

# گردے کے مریضوں کیلئے غذائی ہدایات



غذا اور احتیاطی تدابیر

**KIDNEY CARE CENTER**

www.kidneycare.pk

042-35940252

0339-8484357

## پیش لفظ۔ اچھی خوراک کیوں ضروری ہے؟

متوازن خوراک کا استعمال ہم سب کیلئے ضروری ہے۔ لیکن اگر آپ کو گردے کی بیماری ہے تو خوراک کا خیال رکھنا زیادہ ضروری ہے۔ اچھی خوراک آپ کو توانائی دیتی ہے جو کہ:

Infection (انفیکشن) سے بچاتی ہے۔

روزمرہ کے کاموں کیلئے ضروری ہے

مناسب وزن برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔

آپ کے پٹھے مضبوط کرتی ہے۔

گردے کے امراض کو بڑھنے سے یا پیچیدہ ہونے سے بچاتی ہے

## گردے کے امراض میں خوراک کا خیال رکھنا کیوں ضروری ہے؟

کوئی ایسا واحد غذائی چارٹ موجود نہیں جو کہ ہر گردے کے مریض کی غذائی ضرورت کو پورا کر سکے۔ آپ کیا کھا سکتے ہیں اور کیا نہیں کھا سکتے وہ وقت کے ساتھ آپ کے گردے کی کارکردگی اور بیماری کے مطابق تبدیل ہوتا ہے جیسا کہ اگر آپ کو ذیابیطیس (Diabetes) ہے تو ایسے میں ماہر خوراک سے رجوع کریں جو آپ کو ایسا غذائی چارٹ دیں جو آپ کی شوگر کو کنٹرول رکھے اور گردے کے امراض کی غذائی ضروریات کے مطابق ہو۔

اچھی خوراک کیسے؟ متوازن خوراک وہ ہے جس میں تمام غذائی اجزاء موجود ہوں جیسا کہ:



وٹامن اور مینرل (Vitamin or Mineral) یا معدنیات



کیلوریز (Calories) یا حرارے



پروٹین (Protein) یا بھیات

**KIDNEY CARE CENTER**

www.kidneycare.pk

042-35940252

0339-8484357

آپ کو ایسے کھانے کا انتخاب کرنا چاہیے جس میں تمام غذائی اجزاء مناسب مقدار میں آپ کی غذائی ضروریات کے مطابق ہوں۔ یہ آپ کی بیماری کو پیچیدگی سے بچاتی ہے اور آپ کو صحت مندر کھتی ہے۔ گردے کے مرض کی نوعیت اور علاج کے مطابق غذائی ضرورتوں میں فرق واقع ہوتا ہے۔ اس فرق اور اس کی اہمیت پر روشنی ڈالنے کے لیے یہ کتابچہ ترتیب دیا گیا ہے۔ امید ہے کہ یہ کتابچہ مریض اور ان کے لواحقین کے غذا کے متعلق تمام سوالات کا جواب دینے میں کامیاب ہوگا۔

## گردے کے افعال

اس جہان رنگ و بو میں اللہ تعالیٰ نے انسان کو بہترین جسم عطا کیا ہے۔ ہر عضو کی اپنی ایک اہمیت ہے مگر جو نبی جسم کا کوئی ایک حصہ خرابی کا شکار ہوتا ہے تو باقی اعضاء بھی اس سے متاثر ہوتے ہیں۔ یہ اثرات مرض کی شدت اور عضو کی باقی ماندہ کارکردگی پر منحصر ہوتے ہیں۔ گردہ بھی انسانی جسم کا انتہائی اہم عضو ہے اور یہ مندرجہ ذیل کام سرانجام دیتا ہے:

**فاسد مادوں کا اخراج:** یوریا (Urea)، کریٹینین (Creatinine) اور دیگر فاسد مادے گردے کے ذریعے اخراج پاتے ہیں۔ یوریا جسم میں پروٹین سے پیدا ہوتا ہے اور کریٹینین پٹھوں سے نکلتی ہے۔ صحت مند گردوں کی موجودگی میں یہ مادے آسانی سے جسم سے خارج ہو جاتے ہیں اور ان کی مقدار مقررہ حد سے بڑھ نہیں پاتی۔

**پانی کا اخراج:** روزانہ کی بنیاد پر گردے تقریباً 1.5 لیٹر پیشاب بناتے ہیں۔ پانی زیادہ یا کم پینے کی صورت میں گردے اس میں کمی بیشی کر سکتے ہیں۔ اس طرح جسم میں پانی کی مقدار مناسب رہتی ہے۔

**نمکیات:** انسانی جسم میں بے شمار نمکیات موجود ہیں جن کو مناسب مقدار میں رکھنا گردے کا کام ہے مثلاً:

## Sodium (سوڈیم)

سوڈیم جسم میں بلڈ پریشر کی زیادتی یا کمی کا موجب ہے۔ اگر یہ زیادہ ہو جائے تو بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے اور اگر کم ہو جائے تو بلڈ پریشر بھی کم ہو جاتا ہے۔ خوراک میں زیادہ نمک استعمال کرنے کی صورت میں گردہ اضافی سوڈیم جسم سے نکال دیتا ہے اور کم مقدار لینے پر اس کا اخراج بھی کم کر دیتا ہے۔

## Potassium (پوٹاشیم)

پوٹاشیم ایک اہم معدنی جزو ہے جو جسم کے خلیوں کے اندر پایا جاتا ہے۔ اس کا توازن جسم کی نشوونما اور پٹھوں کی حرکت (بشمول دل کے پٹھے) کے لیے بہت ضروری ہے۔ اس کی مقدار میں کمی یا زیادتی پٹھوں کی چمک اور طاقت کو متاثر کرتی ہے۔

## Hormones (رطوبتیں):

گردے جسم میں کچھ اہم رطوبتیں بھی شامل کرتے ہیں:

1. وٹامن ڈی (Vitamin-D): گردے وٹامن ڈی کو Activate (فعال) کرنے میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں جو جسم میں کیلشیم کی مقدار کو نارمل رکھتا ہے اور ہڈیوں و پٹھوں کی طاقت کے لیے اہم ہے۔
2. خون بنانے والی رطوبت (Erythropoietin): یہ رطوبت گردے سے نکلتی ہے اور ہڈیوں کے گودے سے خون پیدا کرتی ہے۔
3. بلڈ پریشر کنٹرول میں رکھنا: گردے ایک رطوبت Renin-Angiotensin بناتے ہیں جو بلڈ پریشر کو نارمل رکھتی ہے۔ اس کے علاوہ پانی اور سوڈیم کو مناسب مقدار میں رکھ کر بھی بلڈ پریشر کنٹرول کرتے ہیں۔
4. تیزابیت کنٹرول کرنا: ہمارے جسم میں پیدا ہونے والی تیزابیت کو گردے آسانی سے خارج کر دیتے ہیں۔

# گردے کی خرابی اور اس کے جسم پر اثرات

فاسد مادوں کا اخراج نہ ہونا:

گردے خراب ہونے کی صورت میں یوریا اور دیگر فاسد مادے جسم میں جمع ہو کر دل، دماغ اور دیگر اعضاء کو متاثر کرتے ہیں جو کہ جان لیوا بھی ہو سکتا ہے۔

پانی کے اخراج میں زیادتی یا کمی:

مطلوبہ مقدار میں پانی خارج نہ ہونے سے جسم، پھیپھڑوں اور پیٹ میں سوزش ہو سکتی ہے جس سے سانس لینا اور چلنا پھر نامشکل ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف بعض اوقات پانی زیادہ خارج ہونے سے جسم لاغر ہو جاتا ہے۔

نمکیات کی کمی اور زیادتی:

• سوڈیم: عام طور پر سوڈیم زیادہ جمع ہونے سے بلڈ پریشر اور سوزش بڑھتی ہے۔ اس کی شدید کمی سے غنودگی یا بیہوشی ہو سکتی ہے۔

• پوٹاشیم: گردے کی خرابی میں پوٹاشیم کا بڑھنا ایک عمومی امر ہے جو پٹھوں کی کمزوری، دل کی دھڑکن کی بے ترتیبی اور حرکتِ قلب بند ہونے کا باعث بن سکتا ہے۔

• کیلشیم اور فوسفورس: فوسفورس کے نہ نکلنے سے خون میں اس کی مقدار بڑھ جاتی ہے، جس کے نتیجے میں کیلشیم ہڈیوں سے نکل کر خون میں شامل ہونے لگتا ہے اور ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں۔

رطوبتوں کے اخراج میں کمی بیشی: وٹامن ڈی کی کمی سے کیلشیم کم ہوتا ہے جس سے ہڈیاں ٹیڑھی یا فریکچر ہو سکتی ہیں۔ Erythropoietin کی کمی سے خون کی کمی (Anemia) ہو جاتی ہے جس سے تھکاوٹ اور سانس کی دشواری ہوتی ہے۔

بلڈ پریشر کا بے قابو ہونا: پانی اور سوڈیم کی زیادتی سے بلڈ پریشر بڑھتا ہے جو گردوں کو مزید خراب کرتا ہے۔

تیزابیت: گردے کی خرابی سے جسم میں تیزابیت بڑھتی ہے، جس کی نشانیاں بے چینی، الٹیاں اور تیز سانس لینا ہیں۔

## گردے کی بیماری کے مراحل اور احتیاطی تدابیر

مرحلہ	گردے کی کارکردگی	احتیاط اور ہدایات
CKD-1	90-99%	احتیاط اور ہدایات گردے کی بیماری کی وجہ مثلاً شوگر اور بلڈ پریشر کا کنٹرول۔ تمباکو نوشی سے احتیاط
CKD-2	60-89%	ایضاً
CKD-3	30-59%	نمک چھکنائی اور پروٹین کی مقدار کم کریں۔ گردے کے معالج سے مستقل رابطہ میں رہیں
CKD-4	15-29%	A/V Fistula بنوائیں۔ ERYTHROPOEITIN انجکشن کی ضرورت ہے۔ غیر ضروری ادویات استعمال نہ کریں
CKD-5 (ESRD)	10-15%	ڈائلیسس یا گردہ ٹرانسپلانٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ خاندان میں کوئی گردہ دینے والا ہو تو ٹیسٹ شروع کروادیں

## گردہ فیصل ہونے کی صورت میں علاج

### 1) ڈائلیسس (Dialysis)

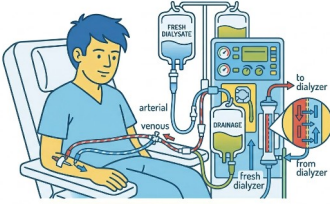
ڈائلیسس سے مراد خون کو مصنوعی طریقے سے فاسد مادوں زائد نمکیات اور پانی سے پاک کرنا ہے۔ اور یہ عمل اس وقت کیا جاتا ہے جب گردے کی کارکردگی %15 سے بھی کم ہو جاتی ہے یا جسم میں پوٹاشیم، پانی یا تیزابیت کی مقدار خطرناک حد تک بڑھ جائے اور دوائیوں سے ان کا علاج نہ ہو سکے۔

ڈائلیسس کی مختلف قسمیں ہیں

## 1۔ ہیموڈائلیسز (Haemodialysis)

### 2۔ پیٹ کے ذریعے ڈائلیسز (Peritoneal Dialysis)

#### 1۔ ہیموڈائلیسز (Haemodialysis)



اس میں مریض کے خون کو ایک مصنوعی فلٹر میں سے گزارا جاتا ہے۔ گردے کے مرض کی نوعیت کے مطاب عارضی طور پر بھی کیا جاسکتا ہے اور اس کی ضرورت مستقبل بھی ہو سکتی ہے ہیموڈائلیسز کے ساتھ غذا کی ضرورت اور احتیاط میں تھوڑا فرق آجاتا ہے۔ اس فرق پر روشنی آنے والے مضامین میں ڈالی جائے گی۔

#### 2۔ پیٹ کے ذریعے ڈائلیسز (Peritoneal Dialysis)



اس کے لیے پیٹ میں نالی ڈالی جاتی ہے۔ اور پیٹ کی جھلی سے فلٹر کا کام لیا جاتا ہے۔ یہ بھی عارضی اور مستقل ہو سکتا ہے۔ غذا اور خصوصاً پروٹین کی ضرورت بدل جاتی ہے۔

#### گردے کی پیوندکاری (Renal Transplant)

غذا کی بہت ساری احتیاطیں گردے کی پیوندکاری کے بعد ختم ہو جاتی ہیں۔ مگر نئے گردے کو Rejection سے بچانے کے لیے جو ادویات تجویز کی جاتی ہیں اور انہیں بہت ہی احتیاط اور مستقل مزاجی سے لینا ہوتا ہے۔ شوگر اور بلڈ پریشر کو کنٹرول رکھنے کی بھی اشد ضرورت ہوتی ہے۔

## گردے کے مریضوں کے لیے خوراک

انسانی خوراک کو مندرجہ ذیل حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

- پروٹین
- نشاستہ
- چکنائی
- نمکیات اور مشروبات
- وٹامنز

## پروٹین

جن لوگوں کو پتھری بننے کی شکایت ہو ان لوگوں میں کچھ خاص اقسام کی خوراک پتھری بنانے کے عمل کو تیز کر دیتی ہیں۔

انسانی جسم کی نشوونما میں بنیادی اہمیت ہے سر کے بالوں سے لے کر پاؤں کے ناخنوں تک پروٹین ہی ہمارے جسم کے مختلف حصے بناتی ہے۔ ایک صحت مند انسان کو  $1 \text{ gm/kg}$  پروٹین روزانہ کھانی چاہیے یعنی ایک  $70 \text{ kg}$  کے انسان کے لیے  $70 \text{ gm} = 70 \times 1.0$  پروٹین درکار ہے۔ گردے کی کارکردگی کے لحاظ سے پروٹین کی ضرورت کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے

## CKD میں پروٹین کی ضرورت

ابتدائی مراحل میں یعنی CKD 1-2 میں مریض کو پروٹین  $0.8 \text{ gm/kg}$  روزانہ استعمال کرنی چاہیے۔ گردے کی خرابی جب زیادہ ہو جائے یعنی CKD 3-4 تو پروٹین کا استعمال اور کم ہو جانا چاہیے یعنی  $0.6 \text{ gm/kg/day}$  جو  $70 \text{ kg}$  کے انسان کے لیے روزانہ  $42 \text{ gm} = 0.6 \times 70$  پروٹین کی ضرورت کو ظاہر کرتا ہے۔ گردے کی کچھ بیماری میں پیشاب میں پروٹین زیادہ خارج ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ اس صورت میں خارج ہونے والی پروٹین کے برابر مقدار کو بھی خوراک کا حصہ بنانا لازمی ہے۔ مثلاً ایک  $70$  کلو گرام کا CKD 4

کامریض جس کے پیشاب میں 2gm پروٹین خارج ہو رہی ہے تو اس کی پروٹین کی ضرورت اس طرح ہوگی  $44gm = 2 + (70 \times 0.6 = 42)$  اہم چیز یہ ہے کہ استعمال ہونے والی پروٹین اعلیٰ قسم کی ہونی چاہیے جو کہ ہمارا جسم آسانی سے استعمال کر سکے۔ اس میں سے 50% پروٹین گوشت سے پوری ہونی چاہیے۔ انڈوں کی سفیدی اور مرغی اور مچھلی (White Meat) سرخ گوشت سے زیادہ فائدہ مند ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ چھوٹے اور بڑے گوشت (Red Meat) میں پوٹاشیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور چکنائی کا تناسب بھی زیادہ ہوتا ہے جو مریضوں کے لیے مضر صحت ہے۔ بڈائیلاس کے ساتھ پروٹین کی ضرورت مڈائیلاس کی صورت میں کچھ اضافی پروٹین جسم سے خارج ہو جاتی ہیں۔ ڈائیلاس کے ایک سیشن میں تقریباً 1-3gm پروٹین جسم سے نکل جاتی ہے۔ اس لیے اگر اس اضافی ضیاع کو پورا کرنے کے لیے خوراک میں پروٹین کا استعمال نہ بڑھایا جائے گا تو جسم لاغر اور کمزور ہوتا جائے گا۔ اس لیے عام مقدار سے زیادہ پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے اور اس وقت  $1.2gm/kg/day$  پروٹین استعمال کرنی چاہیے یعنی  $70kg$  کے مریض کے لیے  $84gm = 70 \times 1.2$  روزانہ پروٹین کا کھانا ضروری ہے۔ مختلف کھانوں اور غذائی اجناس میں پروٹین کی مقدار کا تعین آگے دیے گئے چارٹ سے کیا جاسکتا ہے

کچھ مریضوں میں کیلشیم کا آنتوں سے جذب ہونا زیادہ ہو جاتا ہے اور بعض مریضوں میں کیلشیم گردے سے واپس جذب نہیں ہوتا جس کی وجہ سے کیلشیم کی مقدار پیشاب میں بڑھ جاتی ہے اور کیلشیم کی پتھریاں بن جاتی ہیں۔

## چکنائی اور نشاستہ

ہماری توانائی کی بڑی مقدار نشاستہ اور چکنائی سے حاصل ہوتی ہے۔ عام انسان کو روزانہ کی جسمانی مشقت کے مطابق  $20-30kcal/kg$  حراروں کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ گردے کے مریض کو عام آدمی سے زیادہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ڈائیلاسز کے مریضوں میں ضرورت اور بھی بڑھ کر  $35kcal/kg/day$  تک ہو جاتی ہے۔

مثلاً ایک  $70kg$  کے عام انسان کو  $70 \times 30 = 2100$  حراروں کی ضرورت ہوگی جب کہ اسی  $70kg$  کے ڈائیلاسز مریض کو  $70 \times 35 = 2450$  حراروں کی ضرورت ہوگی۔ ان حراروں کے حصول کیلئے چکنائی اور نشاستہ کا مناسب مقدار میں استعمال بھی لازم ہے کیونکہ اگر کم استعمال کی جائیں گی تو ان کے حصہ کی کیلوریز بھی پروٹین سے پوری کی جائیں گی۔ اور یہ پروٹین ہمارے ہی پٹھوں سے نکلتی اور استعمال ہوتی رہیں گی۔ جس سے پٹھے کمزور ہو جائیں گے۔ اور مریض لاغر ہو جائے گا۔

مناسب مقدار میں حراروں کے حصول کیلئے مریض جن کو ذیابیطس یا شوگر نہیں ہے وہ چینی، گلوکوز، شہد، جلیبی، جیم، سوچی کا حلوہ استعمال کر سکتے ہیں۔

چکنائی کے استعمال میں احتیاط لازم ہے اور آئل کا استعمال گھی کی جگہ بہتر ہوتا ہے۔ مکھن کا استعمال بھی ناشتے میں کیا جا سکتا ہے۔

کی مقدار کا تعین چارٹ سے کیا جا سکتا ہے۔ **Calories** نوٹ: مختلف کھانوں اور غذائی اجناس میں

## پوٹاشیم (Potassium)

چونکہ ڈائیلاسیز سے بھی پوٹاشیم کو مکمل طور پر جسم سے نکالا نہیں جا سکتا اس لئے گردے کے مریضوں کو ایسی غذا جس میں پوٹاشیم زیادہ ہو بہت کم مقدار میں لینی چاہیے۔ اس لئے گردے کے مریضوں کو مندرجہ ذیل غذائی پرہیز کرنے چاہئیں:

1. خشک میوہ جات سے پرہیز کرنا چاہیے۔ مثلاً خشک خوبانی، کارا، بادام، پستہ، کشمش، اخروٹ اور باقی تمام میوہ جات۔
2. کچھ پھلوں میں بھی پوٹاشیم زیادہ ہوتا ہے۔ اس لئے گردے کے مریضوں میں ان کی مقدار محدود کر دی جاتی ہے۔ مثلاً گیلا، کھجور، مالٹا، آم وغیرہ۔
3. پھلوں کا چھلکا اتار کر استعمال کرنا چاہیے۔

نوٹ:

پوٹاشیم کی مقدار کو مد نظر رکھتے ہوئے ڈائیلاسیز کے مریض پھل اور سبزیاں دی گئی مقدار کے مطابق استعمال کر سکتے ہیں۔ گردے کے ایسے تمام مریض جو ایسی ڈائیلاسیز پر نہ ہوں ان کو پوٹاشیم والی غذا سے زیادہ پرہیز کی ضرورت ہے اور دیئے گئے پھلوں اور سبزیوں کے مینو میں سے وہ آدھی مقدار میں استعمال کر سکتے ہیں۔

## پھل

زیادہ پوٹاشیم 250-500mg (ہفتے میں 1 دفعہ)	درمیانی پوٹاشیم 150-250mg (2 دفعہ روزانہ)	کم پوٹاشیم والی غذا 5-150mg (2-3 دفعہ روزانہ)
خوبانی — 3 عدد	سیب — 1 درمیانی سائز کا	سیاہ توت — 1/2 کپ
کیلا — 1 عدد	چیری — 8-18 عدد	چکو ترا — 1/2 کپ
کھجور — 5 عدد	انگور — (10-15)	ناشپاتی — 1/2 کپ
انجیر — 3 عدد	آم — 1/2 درمیانی سائز کا	انناس — 1/2 کپ
نارنگی / آسی — 1 عدد	آلو بخارہ — 2 عدد	آلو بخارہ — 1/2 کپ
خشک بیر — 5 عدد	تربوز — 1 کپ	رس بھری — 1/2 کپ
کشمش / خشک میوہ جات		اسٹرا بیری — 1/2 کپ
لوبیا — 1/2 کپ		انگور — 1/2 کپ
		سگترہ — 1 چھوٹا

## سبزیاں

زیادہ پوٹاشیم	درمیانی پوٹاشیم	کم پوٹاشیم والی غذا
ساگ، پالک — 1/2 کپ	چو قندر — 1/2 کپ	پھلیاں — 1/2 کپ
دالیں، ٹپنے — 1/2 کپ	گاجر — 1/2 کپ	بند گوبھی — 1/2 کپ
کری دارمیے — 1/2 کپ	بیگن — 1/2 کپ	پھول گوبھی — 1/2 کپ
آلو — 1/2 کپ	مکس سبزی — 1/2 کپ	ٹماٹر — 1/2 کپ
کدو — 1/2 کپ	شناجم — 1 عدد	کھیرہ — 1/2 کپ
		ریشوں والا بیا — 1/2 کپ
		سلاد کے پتے — 1 کپ
		مونڈی — 3 عدد

پیاز— $\frac{1}{2}$  کپ  
مٹر— $\frac{1}{2}$  کپ  
موٹی—1 کپ  
پیٹھا— $\frac{1}{2}$  کپ

## پانی، مشروبات اور نمک

گردے کی خرابی کے ساتھ ہی زیادہ تر مریضوں میں سوزش ہو جاتی ہے جو کہ شروع میں آنکھوں کے گرد اور پاؤں کے قریب واضح ہوتی ہے یہ سوزش جسم میں پانی اور سوڈیم کی زائد مقدار کو ظاہر کرتی ہے اگر آپ کا معالج آپ کو مخصوص ہدایت دے تو مشروبات کا استعمال اس کے مطابق رکھیں ورنہ ان کا استعمال عمومی طور پر ایک آسان طریقے سے ضرورت کے مطابق رکھا جاسکتا ہے 24 گھنٹوں میں آنے والے پیشاب کو ایک بوتل یا برتن میں اکٹھا کر لیں اس میں 500ML (پسینہ اور سانس کے ساتھ پانی کا اخراج) اضافی شامل کر لیں اگلے 24 گھنٹوں میں تمام مشروبات یعنی پانی، کافی، دودھ اور جوس وغیرہ کا استعمال اس مقدار سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔ عمومی طور پر 24 گھنٹے میں پیشاب کی تعداد کا تعین ہفتے میں ایک دن بھی کیا جاسکتا ہے اور ہفتے کے باقی دن اسی مطابق مشروبات لیے جاسکتے ہیں۔ کچھ مشروبات اور کولڈ ڈرنکس اپنے اندر کچھ نمکیات اور فاسفورس بھی رکھتے ہیں اس لیے ان کے بے دریغ استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔

## ڈائیلاسس کی صورت میں

ڈائیلاسس کی صورت میں اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ دو ڈائیلاسس کے درمیان وزن ایک کلو سے زیادہ نہ بڑھے اور پانی کے استعمال کا طریقہ کار وہی ہے جو پہلے بیان کیا جا چکا ہے۔ تمام مریضوں کو اپنا وزن پتہ ہونا چاہیے آپ کا معالج آپ کو ایک وزن تجویز کرے گا جس کو خشک وزن (Dry Weight) کہتے ہیں۔ یہ وہ وزن ہے جس پر جسم میں کوئی اضافی پانی نہیں ہوگا۔ اگر آپ زیادہ پانی پیئیں گے تو وزن اور سوزش بڑھنے سے آپ کی ٹانگوں میں درد ہو سکتا ہے اور ایک ڈائیلاسس میں اگر زیادہ پانی نکالنا پڑے تو ڈائیلاسس کے بعد آپ کو کمزوری اور تھکتا محسوس ہوگی۔