

पथर घर
बनाने के लिए है।
किडनी में बसने
के लिए नहीं।।



Lancelot Medical Centre

Dr. Umesh Khanna

111-C, Lancelot, Opp. Shastri Nagar,
Borivali (West), Mumbai - 400 092

Ph. No. : 2801 2783, 2801 6266, 2862 6854

www.mumbaikidneyfoundation.org

24 hrs helpline : 9819164159

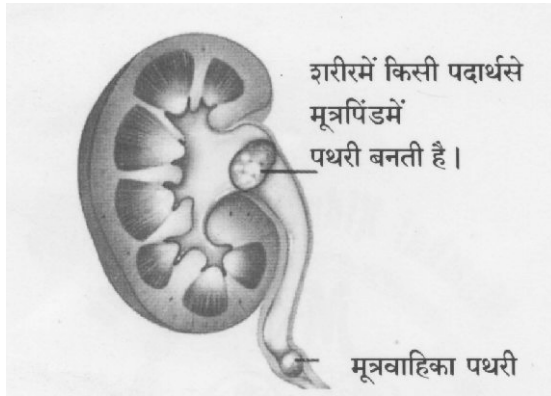
गुर्दे में पथरी

“गुर्दे में पथरी की बीमारी”



गुर्दे में पथरी

गुर्दे में पथरी तब होती है जब मूत्र के कुछ पदार्थ अंश बनकर गुर्दे की अंदरूनी सतह से चिपक जाते हैं। अगर ये अंश छोटे हैं तो ये शरीर में से बिना किसी लक्षण के मूत्र द्वारा बाहर निकल जाते हैं। ज्यादातर गुर्दे की पथरी कैल्शियम और ओकज़लेट या फोस्फेट के मिश्रण से तैयार होती है। कुछ लोगों में पाई जाने वाली गुर्दे की पथरी मूत्र मार्ग में संक्रमण के कारण होते हैं।



गुर्दे में पथरी बनने के कारण

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

- १) ऐसी स्थिति जिसमें मूत्र से कैल्शियम निकलता हो।
- २) सिट्रेट की मूत्र में कमी से कैल्शियम स्टोन बन सकता है।
- ३) पैराथायरोईड 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।
- ४) मूत्र मार्ग में संक्रमण या रूकावट

- ५) गठिया वातरोग के कारण मूत्र में अम्लता बढ़ जाने से युरिक एसिड या कैल्शियम स्टोन हो सकता है।
- ६) कृपया ध्यान दें कि ४०% पथरी मरीजों में कोई भी स्पष्ट कारण नहीं होता।

गुर्दे में पथरी होने के लक्षण

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

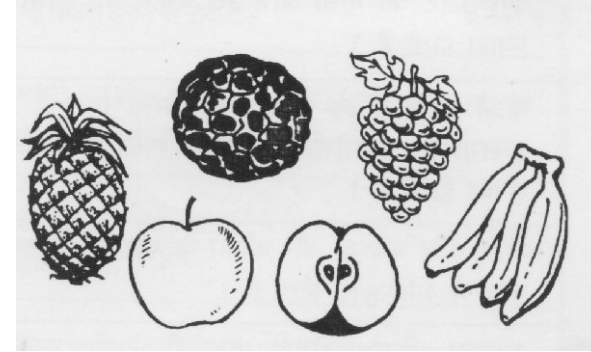
कृपया ध्यान दे

- १) गुर्दे की पथरी से बचने के लिए पर्याप्त पानी पियें (कम से कम १० ग्लास प्रति दिन)
- २) अगर गुर्दे की पथरी का कोई भी लक्षण (जैसे कि दर्द, जी मचलाना, उलटी, पेशाब में खून, बार-बार पेशाब, ठंड लगकर बुखार, तो कृपया डॉक्टर से तुरंत संपर्क करें।
- ३) 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।
- ४) यदि आप चाहते हैं 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 बड़ी हो जो मूत्र द्वारा ना निकल सके या मूत्र में रूकावट डाल रही हो या संक्रमण पैदा कर रही हो या गुर्दे को नुकसान पहुँचा रही हो या लगातार रक्तस्राव हो रहा हो तब इलाज 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 रखे और अपने डॉक्टर की सलाह लें।

- **लिथोट्रिप्सी :** इस प्रकार के इलाज में पथरी के ऊपर शॉक की लहरें बाहर के साधन के द्वारा पहुँचाई जाती हैं 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 निकली जा सके।
पीठ में एक छोटा सा छेद करके गुर्दे तक एक रास्ता तैयार करते हैं। फिर पथरी को एक दूरबीन (नेफ्रोस्कोप) 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, मूत्रद्वार नली और मूत्राशय से मूत्रप्रणालि में डालता है। एक बार वह पथरी की पोजीशन जान लेता है तब वह एक पिंजरेनुमा साधन से उसे निकाल फेंकता 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 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।

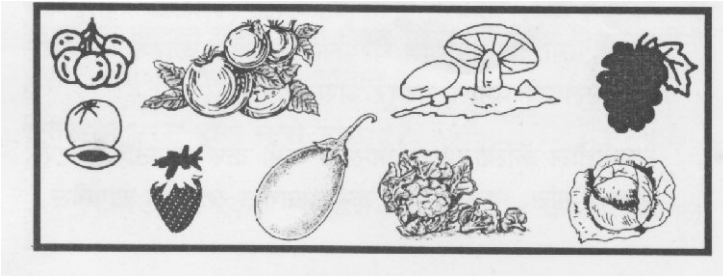
आहार



- 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, ओकजलेट की मात्रा ज्यादा हो जैसे पालक, बीट, स्ट्रॉबेरी, गेहूँ का चोकर, सूखे मेवे कोल्ड ड्रिंक्स।
- 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।
- कोई मरीजों में विटामिन सी, डी, फिश लिवर ऑइल या कैल्शियम के सप्लिमेंट पथरी को बनाने का बढ़ावा देते हैं। डॉक्टर आपके शरीर की जरूरत के अनुसार सलाह दे सकते हैं किस विटामिन या मिनरल की आपको जरूरत है और उसे किस मात्रा में लिया जाना चाहिए।

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 रहता है। फूलगोभी, बंदगोभी इनमें उच्च मात्रा में यूरिक एसिड होता है।
काजू और ककड़ी और कोको के पदार्थ : उच्च मात्रा में ऑक्सलेट होता है।
आमला, चीकू, स्ट्रॉबेरी, रासबेरी : उच्च मात्रा में ऑक्सलेट होता है।
कदू और मशरूम : उच्च मात्रा में यूरिक एसिड होता है।
माँस /मछली और दूध से बने पदार्थ और चीस्ट (खमीर) और उसके पदार्थ : बहुत ज्यादा मात्रा में यूरिक एसिड होता है।
बैंगन : उच्च मात्रा में यूरिक एसिड होता है।



आहार हाँ कहिए

नारियल पानी : क्योंकि इसमें कुछ ऐसे अच्छे पदार्थ हैं, जो पथरी बनने से रोकते हैं।
बाली (जव) : यह मूत्रवर्धक होने के साथ ही पथरी को बनने से रोकता है।
अननस का रस : इसमें ऐसे एनजाइम्स हैं जो पथरी बनने से रोकते हैं।
केला : विटामिन बी ६ का एक महत्वपूर्ण स्रोत यह पथरी को बनने से रोकता है।
बादाम : पोटेशियम का अच्छा स्रोत है।
नींबू : बड़ी मात्रा में सिट्रिक एसिड जो कि कैल्शियम ऑक्सलेट की पथरी बनने से रोकता है।
गाजर व कुलिथ (Horse - Gram)

