,

जो किडनी के कार्य में अचानक निरावट से पिछड़ा होता है, मुख्य रूप से रक्त के प्रवाह में कमी, दवा या संक्रमण से विषाक्त क्षति और मूत्र पथ की रुकावट के कारण होती है। सामान्य लक्षणों में पेशाब की मात्रा में कमी, सूजन, भूख न लगना, मतली और ध्रम शामिल हैं, कुछ परिपक्व होने पर कोई लक्षण नहीं होते हैं।

गुर्दे की पथरी और गुर्दे की क्षति संतुलित आहार लें, जिसमें फल, सब्जियाँ और साबुत अनाज शामिल हों और पालक और चौकलेट जैसे अत्यधिक ओसिलेट युक्त खाद्य पदार्थों से बचें। पशु प्रोटीन का सेवन कम करें, मांस, मुर्गी और मछली की मात्रा सीमित करें और वनस्पति प्रोटीन के साथ संतुलन बनाए रखें। कैल्शियम के सेवन पर नजर रखें, कैल्शियम को भोजन से लें, न कि पूरकों से, ताकि अधिकता से बचा जा सके। मोठे पेश पदार्थों का सेवन सीमित करें, खासकर मोठे पेश पदार्थों का सेवन कम करें, क्योंकि ये पथरी के जोखिम को बढ़ा सकते हैं।

किडनी और क्रिएटिनिन। आजकल यह अक्सर सुपरहीरो मूवी के थ्रिलर को तरह दिखाई देता है, लेकिन वास्तव में, यह किडनी के स्वास्थ्य के खेल में एक महत्वपूर्ण खिलाड़ी है। कल्पना करें कि मांसपेशियों कड़ी मेहनत कर रही हैं, ऊर्जा को परिवर्तित कर रही हैं और तकत बचा रही हैं। एक उपा-उत्पाद के रूप में, क्रिएटिनिन नामक एक अपरिष्कृत उत्पाद बनाता है। स्वस्थ किडनी आपके रक्त से इस अपरिष्कृत को छानती है और इसे आपके मूत्र/पेशाब के साथ बाहर भेजती है। किडनी स्वास्थ्य मार्कर के रूप में क्रिएटिनिन, उच्च क्रिएटिनिन स्तर कम किडनी फंक्शन का संकेत दे सकता है। लेकिन वाद रखें, यह पेशाब का एकमात्र टुकड़ा नहीं है। डॉक्टर अक्सर क्रिएटिनिन के स्तर का उपयोग करते हैं और केवल एक स्टैक स्कोर निर्धारित करते हैं जिसे eGFR ( अनुमानित ग्लोमेरुलर निस्पंदन दर) कहा जाता है, जो

किडनी के स्वास्थ्य को स्पष्ट तस्वीर देता है। क्रिएटिनिन के स्तर पर नजर रखने से किडनी की समस्याओं का जल्द पता लगाना महत्वपूर्ण है। आप और आपका डॉक्टर संभावित समस्याओं को बढ़ने से पहले ही पकड़ सकते हैं, जिससे समय पर उपचार और बेहतर परिणाम मिल सकते हैं। यह उन व्यक्तियों के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है जिन्हें जोखिम कारक जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप या किडनी रोग का पारिवारिक इतिहास है।

### सामान्य किडनी/गुर्दे संबंधी विकारों के लिए होम्योपैथी

होम्योपैथी शरीर के स्व-उपचार तंत्र को उत्तेजित करने के लिए प्राकृतिक स्रोतों से प्राप्त अत्यधिक पतला पदार्थों का उपयोग करती है। होम्योपैथिक उपचारों को सिमितित्व सिमितित्वस क्यूरेटर वा रजैसे इलाज जैसे हीर के सिद्धांत के आधार पर चुना जाता है, जिसका अर्थ है कि एक पदार्थ जो स्वस्थ व्यक्ति में लक्षण पैदा कर सकता है, वह संभावित रूप से किसी बीमारी से पीड़ित व्यक्ति में समान लक्षणों को ठीक कर सकता है।

ये कुछ होम्योपैथिक दवाएँ हैं जो अलग-अलग रोगियों के गुर्दे के विभिन्न लक्षणों और स्थितियों के उपचार में प्रभावी पाई गई हैं। चूंकि होम्योपैथी में उपचार का चयन व्यक्तिगत मूल्यांकन पर आधारित होता है, और एक ही स्थिति वाले सभी व्यक्तियों को एक ही उपचार नहीं मिलेगा।

एपिस मेल, एपोसिनम, बर्बेरिस क्लेरिफेरा, कैब्रित, क्यूप्रम आर्स, हाइड्रॉगिना, काली क्लोर, लाइकोपोडियम, मैग्नेशिया फॉस, सरसापेल, सालिडोना, टेरिबिथ, धूजा आदि।

यह सलाह दी जाती है कि इन दवाओं को केवल होम्योपैथिक डॉक्टर की देखरेख में ही लिया जाना चाहिए।

Prof. Dr. A.K. Gupta, Founder-Director AKGs OVIHAMS, was included recently to give a talk on How to Prevent Kidney Diseases in a webinar on the occasion of World Kidney Day. Watch the talk here - <https://youtu.be/wYIVe92HAKs?si=6PpJ6FFG5q6r3Z5>



# PYELONEPHRITIS

## WHAT IS IT

- Pyelonephritis is a type of urinary tract infection (UTI).
- Bacteria cause it when they move from another part of the body, like urinary bladder, up to one or both kidneys.

## CAUSES

- Bacterial infections are the most common cause of kidney infections. Some types of bacteria that cause kidney infections include:
  - *E. coli*
  - *Proteus mirabilis*
  - *Enterobacter*
  - *Staphylococcus*
- Risk factors for kidney infections include:
  - Kidney stones, enlarged prostate and uterine prolapse can block the urine from being emptied completely from the urinary tract can allow bacteria to grow and back up into the kidneys.
  - Vesicoureteral reflux
  - Diabetes, HIV and being on immunosuppressive medicines.
  - Women have a shorter urethra, which makes it easier for bacteria to move up and cause infection.

## SYMPTOMS

- Fever.
- Chills.
- Pain in the lower back or side.
- Pain during urination
- Bloody or cloudy urine (haematuria or pyuria) that might smell bad.
- Urgent or frequent need to pass urine.
- Emphysematous pyelonephritis - This is a condition where bacteria start destroying parts of kidneys and create gas. It is most common in people with diabetes.
- Renal papillary necrosis

## WHAT CAN YOU DO

- Drink plenty of fluids
- Empty your bladder completely and avoid holding urine for long
- Pass urine before and after having sex. This helps remove any bacteria that is in the urinary tract.
- Showering regularly and changing out of wet or sweaty underwear can help prevent bacteria from getting into the body.

## INVESTIGATIONS

- Urine Analysis – Routine and Microscopic
- Urine Culture
- Kidney Function Test
- USG of the KUB
- CT Scan of the abdomen



## Homoeopathy is Kidney's Best Friend

Kidney is one of the most important organs of our body and we are blessed with 2 of them to carry out the process of filtration of blood and excreting out the toxic waste in form of urine. Imagine a day without this filtration process being carried out smoothly. The sheer thought sends shivers down the spine. Such is the significance of this bean shaped organ. But there are numerous patients these days where the kidneys are damaged beyond repair and the patients are living miserably with dialysis or are in the que for a kidney transplant. For any infection to become chronic and irreversible, there has to be a beginning point and Pyelonephritis is that beginning point.

In days when the antibiotics have become increasingly ineffective and the bacteria have become resistant, the 250 year old system of medicine that is Homoeopathy, holds forth and prevents the kidneys from irreparable damage if there is a timely intervention. As this system of medicine works on enhancing the and maintaining the homoeostasis (or balance), the body response is much faster and more permanent to the Homoeopathic medicines. Even the recurrent Kidney infections can thus be absolutely cured with Homoeopathy.

One may argue that Homoeopathic treatment is slow and so can it curtail and tackle such a serious infection. To which I want to bring to your notice, that acute and severe times of illness demand acute and aggressive medicinal approach even the Homoeopathic way. There are some amazing medicines in Homoeopathic system that not only prevent the kidney damage, but also cure it completely.



# MIND the MIND



## Compassion for Oneself and One's Community

### What is compassion?

Compassion is our ability to recognize the suffering of others and take action to help. Although related, compassion is sometimes confused with empathy. Empathy is our ability to identify and understand the perspective and feelings of another while compassion includes the desire to help or take action.



### Why is compassion important?

Compassion is an important part of health relationship-building as it strengthens connections built on empathy and understanding and fosters collaborative problem-solving.

### What is self-compassion?

Self-compassion is the foundation of showing compassion towards others. Self-compassion is how we extend the practice of compassion towards ourselves when experiencing instances of perceived failure or inadequacy rather than ignoring our suffering or meeting it with criticism.



### Impact of Compassion

- Increased happiness
- Promotion of social connection and strengthened relationships
- Improved child-parent relationships
- Reduced stress and anxiety
- Decreased depression

### Cultivating Compassion

- Practice mindfulness
- Explore ways to show kindness towards the self and others
- Employ a growth mindset
- Practice forgiveness
- Reflect on the shared human experience
- Practice active listening
- Express gratitude



Parth Dutt  
says



We are still under treatment however with Dr Sanket Gupta's treatment there is a major improvement. We avoided surgery, all thanks to the Doctor. I would recommend everyone to consult him before considering surgery.



# DENTAL HEALTH

DR. VANDANA SINGH

## How bad AQI Impacts Your Oral Health !!!!

Air pollution can cause dental health issues, such as cleft palate to a fetus during pregnancy; enamel discoloration and softening; cavities; tooth brittleness; enamel erosion; oral cancer; and inflammation of the airway, which contributes to the development of asthma.

A few of air pollution's negative effects on human dental health include:

- Inflammation of the airway and resulting asthma
- Erosion of tooth enamel and resulting higher incidence of cavities and chips
- Toxic compounds in tooth enamel
- Discoloration and chipping of enamel due to chlorine
- Pregnant women's fetuses can be negatively impacted; poor enamel formation (impaired mineralization), cleft palate, and a lower number of teeth than the 32 that are normal
- Small particles inhaled increases the risk of oral cancer

Furthermore, pollution's effects on the environment cause problems for water, soil, forests, crops, and ecosystems. Ultimately, the food we consume is less healthy if sourced from an area that suffers the negative effects of pollution. This, in turn, also contributes to health concerns in humans. Poor nutrition has a serious impact on oral health.

Be sure to also do your part each day to take great care of your teeth, gums, and other oral structures. Your mouth is a portal to the inner workings of your body. In fact, endocarditis, diabetes complications, pregnancy complications, respiratory issues, strokes, and heart attacks have been linked to gum disease (gingivitis, periodontitis, advanced periodontitis), a condition that afflicts about half the population. And gum disease is the main cause of tooth loss in adults.

Who does not love big smiles of all shapes and sizes? Air pollution is a silent killer and a silent thief of good oral health. Protect your smile and you may enjoy healthy, strong teeth that serve you well physically and emotionally throughout your lifetime.



**LEUCODERMA**



**ALOPECIA AREATA**

AKGsOVIHAMS Medical Centre dedicated to Homoeo – Psycho Cure n Care with Wellness has been a pioneer over the years in treating difficult and incurable conditions with a good success rate and we are continuously engaged and striving in our endeavor with Homoeopathic Clinical research to combat the dreadful -

- **Motor Neuron Diseases (MND)**
- **Epidermolysis Bullosa (E.B.)**
- **Behcet's Disease (BD)**
- **Spasmodic Dysphonia (SD)**

## **AKGsOVIHAMS MEDICAL CENTRE**

*Homoeo - Psycho Cure n Care with Wellness*

(Accredited in LIMCA Book of Records; Global Healthcare Excellence Awardee)

**WEST DELHI** – 1) J-158, Rajouri Garden, opp. Metro pillar 415-416  
Tel: 011-25101989  
2) B-13, Local Shopping Center, DDA Market, Shivaji Enclave  
Tel: 011- 42131989

**SOUTH DELHI** - 158, Satya Niketan, Moti Bagh, near Nanak Pura Gurudwara  
Tel: 011-24100494; M- 9711013938




**NORTH DELHI** - RU-115, Pitam Pura, opp. Power House; Tel: 011- 40392959

EMERGENCY HELPLINE – **7011842322, 9711013938, 8851653345**

Email – [info@ovihams.com](mailto:info@ovihams.com)

Website – [www.ovihams.com](http://www.ovihams.com)

 - [AKGsOVIHAMS](https://www.facebook.com/AKGSOVIHAMS) , [Mind-the-MIND](https://www.facebook.com/Mind-the-MIND)

 - [drakgsovihams](https://www.youtube.com/channel/UCdrakgsovihams) ;  - [akgsovihams](https://twitter.com/akgsovihams) ;  - [akgsovihams](https://www.skype.com/user/akgsovihams)

Media Partners - 