

**पत्थर घर  
बनाने के लिए है ।  
किडनी में बसने  
के लिए नहीं ॥**

**गुर्दे में पथरी**

“गुर्दे में पथरी की बीमारी”



Lancelot Medical Centre,  
111-C, Lancelot, Opp. Shastri Nagar,  
Borivali (West), Mumbai - 400 092.  
Ph. No.: 2801 2783, 2801 6266, 2862 6854

## गुर्दे में पथरी

गुर्दे में पथरी तब होती है जब मूत्र के कुछ पदार्थ Crystal अंश बनकर गुर्दे की अंदरूनी सतह से चिपक जाती है। अगर ये अंश छोटे हैं तो ये शरीर में से बिना किसी लक्षणा के मूत्र द्वारा बाहर निकल जाते हैं। ज्यादातर गुर्दे की पथरी कैल्शियम और ओकझलेट या फॉस्फेट के मिश्रण से तैयार होती है। कम लोगो में पायी जाने वाली गुर्दे की पथरी मूत्र मार्ग में संक्रमण के कारण होती है।



## गुर्दे में पथरी बनने के कारण

नीचे दिए गए किसी भी कारण से पथरी बन सकती है।

- 1) एसी स्थिती जिसमे मूत्र से कैल्शियम निकलता हो।
- 2) सिट्रेट की मूत्र में कमी से कैल्शियम स्टोन बन सकता है।
- 3) पॅराथारॉईड ग्रंथी के आवश्यकता से अधिक काम करने से यह ज्यादा हॉर्मोन निकालता है। जिससे मूत्र में कैल्शियम - फॉस्फेट की मात्रा बढ़ जाने से पथरी बन सकती है।
- 4) मूत्र मार्ग में संक्रमण या रुकावट
- 5) गठिया वातरोग के कारण मूत्र में अम्लता बढ़ जाने से युरिक एसिड या कैल्शियम स्टोन हो सकता है।
- 6) कृपया ध्यान दे कि 80% पथरी मरीजों में कोई भी स्पष्ट कारण नहीं होता।

## ✓ 😊 आहार हॉ कहीए

**नारियल पानी :-** क्योंकि इसमें कुछ ऐसे अच्छे पदार्थ हैं, जो पथरी बनने से रोकते हैं।

**बार्ली (जव) :-** यह मूत्रवर्धक होने के साथ ही पथरी को बनने से रोकता है।

**अननस का रस :-** एसे एनजाइम्स हैं जो पथरी बनसे रोकते हैं।

**केला :-** विटामिन बी 6 का एक महत्वपूर्ण स्रोत यह पथरी को बनने से रोकता है।

**बादाम :-** पोटेशियम का अच्छा स्रोत

**नींबू :-** बड़ी मात्रा में सिट्रिक एसिड जो कि कैल्शियम ऑक्सलेट की पथरी बनने से रोकता है।

**गाजर व कुलिथ (Horse - Grams)**



## ✘ ☹ आहार मना करिए

**पालक, चौली और टमाटर :-** क्योंकि इनमें ऑक्सलेट की मात्रा और उसे बनाने की शक्ति ज्यादा होती है।

**काले अंगूर अधिक मात्रा में ऑक्सलेट कंटेट :-** फूलगोभी, बंदगोभी इन्मे उच्च मात्रा में युरिक एसिड होता है।

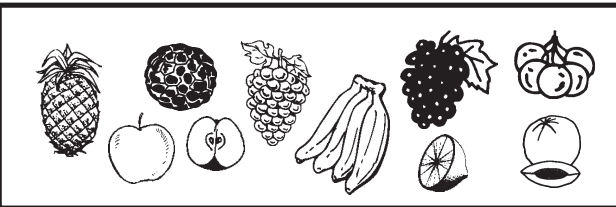
**काजू और काकड़ी और कोको के पदार्थ :-** उच्च मात्रा में ऑक्सलेट कंटेट

**आमला, चीकू, स्ट्रॉबेरी, रासबेरी :-** उच्च मात्रा में ऑक्सलेट कंटेट

**कद्दू और मशरूम :-** उच्च मात्रा में युरिक एसिड

**माँस / मछली खाना और दूध से बने पदार्थ से बने पदार्थ और ईस्ट (खमीर) और उसके पदार्थ :-** बहुत ज्यादा मात्रा में युरिक एसिड

**बैंगन :-** उच्च मात्रा में युरिक एसिड



## गुर्दे में पथरी होने के लक्षण

मरीज़ को पीठ में (जहाँ गुर्दे होता है) या पेट के निचले हिस्से में तेज़ दर्द होता है। दुसरे लक्षण है जी मचलना, उल्टियाँ, मूत्र में रक्त आना, बार बार पेशाब जाना और अगर कोई संक्रमण भी है तो ठंड लगकर बुखार आना।

## कृपया ध्यान दे

- गुर्दे की पथरी से बचने के लिए पर्याप्त पानी पिये (कम से कम - १० ग्लास प्रति दिन)
- अगर गुर्दे की पथरी का कोई भी लक्षण (जैसे कि दर्द, जी मचलना, उलटी, पिशाब में खून, बार-बार पिशाब, ठंड लगकर बुखार) तो कृपया अने डॉक्टर से तुरंत संपर्क करे।
- आपके डॉक्टर कुछ साधारण टेस्ट जैसे खून की जाँच, मूत्र की जाँच और सोनोग्राफी करवाएँगे जो कि एक सामान्य और सस्ता टेस्ट है। इससे अन्दरूनी पथरी का सही पता चलता है और डॉक्टर उसके अनुसार आपका इलाज करता है।
- यदि आप चाहते है कि पथरी बारम्बार ना हो तो आपको अपने भोजन में कुछ बदलाव लाने होंगे और दवाईयाँ चालू रखनी होंगी (कृपया अपने डॉक्टर से मशवरा लें) ज्यादातर पथरी अपने आप निकल जाती है। जब पथरी काफी बडी हो जो मूत्र द्वारा ना निकल सके या मूत्र में रुकावट डाल रही हो या संक्रमण पैदा कर रही हो या गुर्दे को नुकसान पहुँचा रही हो या लगातार रक्तस्राव हो रहा हो तब इलाज़ की जरूरत होती है।

**इलाज :-** अगर गुर्दे की पथरी की बीमारी है तो पर्याप्त मात्रा में पानी पियें (कम से कम १०-१२ गिलास प्रतिदिन) क्योंकि ज्यादातर पथरी अपने आप निकल जाती है। अपने भोजन को संयमित रखें और अपने डॉक्टर की सलाह लें

- **लिथोट्रिप्सी :** इस प्रकार के इलाज में पथरी के ऊपर शॉक की लहरे बाहर के साधन के द्वारा पहुँचाई जाती है और जब वह पथरी से टकराती है तो उसे छोटे टुकड़ों में विभाजित कर देती है जिससे यह टुकड़े मूत्र द्वारा बाहर निकल जाते हैं। जब पथरी के टुकड़े मूत्र मार्ग से गुजरते हैं तो मरीज को कुछ दर्द हो सकता है।

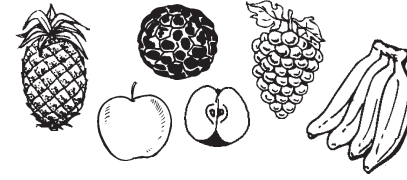
- **दूरबीन के जरिए पथरी का इलाज :** इस इलाज का प्रयोग तब होता है जब पथरी का आकार काफी बड़ा हो और वो लिथोट्रिप्सी द्वारा ना निकाली जा सके।

पीठ में एक छोटा सा छेद करके गुर्दे तक एक रास्ता तैयार करता है। फिर पथरी को एक दूरबीन (ने फ्रोस्कप) के द्वारा निकला जाता है। मरीज को १ या २ दिनों तक अस्पताल में रखा जाता है।

- **मूत्रद्वार नली से पथरी को निकालना :** सर्जन एक छोटी दूरबीन, मूत्रद्वारा नली और सूत्राशय से मूत्र-प्रणालि में डालता है। एक बार वह पथरी की पोजीशन जान लेता है तब वह एक पिंजरेनुमा साधन से उसे निकाल फेकता है या उस पथरी को लेझर किरणों या शॉकवेव से टुकड़े-टुकड़े कर देता है।

- **बार - बार होनेवाली पथरी से बचाव :** ज्यादातर हालातों में, डॉक्टर मरीज की पथरी का कारण पहचानकर, उसको भविष्य में बारबार होने से रोक सकते हैं। उसीके अनुसार डॉक्टर मरीज को उचित खान-पान और दवाइयों की सलाह देते हैं जिससे कि भविष्य में यह बीमारी फिर से अपना सिर ना उठा सके।

## आहार



- पर्याप्त (१० से १२ गिलास प्रतिदिन) पानी पियें।
- नमक कम खाएँ, ज्यादा नमकवाला भोजन मूत्र में कैल्शियम की मात्रा को बढ़ा सकता है या कुछ प्रकार की दवाइयों का असर कम कर सकता है।
- अगर कैल्शियम की पथरी हो तो डॉक्टर आपको ऐसे भोजन ना लेने की सलाह देंगे जिसमें, ओकज़ेलेट की मात्रा ज्यादा हो जैसे कि पालक, बीट, स्ट्रॉबेरी, गेहूँ का चोकर, सूखे मेवे।
- आपके डॉक्टर आपको कम मछली, मास और अंडे खाने की सलाह दे सकते हैं ताकि मूत्र में कैल्शियम और अम्ल की मात्रा में कमी हो।
- किन्हीं मरीजों में विटामिन सी, डी, फिश लिवर ऑइल या कैल्शियम के सप्लिमेंट पथरी को बनाने में बढ़ावा देते हैं। डॉक्टर आपके शरीर की जरूरत के अनुसार सलाह दे सकते हैं कि किस विटामिन या मिनरल की आपके जरूरत है और उसे किस मात्रा में लिया जाना चाहिए।