



প্রস্রাবে ফেনা মানেই কি কিডনির সমস্যা? জানুন বিশেষজ্ঞদের মতামত



সংগৃহীত ছবি

প্রস্রাবে সামান্য ফেনা দেখা সাধারণ বিষয়, যা অনেক সময় শরীরে পানির ঘাটতি বা সাময়িক পানিশূন্যতার কারণে হতে পারে। কারণ, মূত্রে শুধু পানি নয়—শরীরের বিভিন্ন বর্জ্য পদার্থও নির্গত হয়, যা অনেক সময় ফেনা তৈরি করে। এই অবস্থায় পর্যাপ্ত পানি পান করলে সাধারণত ফেনা কমে যায় এবং আলাদা চিকিৎসার প্রয়োজন পড়ে না।

তবে নিয়মিত পর্যাপ্ত পানি পান করার পরও যদি মূত্রে ফেনার পরিমাণ অস্বাভাবিকভাবে বাড়তে থাকে, তাহলে বিষয়টি অবহেলা করা বিপজ্জনক হতে পারে। বিশেষজ্ঞদের মতে, এটি শরীরের কিডনি বা ছাঁকনি ব্যবস্থার ত্রুটির ইঙ্গিত দেয়। যখন কিডনি ঠিকভাবে কাজ করতে পারে না, তখন রক্তের গুরুত্বপূর্ণ প্রোটিন অ্যালবুমিন মূত্রের সঙ্গে বেরিয়ে যায়—এই অবস্থাকে প্রোটিনইউরিয়া বলা হয়। দীর্ঘদিন এমন অবস্থা চলতে থাকলে কিডনি ক্রমে বিকল হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে।

কিডনির সমস্যা বাড়লে এর সঙ্গে আরও কিছু লক্ষণ দেখা দিতে পারে, যেমন—পায়ের পাতা ও গোড়ালি ফুলে যাওয়া, মুখ ও চোখের চারপাশে ফোলাভাব, অতিরিক্ত ক্লান্তি, দুর্বলতা এবং মূত্রের পরিমাণে অস্বাভাবিক পরিবর্তন।

সমস্যা প্রতিরোধে কিছু অভ্যাস জরুরি—প্রতিদিন পর্যাপ্ত পানি পান করা, অতিরিক্ত লবণ ও প্রক্রিয়াজাত খাবার এড়িয়ে চলা, রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা, প্রোটিনসমৃদ্ধ খাবার পরিমিত পরিমাণে গ্রহণ করা এবং ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা। নিয়মিত ব্যায়ামও কিডনির সুস্থতায় সহায়ক ভূমিকা রাখে।

তবুও যদি ফেনাযুক্ত প্রস্রাব দীর্ঘস্থায়ী হয় বা শরীরে ফোলাভাব ও ক্লান্তি বৃদ্ধি পায়, তাহলে দেরি না করে নেফ্রোলজিস্ট বা কিডনি বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত। সময়মতো সঠিক চিকিৎসা শুরু করলে কিডনি বিকলের ঝুঁকি অনেকাংশে রোধ করা সম্ভব।

সূত্র: এই সময় অনলাইন