

એપ્રિલ ૨૦૨૨

# તમારી તબિયત

Your Health

## કિડની પથ્થરો

કન્સલ્ટન્ટ યુરોલોજિકલ સર્જન  
મિસ્ટર રાજેશ કાવિયાને દર્શાવતા



# મિસ્ટર રાજેશ કાવિયા



કન્સલ્ટન્ટ યુરોલોજિકલ સર્જન

BSc(Hons) MB BS(Distinction) FRCSEd(Urol)

તેઓ એક કન્સલ્ટન્ટ યુરોલોજિકલ સર્જન છે જે હાલમાં 20 વર્ષથી વધુના અનુભવ સાથે નોર્થવેસ્ટ લંડન પ્રદેશમાં કામ કરે છે. તેઓ 1999માં ઈમ્પીરીયલ કોલેજ લંડન (યુનિવર્સિટી ઓફ લંડન)માંથી સ્નાતક થયેલા ઉચ્ચ લાયકાત ધરાવતા ડોક્ટર છે. ત્યારબાદ તેમણે નેશનલ હોસ્પિટલ ફોર ન્યુરોલોજી અને ન્યુરોસર્જરીમાં તેમની સંશોધન યાત્રા શરૂ કરતા પહેલા ચેરીંગ ક્રોસ અને વેસ્ટમિન્સ્ટર મેડિકલ સ્કૂલ ખાતે તેમની તબીબી તાલીમ લીધી હતી.

તેમની એક ખાસ રુચિ કિડની સ્ટોનસ માં ( પથરી ) હોવાથી, તેમણે આ મહિનાના અંકની દેખરેખ રાખી છે.

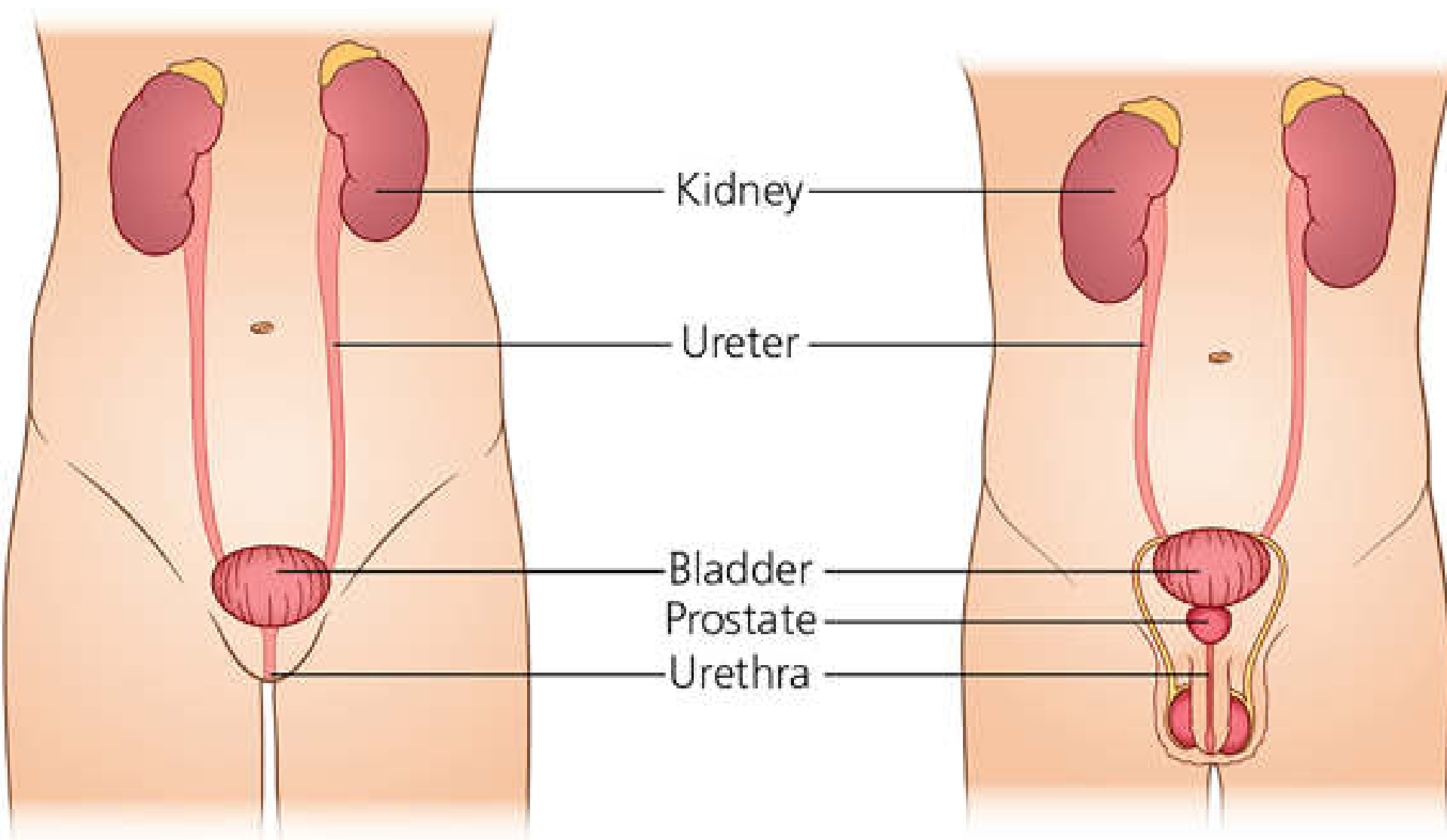
કિડની પથરો એ ખનિજો અને ક્ષારથી બનેલા સખત થાપણો છે જે તમારી કિડનીની અંદર બને છે. તે રસાયણોમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે જે એકાગ્ર પેશાબમાં સ્ફટિકોમાં બને છે; સ્ફટિક સમય જતાં મોટું થઈ શકે છે.

તે એકદમ સામાન્ય છે, જેમાં ૧૦ માંથી ૧ થી વધુ લોકો અસરગ્રસ્ત છે. તેઓ ખાસ કરીને ગુજરાતમાં સામાન્ય છે, વિશ્વના કેટલાક જાણીતા સ્ટોન સર્જનો ગુજરાતના છે.

મૂત્રપિંડની પથરી રેનલ કેલિસીસ (કિડનીની અંદરનો વિસ્તાર) માં બને છે અને પછી તે રેનલ પેલ્વિસ અથવા યુરેટર (મૂત્રપિંડને તમારા મૂત્રાશય સાથે જોડતી નળી) તરફ જઈ શકે છે. તે અત્યંત પીડાદાયક હોઈ શકે છે, કિડનીના ચેપ તરફ દોરી શકે છે અથવા જો સારવાર ન કરવામાં આવે તો કિડની યોગ્ય રીતે કામ કરતી નથી. આત્યંતિક કિસ્સાઓમાં, ચેપ ખતરનાક બની શકે છે.

સ્ત્રી પેશાબની વ્યવસ્થા

પુરુષ પેશાબની વ્યવસ્થા



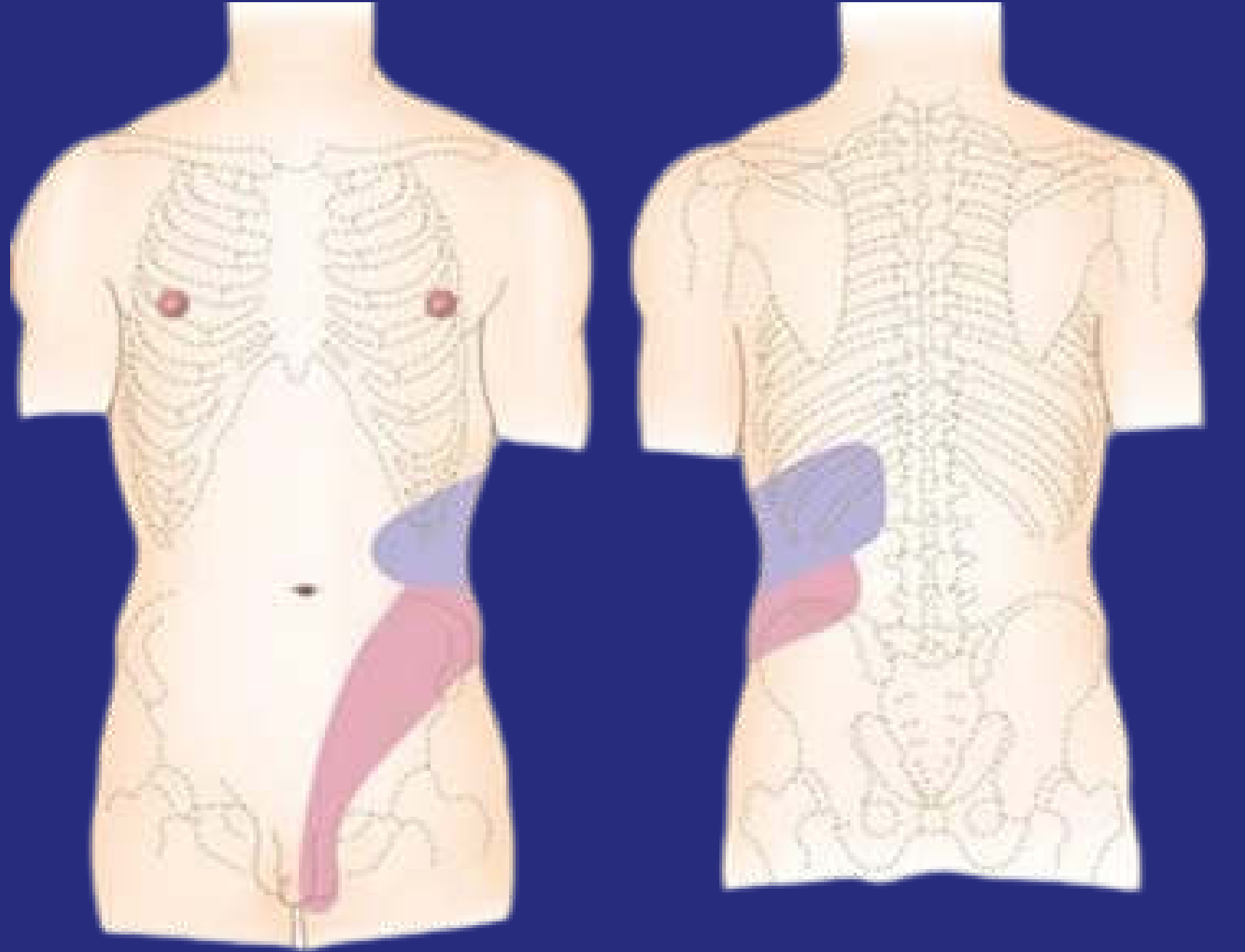


# સામાન્ય લક્ષણો શું છે?

ખૂબ જ નાની મૂત્રપિંડની પથરી (૩ મીમી સુધી) ઘણા લક્ષણો પેદા કરે તેવી શક્યતા નથી. જ્યારે તમે પેશાબ કરો છો ત્યારે તેઓ અજાણ્યા અને પીડારહિત રીતે બહાર નીકળી શકે છે.

કિડનીની મોટી પથરી (૪ મીમીથી વધુ) લક્ષણોનું કારણ બની શકે છે, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- તમારા પેટ (પેટ) અથવા જંઘામૂળની બાજુમાં દુખાવો - પુરુષોને તેમના અંડકોષમાં દુખાવો થઈ શકે છે
- ઉચ્ચ તાપમાન
- પરસેવો અનુભવવો
- તીવ્ર દુખાવો જે આવે છે અને જાય છે - જેને કોલિક તરીકે ઓળખવામાં આવે છે - તે તમારી બાજુથી તમારા જંઘામૂળ સુધી જઈ શકે છે. (ચિત્ર જુઓ)
- માંદગી કે ઉલ્ટી થવી
- તમારા પેશાબમાં લોહી
- પેશાબમાં ચેપ
- સતત પેશાબ કરવાની જરૂરિયાત અનુભવવી



# ક્રિડની પત્થરોના પ્રકાર

ક્રિડની પત્થરો વિવિધ કદ, આકાર અને રંગોમાં આવે છે. કેટલાક રેતીના દાણા જેવા હોય છે, જ્યારે જૂજ ક્રિસાઓમાં અન્ય ગોલ્ડ બોલના કદ સુધી વધી શકે છે.

ક્રિડની પત્થરોના મુખ્ય પ્રકારો છે:



**કેલ્શિયમ પત્થરો** - પથ્થરનો સૌથી સામાન્ય પ્રકાર.



**સ્ટ્રુવાઇટ પથરી** - સામાન્ય રીતે પેશાબના ચેપ જેવા ચેપને કારણે થાય છે.



**યુરિક એસિડ પથરી** - સામાન્ય રીતે તમારા પેશાબમાં એસિડની મોટી માત્રાને કારણે થાય છે

# કારણો શું છે?

લોહીમાં કચરાના ઉત્પાદનો ક્યારેક-ક્યારેક સ્ફટિકો બનાવી શકે છે જે કિડનીની અંદર એકઠા થાય છે.

સમય જતાં, સ્ફટિકો એક સખત પથ્થર જેવા ગઠ્ઠો બનાવવા માટે બની શકે છે.

આવું થવાની શક્યતા વધુ છે જો તમે:

- પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી ન પીવો
- અમુક પ્રકારની દવાઓ લઈ રહ્યા છે
- તમારી પાસે એવી તબીબી સ્થિતિ છે જે તમારા પેશાબમાં અમુક પદાર્થોના સ્તરને વધારે છે

## જોખમ પરિબલો :

એવી વસ્તુઓ છે જે કિડનીમાં પથરી થવાની શક્યતાને વધારી શકે છે, આ જોખમ પરિબલો તરીકે ઓળખાય છે, તેમાં શામેલ છે:

- કુટુંબ અથવા વ્યક્તિગત ઇતિહાસ. જો તમારા પરિવારમાં કોઈને કિડનીમાં પથરી થઈ હોય, તો તમને પણ પથરી થવાની શક્યતા વધુ છે. જો તમારી પાસે પહેલાથી જ એક અથવા વધુ કિડની પથ્થરો છે, તો તમને બીજી પથરી થવાનું જોખમ વધારે છે.
- નિર્જલીકરણ. દરરોજ પૂરતું પાણી ન પીવાથી કિડનીમાં પથરી થવાનું જોખમ વધી શકે છે. જે લોકો ગરમ, શુષ્ક આબોહવામાં રહે છે અને જેઓ ખૂબ પરસેવો કરે છે તેઓ અન્ય લોકો કરતા વધુ જોખમમાં હોઈ શકે છે.
- ચોક્કસ આહાર. પ્રોટીન, સોડિયમ (મીઠું) અને ખાંડ વધુ હોય તેવો ખોરાક ખાવાથી અમુક પ્રકારની કિડનીમાં પથરી થવાનું જોખમ વધી શકે છે. આ ખાસ કરીને ઉચ્ચ-સોડિયમ આહાર સાથે સાચું છે. તમારા આહારમાં વધુ પડતું મીઠું કેલ્શિયમની માત્રામાં વધારો કરે છે જે તમારી કિડનીએ ફિલ્ટર કરવું જોઈએ અને કિડનીમાં પથરી થવાનું જોખમ નોંધપાત્ર રીતે વધે છે.
- સ્થૂળતા. હાઈ બોડી માસ ઈન્ડેક્સ (BMI), મોટી કમરનું કદ અને વજનમાં વધારો કિડનીમાં પથરીના વધતા જોખમ સાથે સંકળાયેલા છે.



# જો મને પથરી હોય તો ક્યા વિકલ્પો છે?

પથરીવાળા દર્દીઓ માટેના વિકલ્પો માન્ય પરિબલો પર આધાર રાખે છે, જેમ કે લક્ષણો, વિશે, પ્રક્રિયા માટે યોગ્યતા, પેઇન્ટની સીઝેડ.

નાના પથરીઓ (૪ મીમી કરતા ઓછી) સામાન્ય રીતે કોઈપણ હસ્તક્ષેપની જરૂર નથી, સિવાય કે તે મૂત્રમાર્ગમાં અટવાઈ જાય.

મોટા પથરીને માટે બાહ્ય શોક વેવ લિથોટ્રિપ્સી (ખાસ મશીન વડે પથ્થરને આંચકા આપવા), યુરેટેરોસ્કોપી અને લેસર (એનેસ્થેટિક હેઠળ પાણીની પાઈપ દ્વારા કેમેરા વડે ઉપર જવું અને પથ્થર તોડીને દૂર કરવા) અથવા PCNL (સીધા જ કિડનીમાં જાય અને પથ્થર તોડવું). તમારે એક યુરોલોજિસ્ટને મળવું જોઈએ જે વધુ વિગતોમાં પ્રશ્નોના જવાબો આપી શકશે અને તમને તમારા પથરી માટે તૈયાર કરેલ યોજના આપશે.

## કિડનીમાં પથરી થવાની શક્યતાઓને રોકવા અથવા ઘટાડવા માટે આપણે શું કરી શકીએ?

જેઓ આથી પીડાતા નથી અથવા જેમની પથરી દૂર થઈ ગઈ છે, તેમના માટે એવી રીતો છે કે તમે કિડનીમાં પથરી થવાની અથવા પુનરાવર્તિત થવાની શક્યતાઓને ઘટાડી શકો છો.

- સૌથી મહત્વપૂર્ણ માપ એ છે કે તમારા દૈનિક પ્રવાહીના સેવનમાં વધારો કરવો! મોંઘી બોટલનું પાણી પીવાની જરૂર નથી: નળનું પાણી એટલું જ સારું છે.
- તમારા આહારમાં મીઠાનું સેવન ઘટાડવું
- પ્રાણી પ્રોટીન (ખાસ કરીને માંસ) નું તમારું સેવન ઘટાડવું
- તમારા આહારમાં શુદ્ધ ખાંડનું પ્રમાણ ઘટાડવું

અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ જાનકારી તમને  
મદદ કરી સકે છે!  
તમે ૧૦૦ વરસ ના સુખી થાઓ!

**તમારી તબિયત**  
**Your Health**



**ડૉ. દેવન થાનકી દ્વારા લખાયેલ**

