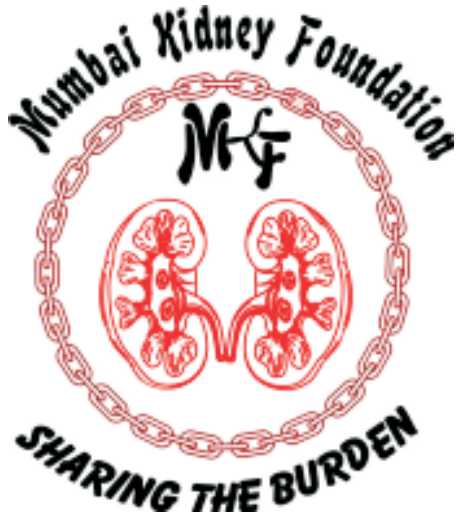


કીડનીમાં પથરીની બિમારી

પથરો બીલ્ડીંગો માટે છે
નહિ કે તમારી કીડનીમાં રહેવા માટે



કીડનીમાં પથરી

કીડનીમાં પથરી ત્યારે થાય છે જ્યારે મૂત્રના અમુક પદાર્થ (crystal) કણ કીડનીની અંદરની બાજુએ સપાટીમાં ચોંટી જાય છે. જો આ અંશો નાના હોય તો શરીરમાં કોઈપણ લક્ષણો વિના મૂત્ર દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે. સામાન્ય રીતે કીડની ની પથરી કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફેટ અથવા ઓક્સલેટના મિશ્રણથી તૈયાર થાય છે. ઓછા લોકોમાં જોવા મળતી કીડનીની પથરી મૂત્રમાર્ગમાં ચેપના કારણે થાય છે.



કીડનીમાં પથરી બનવાના કારણો

નીચે આપેલા કોઈપણ કારણથી પથરી બની શકે છે

- એવી સ્થિતિ જેમાં મૂત્રથી કેલ્શિયમ નીકળતું હોય.
- તમારા મૂત્રમાં સિટ્રેટનું પ્રમાણ ઓછું હોય તો કેલ્શિયમ સ્ટોન બની શકે છે.
- પેરાથાયરોઇડ ગ્રંથિ આવશ્યકતાથી વધુ કામ કરવાથી તે વધુ હોર્મોન કાઢે છે. જેથી મૂત્રમાં કેલ્શિયમ ફોસ્ફેટની માત્રા વધી જવાથી પથરી બની શકે છે.
- મૂત્ર માર્ગમાં ચેપના કારણે અથવા રૂકાવટથી.
- ગઠિયા વાતરોગથી મૂત્રમાં આમ્લતા વધી જવાથી ચુરિક એસિડ અથવા કેલ્શિયમ સ્ટોન થઈ શકે છે.
- ક્રોનિક ઇન્ફલેમેટરી બોવેલ ડીસીઝ (ક્રોન્સ ડીસીઝ), જેના કારણે તમારા મૂત્રમાં ઓક્સલેટનું સ્તર વધી જાય છે અને જેથી કેલ્શિયમ ઓક્સલેટ સ્ટોન થઈ શકે છે.
- કૃપયા નોંધ લેવી કે 40% થી વધુ પથરીના દરદીઓમાં કોઈપણ સ્પષ્ટ કારણ નથી હોતું.

કીડનીમાં પથરી હોવાના લક્ષણો

દરદીને પીઠમાં (જ્યાં કીડની હોય છે) અથવા પેટના નીચેના હિસ્સામાં તીવ્ર દર્દ થાય છે, અન્ય લક્ષણો ઉબકા તથા ઉલ્ટી થવી, મૂત્રમાં લોહી આવવું, વારંવાર પેશાબ જવું અને જો કોઈપણ ચેપ હોય તો ઠંડી લાગીને તાવ આવવો.

કૃપયા આ મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં રાખો

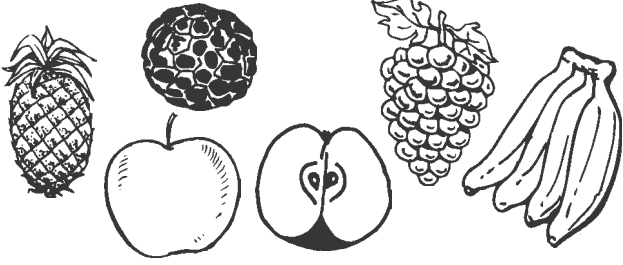
- કીડની ની પથરીથી બચવા માટે ભરપૂર પાણી પીવો (ઓછામાં ઓછા 10-12 ગ્લાસ, દીવસ દીઠ)
- જો કીડનીની પથરીના કોઈપણ લક્ષણ (જેવા કે દર્દ, જીવ ગભરાવવો, ઉબકા, ઉલ્ટી, પેશાબમાં લોહી જવું, વારંવાર પેશાબ, ઠંડી લાગીને તાવ આવવો) તો કૃપયા ડોક્ટરનો તુરંત સંપર્ક કરો.
- આપના ડોક્ટર અમુક સાધારણ ટેસ્ટ જેમ કે લોહીની તપાસ, મૂત્રની તપાસ અને સોનોગ્રાફી કરાવશે જે એક સામાન્ય અને સસ્તા ટેસ્ટ છે. એનાથી અંદરની પથરીનો સાચો ખ્યાલ આવે છે અને ડોક્ટર એ મુજબ આપનો ઇલાજ કરે છે.
- જો આપ ઇચ્છો છો કે પથરી વારંવાર ના થાય તો આપ આપના ભોજનમાં સુધારો કરવો પડશે અને દવાઓ ચાલુ રાખવી પડશે. (કૃપયા આપના ડોક્ટરની સાથે ચર્ચા કરો).
- વધુ કરી પથરી પોતાની મેળે મૂત્ર દ્વારા નિકળી જાય છે. જ્યારે પથરી ખૂબ મોટી હોય જે મૂત્ર દ્વારા ના નીકળી શકે અથવા મૂત્રમાં રુકાવટ કરતી હોય અથવા ચેપ પેદા કરી રહી હોય અથવા કીડનીને નુકસાન કરી રહી હોય અથવા સતત રક્તસ્ત્રાવ થતો હોય તો ત્યારે ઇલાજની જરૂરિયાત હોય છે.

સારવાર

જો કીડનીની પથરીની બિમારી હોય તો ભરપૂર માત્રામાં પાણી પીવો (ઓછામાં ઓછા 10 -12 ગ્લાસ પ્રતિ દિવસ) કારણકે વધુ કરી પથરી પોતાની મેળે મૂત્ર દ્વારા નિકળી જાય. આપના ભોજનમાં સંયમ રાખો અને આપના ડોક્ટરની સલાહ લો.

- એક્સ્ટ્રાકોરપોરીયલ શોક વેવ લીથોટ્રીપ્સી (ESWL) (શોક દ્વારા ઇલાજ)
આ પ્રકારના ઇલાજમાં પથરીની ઉપર શોકની લહેરો બાહરના સાધનની મદદથી પહોંચાડવામાં આવે છે અને જ્યારે તે (લહેર) પથરીની સાથે અથડાય છે ત્યારે તે પથરીના નાના નાના ટુકડા થાય છે. આ ટુકડાઓ મૂત્ર દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે. જ્યારે પથરીના ટુકડા મૂત્ર માર્ગથી પસાર થાય છે ત્યારે દરદીને સામાન્ય દરદ થાય છે.
- પરક્યુટેનીકસ સ્ટોન રીમુવલ (દૂરબીન દ્વારા પથરીનો ઇલાજ)
આ ઇલાજનો પ્રયોગ ત્યારે કરાય છે જ્યારે પથરીનું કદ ખૂબ મોટું હોય અને તે એવી જગાએ હોય જ્યાંથી લિથોટ્રીપ્સી દ્વારા નિકળી શકે તેમ ન હોય. પીઠમાં એક નાનકડો છેદ કરીને કીડની સુધી એક રસ્તો તૈયાર કરાય છે. પછી પથરી એક દૂરબીન નેસ્કોપી દ્વારા કાઢવામાં આવે છે. દરદીને 1 અથવા 2 દિવસ સુધી હોસ્પિટલમાં રાખવામાં આવે છે.
- વારંવાર થનારી પથરીથી બચાવ
ઘણાખરા કેસોમાં ડોક્ટર દરદીની પથરીનું કારણ જાણીને તેને ભવિષ્યમાં વારંવાર થતાં રોકી શકે છે. તદ્અનુસાર ડોક્ટર દરદીને યોગ્ય ખાન-પાન અને દવાઓની સલાહ આપે છે જેથી કરી ભવિષ્યમાં આ બિમારી ફરીથી માથું ના ઊંચકી શકે.

- યુરોથ્રોસ્કોપીક સ્ટોન રીમુવલ
(મૂત્રદ્વાર દ્વારા નળીથી પથરી કાઢવી)
સર્જન મૂત્રદ્વાર દ્વારા એક નાનકડું દૂરબીન શરીરમાં નાખે છે. તેના વડે તે પથરીની પોજીશન જાણી લે છે, પછી એક પાંજરા જેવા સાધનથી કાઢી લે છે, અથવા પથરીના લેઝર કિરણો અથવા શોકવેવ થી ટુકડા કરી નાખે છે.



આહાર

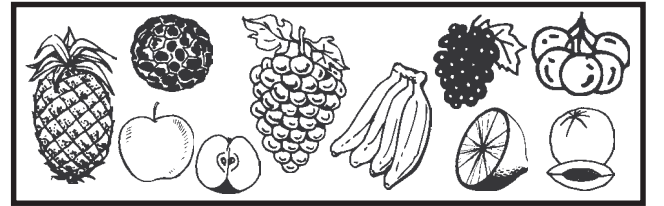
- ભરપૂર (દિવસ દીઠ 10-12 ગ્લાસ) પાણી પીવો
- મીઠું ઓછું ખાઓ. વધુ મીઠાવાળા ભોજન મૂત્રમાં કેલ્શિયમની માત્રા વધારી શકે છે અથવા તો અમુક પ્રકારની દવાઓની અસર ઓછી કરી શકે છે.
- જો કેલ્શિયમની પથરી હોય તો આપે કેલ્શિયમ ઓછું કરી દેવું જોઈએ. આ બાબતમાં આપના ડોક્ટર આપને કહેશે કે તમારા આહારમાં કેટલા કેલ્શિયમ ની જરૂર છે.
- જો પથરી ઓક્સલેટના કારણે હોય તો આપના ડોક્ટરે જેમાં ઓક્સલેટની માત્રા વધુ હોય તેવા ખોરાક મર્યાદિત કરાવવા જોઈએ. જેવા કે તાંદળજા ભાજી, રેવંચી, બીટસ, સ્ટ્રોબેરીઝ, ઘઉંનું થૂલું, નટસ (સૂકો મેવો) અને નટ બટર્સ.
- આપના ડોક્ટર આપને માંસ, માછલી અને ઇંડા

ઓછા ખાવાની સલાહ આપી શકે છે જેનાથી આપના મૂત્રમાં કેલ્શિયમ અને એસિડની માત્રા ઓછી થાય.

- અમુક દરદીઓમાં વિટામીન સી, ડી, ફિશ લિવર ઓઇલ અથવા કેલ્શિયમ ઘરાવતા સપ્લીમેન્ટસ પથરીને બનાવવામાં મદદ કરે છે. ડોક્ટર આપના શરીરની જરૂરીયાત અનુસાર સલાહ આપી શકે છે કે ક્યું વિટામીન અથવા મીનરલની આપને જરૂર છે અને તેને કેટલી માત્રામાં લેવું જોઈએ.

આ આહાર નો ત્યાગ કરવો જોઈએ

- પાલક, ચોલી અને ટમાટર કારણકે તેમાં ઓક્સલેટની માત્રા અને તેને બનાવવાની શક્તિ વધુ હોય છે.
- કાળી દ્રાક્ષ ખૂબ માત્રામાં ઓક્સલેટ, કુલાવર કોબીજ જેમાં યુરિક એસિડ અને પ્યુરીન્સ હોય છે.
- કાજૂ અને કાકડી તથા કોકા ઉત્પાદનો : જેમાં ઓક્સલેટની માત્રા ઉચ્ચ પ્રમાણમાં હોય છે.
- આમળા અથવા ચીકુ : ઉચ્ચ માત્રામાં ઓક્સલેટ હોય છે.
- પંપકીન (કોળું) અને મથરૂમ : ઉચ્ચ માત્રામાં યુરિક એસિડ અને પ્યુરીન હોય છે.
- માંસ / માછલી તથા દૂધના ઉત્પાદનો અને ચીસ્ટમાં : ખૂબજ માત્રામાં યુરિક એસિડ અને પ્યુરીન હોય છે.
- રીંગણા : ઉચ્ચ માત્રામાં યુરિક એસિડ ને પ્યુરિન હોય છે



આ આહાર લેવો જોઈએ

નાળિયેર પાણી : કારણકે એમાં અમુક એવા સારા પદાર્થો છે જે પથરી ને બનતી રોકે છે.

બાર્લી (જવ) : આ મૂત્રવર્ધક હોવાની સાથે પથરીને બનતી રોકી શકે છે.

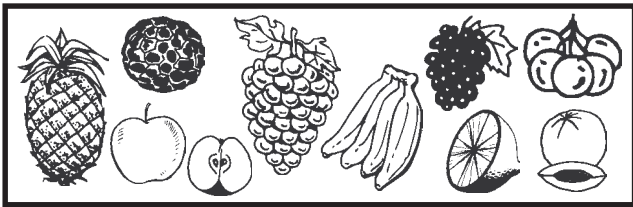
અનાનસનો રસ : જે એન્ઝાઇમ્સ ધરાવે છે જે ફીબ્રીન્સને તોડે છે તેમજ પથરીને બનતી રોકે છે.

કેળા : વીટમીન B 6 નું પ્રમાણ વધુ છે. જે શરીરમાં ઓક્સેલીક એસીડને બ્રેકડાઉન કરે છે તેમજ પથરીને બનતી રોકે છે.

બદામ : પોટેશિયમની માત્રા વધુ ધરાવે છે.

લીંબુ : સાઇટ્રેટ્સમાં સમૃદ્ધ છે, જે કેલ્શિયમ ઓક્સલેટ પથરી બનતી અટકાવે છે.

ગાજર અને હોર્સગ્રામ્સ (કુલીથ) નો આહારમાં ઉપયોગ કરવો.



પથરો બીલ્ડીંગો માટે છે નહિ કે તમારી કીડનીમાં રહેવા માટે



મુંબઈ કીડની ફાઉન્ડેશન
લેન્સલોટ મેડીકલ સેન્ટર,
111-સી, લેન્સલોટ, શાસ્ત્રીનગર સામે,
બોરીવલી (પશ્ચિમ), મુંબઈ - 400 092.
ફોન નં. : 2801 2783, 2801 6266, 2862 6854