

गुर्दे की पथरी के मरीजों के लिए दिशानिर्देश



विषय सूची

गुर्दा और अधिवृक्क स्वास्थ्य समिति	2
किम की कहानी: एक मरीज की कहानी	3
परिचय: एक पुरानी समस्या का नया समाधान	3
तथ्यों को जानें	4
गुर्दे की पथरी क्या है?	4
गुर्दे और मूत्रमार्ग कैसे काम करते हैं?	4
गुर्दे की पथरी के लक्षण क्या हैं?	4
गुर्दे की पथरी किससे बनती है?	4
गुर्दे की पथरी का कारण क्या है?	5
जांच कराएं	6
गुर्दे की पथरी का निदान कैसे किया जाता है?	
उपचार कराएं	7
रोकथाम	9
मुझे गुर्दे की पथरी क्यों पनप रही है?	9
मैं गुर्दे की पथरी को कैसे रोकूँ?	10
आपके चिकित्सक से पूछें जाने वाले सवाल	11
शब्दावली	12
यूरोलॉजी केयर फाउन्डेशन के बारे में	[पिछला पृष्ठ]

गुर्दा और अधिवृक्क स्वास्थ्य समिति

अध्यक्ष

केनेथ ओगन, एमडी

एमोरी यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन

अटलांटा, जीए

समिति सदस्य

रेमंड जे. लेविली, एमडी, एफआरसीएस-जी

बेथेस्डा हॉस्पिटल ईस्ट

बॉयन्टन बीच, एफएल

वितली मरगुलिस, एमडी

द यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्सास साउथवेस्टर्न मेडिकल सेंटर

डल्लास, टीएक्स

विराज मास्टर, एमडी, पीएचडी

एमोरी यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन

अटलांटा, जीए

ब्रायन मटलागा, एमडी

जॉन्स होपकिंस यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन- द जेम्स

बुचनान ब्रैडी यूरोलॉजिकल इंस्टीट्यूट

बाल्टीमोरे, मैरीलैंड

किम की कहानी: एक मरीज की कहानी



विश्वविद्यालय के सेवानिवृत्त 75 वर्षीय प्रोफेसर किम सेबाली, 25 वर्षों से गुर्दे की पथरी के साथ रहे हैं।

1989 में, किम ने अपनी पहली स्टोन सर्जरी, शॉक वेव लिथोट्रिप्सी (एसडब्ल्यूएल) करवाई थी। यह पथरी के इलाज का एक पुराना तरीका था। इसमें उन्हें पानी के एक बड़े टब में बैठा कर उनकी पथरी पर चलाई गई शॉक वेव (आघात तरंगें) शामिल थीं। वह कहते हैं कि आज का एसडब्ल्यूएल उपचार अधिक आसान और अधिक प्रभावी है।

कई साल बाद, 2007 में, किम को एक और पथरी का पता चला था। इसे एक यूटरोस्कोपी सर्जरी (यूआरएस) से हटा दिया गया था। 2013 में, उनकी पथरी वापस आ गई। इस बार उन्हें एक बहुत बड़ी पथरी का इलाज करने के लिए एक पर्क्यूटेनियस नेफ्रोलिथोटॉमी (पीसीएनएल) सर्जरी की आवश्यकता थी। यह लगभग एक बेसबॉल के आकार की थी!

जब किम ने पहली बार सर्जरी के बारे में सुना, तो उन्होंने सवाल किया कि यह कैसे होगी। इसमें उसकी पीठ में छोटे-छोटे कट लगाना, और उनकी किडनी के बीच में स्कोप डालना शामिल था। बाद में, उन्होंने कहा कि वह आश्चर्यचकित थे कि पथरी को कितनी आसानी से हटाया गया था।

दुर्भाग्य से, पथरी के छोटे टुकड़े अभी भी किम की बाईं किडनी में बने हुए हैं। किम अब इस बात से बहुत सावधान हैं कि वह क्या खाते और पीते हैं। वह सोचते हैं कि काश उन्हें पता होता कि उनका आहार और तरल पदार्थ (खान-पान) किस तरह से उनकी पथरी के पनपने को प्रभावित कर सकता है। किम कहते हैं, "किडनी की पथरी को कैसे रोका जाए, इस बारे में आज मैं बहुत बेहतर शिक्षित हूँ।" "मैं बहुत सारे तरल पदार्थ पीता हूँ और कम नमक और वैसे खाद्य पदार्थ कम खाता हूँ जो मेरे प्रकार की पथरी बनाते हैं। अगर मुझे 25 साल पहले पथरी की रोकथाम के बारे में कुछ सामान्य शिक्षा होती, तो मुझे उस देखभाल की आवश्यकता नहीं पड़ती जो मुझे करनी पड़ी थी।"

किम को उम्मीद है कि उनकी कहानी से हर साल 10 लाख से अधिक लोगों को गुर्दे की पथरी का निदान करने में मदद मिलेगी।

परिचय : नए समाधान के साथ एक पुरानी समस्या

गुर्दे की पथरी की बीमारी मूत्र प्रणाली की सबसे आम समस्याओं में से एक है। इस वर्ष 10 लाख से अधिक अमेरिकियों में गुर्दे की पथरी मिलेगी। अमेरिका में पथरी के मरीजों की संख्या बढ़ रही है। 1980 में, हर 100 में से लगभग 3 लोगों को अपने जीवन में किसी न किसी समय पर गुर्दे की पथरी हुई। 1994 में, यह संख्या प्रत्येक 100 लोगों में लगभग 5 हो गई। इस समय, लगभग 10 में से 1 अमेरिकी के जीवनकाल में गुर्दे की पथरी होगी। हाल के वर्षों में गुर्दे की पथरी के शिकार बच्चे भी अधिक आम हो गए हैं।

लोगों में गुर्दे की पथरी के मामले में नस्ल, लिंग और जातीयता भी एक भूमिका निभाते हैं। अफ्रीकी-अमेरिकियों या अन्य जातियों की तुलना में गोरों को गुर्दे की पथरी होने की अधिक संभावना है। पुरुषों को महिलाओं की तुलना में गुर्दे की पथरी अधिक बार होती है। फिर भी, महिलाओं में गुर्दे की पथरी होने की संख्या बढ़ रही है।

गुर्दे की पथरी अक्सर बहुत दर्दनाक होती है, और कुछ लोगों में यह बार-बार हो सकती है। गुर्दे की पथरी से पीड़ित लोगों के डॉक्टर के पास सालाना 20 लाख से अधिक और ईआर के पास हर साल 6 लाख से अधिक विजिट्स होते हैं। अधिकांशतः लोगों को जीवन के मध्य में गुर्दे की पथरी होती है।

समय और धन के मामले में गुर्दे की पथरी एक महंगी समस्या बन सकती है। काम से खोए हुए समय के साथ गुर्दे की पथरी के निदान, उपचार और रोकथाम पर प्रत्येक वर्ष लगभग + 5.3 अरब की लागत आती है।

यह पथरी मरीज गाइड बताती है कि पथरी का निदान और उपचार कैसे किया जाता है। यह गाइड यह भी बताती है कि उन्हें आहार और चिकित्सा से कैसे रोका जाए। यह जानना महत्वपूर्ण है कि पथरी के इलाज के लिए छोटी सर्जरी और पथरी के निदान के लिए इमेजिंग परीक्षण पहले से बेहतर हैं।

किडनी स्टोन्स क्या हैं?

मूत्र* में अनेक विघटित खनिज और लवण होते हैं। जब आपके मूत्र में इन खनिजों और लवणों के उच्च स्तर होते हैं, तो गुर्दे की पथरी बन सकती है। गुर्दे की पथरी शुरु में छोटी हो सकती है लेकिन आकार में बड़ी हो सकती है। यहां तक कि वे **गुर्दे** के भीतरी खोखलेपन को भी भर सकती हैं। कुछ पथरी गुर्दे में रहती है, और इससे कोई समस्या नहीं होती है। अन्य पथरियां **मूत्रवाहिनी** (गुर्दे और **मूत्राशय** के बीच की नली) के नीचे तक पहुँच सकती हैं। यदि पथरी मूत्राशय तक पहुँच जाती है, तो इसे मूत्र के माध्यम से बाहर निकाला जा सकता है। यदि पथरी मूत्रवाहिनी में स्थित हो जाती है, तो यह मूत्र प्रवाह को अवरुद्ध करती है। इससे बहुत दर्द होता है।

गुर्दे और मूत्रमार्ग कैसे काम करते हैं?

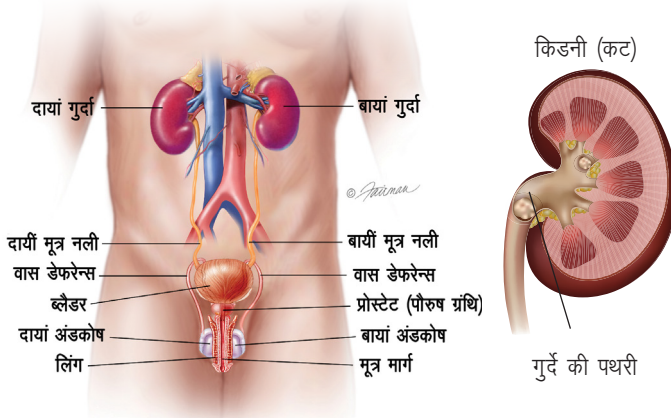


Image © 2016 Fairman Studios, LLC

गुर्दे मुट्ठी के आकार के अंग होते हैं जो शरीर के द्रव और रासायनिक स्तरों को संभालते हैं। अधिकांश लोगों में दो गुर्दे होते हैं। प्रत्येक व्यक्ति रीढ़, पेट, अग्न्याशय और आंतों के पीछे रीढ़ के प्रत्येक तरफ बैठा है। गुर्दे, मूत्रवाहिनी और मूत्राशय आपके **मूत्रमार्ग** का हिस्सा हैं। मूत्रमार्ग शरीर में मूत्र का निर्माण, परिवहन और भंडारण करता है।

गुर्दे का मुख्य काम रक्त से अपशिष्ट को साफ करना है। यह अपशिष्ट मूत्र बन जाता है, जो मूत्राशय में भंडारण के लिए मूत्रवाहिनी की यात्रा करता है। **मूत्रमार्ग** के माध्यम से मूत्र आपके शरीर से बाहर निकल जाता है। स्वस्थ गुर्दे रक्त में सोडियम, पोटेशियम और कैल्शियम के स्तर को भी नियंत्रित करते हैं।

गुर्दे की पथरी गुर्दे में बनती है, और कभी-कभी मूत्रवाहिनी में चली जाती है। मूत्रवाहिनी वे नलिकाएं हैं जो गुर्दे से मूत्राशय तक जाती हैं। यदि कोई पथरी गुर्दे को छोड़ देती है और मूत्रवाहिनी में फंस जाती है, तो इसे मूत्रवाहिनी पथरी (यूरेटरल स्टोन) कहा जाता है।

गुर्दे की पथरी के लक्षण क्या हैं?

गुर्दे में पथरी के अक्सर कोई भी लक्षण नहीं दिखाई देते हैं और यह गुर्दे में बिना निदान के रह सकती है। जब कोई पथरी गुर्दे को छोड़ देती है, तो यह मूत्राशय की ओर जाते समय मूत्रवाहिनी में फंस सकती है। जब यह पथरी मूत्र के प्रवाह को अवरुद्ध करती है, तो यह गुर्दे की सूजन (**हाइड्रोनेफ्रोसिस**) का कारण बन सकती है, यह अक्सर बहुत दर्दनाक होता है।

गुर्दे की पथरी के सामान्य लक्षण हैं:

- पीठ और बाजू में तेज, ऐंठन वाला दर्द। दर्द अक्सर पेट के निचले भाग या कमर में जाता है। कुछ महिलाओं का कहना है कि यह दर्द प्रसव पीड़ा से भी बदतर है। दर्द जल्दी से शुरू हो सकता है और लहरों में आ सकता है। यह आ और जा सकता है क्योंकि शरीर पथरी से छुटकारा पाने की कोशिश करता है।
- पेशाब करने की तीव्र आवश्यकता महसूस होना।
- अधिक बार बाथरूम जाना या जाने पर जलन का एहसास होना।
- मूत्र जो रक्त के कारण गहरा या लाल होता है। या कभी-कभी मूत्र में लाल रक्त कोशिकाएं होती हैं जिन्हें नग्न आंखों से नहीं देखा जा सकता है।
- मतली और उल्टी।
- पुरुष अपने लिंग की नोक पर दर्द महसूस कर सकते हैं।

गुर्दे की पथरी किससे बनती है?

गुर्दे की पथरी कई अलग-अलग प्रकार और रंगों में होती है। आप इनका किस तरह से इलाज करते हैं और नयी पथरी को बनने से रोकते हैं, यह आपके गुर्दे की पथरी के प्रकार पर निर्भर करता है।

कैल्शियम पथरी (पथरी का 80 प्रतिशत)



कैल्शियम पथरी सबसे आम प्रकार की पथरियां हैं। कैल्शियम पथरी के दो प्रकार हैं: **कैल्शियम ऑक्सालेट** और **कैल्शियम फॉस्फेट**। कैल्शियम ऑक्सालेट अधिक आम है। कुछ लोगों के मूत्र में बहुत अधिक कैल्शियम होता है, जिससे उनका जोखिम बढ़ जाता है। मूत्र में कैल्शियम की सामान्य मात्रा के साथ भी, अन्य कारणों से कैल्शियम की पथरी बन सकती है।

*नीले रंग में दिखाई देने वाले सभी शब्दों को शब्दावली में समझाया गया है।

यूरिक एसिड पथरी (पथरी का 5-10 प्रतिशत)

यूरिक एसिड एक अपशिष्ट उत्पाद है जो शरीर में रासायनिक परिवर्तनों से आता है। यूरिक एसिड क्रिस्टल अम्लीय मूत्र में अच्छी तरह से नहीं घुलते हैं। इसके बजाय ये एक यूरिक एसिड पथरी का निर्माण करेंगे।

अम्लीय मूत्र निम्न कारणों से आ सकता है :

- ज्यादा वजन होने से
- जीर्ण दस्त से
- टाइप -2 मधुमेह (उच्च रक्त शर्करा) से
- गाउट से
- एक ऐसा आहार लेने से जो पशु प्रोटीन में उच्च और फलों और सब्जियों में कम होता है

स्ट्रुवाइट/इंफेक्शन पथरी (मैग्नीशियम अमोनियम फॉस्फेट पथरी / संक्रमण पथरी) (पथरी का 10 प्रतिशत)



स्ट्रुवाइट पथरी एक सामान्य प्रकार की पथरी नहीं है। ये पथरी क्रानिक (पुराना) यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन (यूटीआई) से संबंधित है। कुछ बैक्टीरिया मूत्र को कम अम्लीय और अधिक क्षारकीय या क्षारीय बनाते हैं। मैग्नीशियम अमोनियम फॉस्फेट (स्ट्रुवाइट) पथरी क्षारीय मूत्र में बनती या पनपती है। ये पथरियां अक्सर बड़ी और शाखादार होती हैं, और बहुधा बहुत तेजी से बढ़ती हैं। जो लोग क्रानिक यूटीआई के मरीज हैं और जिनके गुर्दे या मूत्राशय में लंबे समय तक ट्यूब लगाई गई हो, या न्यूरोलॉजिक विकारों (पक्षाघात, मल्टीपल स्केलेरोसिस, और स्पाइना बिफिडा) के कारण मूत्राशय को कठिनाई से खाली कर पाने वाले रोगियों में इन पथरियों के पनपने का जोखिम सबसे अधिक होता है।

सिस्टीन पथरी(स्टोन्स) (पथरियों का 1 प्रतिशत से कम)



सिस्टीन एक एमिनो एसिड है जो कुछ खाद्य पदार्थों में होता है। यह प्रोटीन के निर्माण खंडों में से एक है। सिस्टिनुरिया (मूत्र में बहुत अधिक सिस्टीन) एक दुर्लभ, विरासत में मिला चयापचय विकार है। यह तब होता है जब गुर्दे मूत्र से सिस्टीन को फिर से अवशोषित नहीं करते हैं। जब मूत्र में सिस्टीन की उच्च मात्रा होती है, तो इससे पथरी बन जाती है। सिस्टीन की पथरी अक्सर बचपन में बनने लगती है।

गुर्दे की पथरी के कारण क्या हैं?

मूत्र की कम मात्रा

गुर्दे की पथरी के लिए जिम्मेदार एक प्रमुख जोखिम कारक लगातार कम मूत्र की मात्रा है। कम मूत्र की मात्रा निर्जलीकरण से आ सकती है। यह कठिन व्यायाम से, शरीर के तरल पदार्थ के नुकसान से, गर्म स्थान पर समय बिताने से, या पर्याप्त तरल पदार्थ नहीं पीने से हो सकता है। जब मूत्र की मात्रा कम होती है, तो मूत्र गाढ़ा (या सान्द्र) और रंग में गहरा होता है।

गाढ़े या सान्द्र मूत्र का मतलब है कि आपके शरीर में लवण को घुला रखने के लिए कम तरल पदार्थ है। अधिक तरल पदार्थ पीने से आपके मूत्र में लवण कम हो जाएगा। ऐसा करके आप अपने पथरी बनने के जोखिम को कम कर सकते हैं।

यदि आपको पथरी है, तो आपको हर दिन कम से कम 2.5 लीटर (2/3 गैलन) मूत्र बनाने के लिए पर्याप्त तरल पदार्थ पीना चाहिए। इसके लिए प्रति दिन औसतन लगभग 3 लीटर (100 आउंस) तरल पदार्थ या द्रव का सेवन जरूरी है। यद्यपि द्रव में पीने के लिए पानी सबसे अच्छी चीज है, लेकिन पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ लेना सबसे ज्यादा मायने रखता है।

आहार

आपका आहार भी यह प्रभावित कर सकता है कि पथरी कैसे बनती है। पशु प्रोटीन में उच्च आहार, जैसे कि बीफ, मछली, चिकन और पोर्क, शरीर और मूत्र में एसिड का स्तर बढ़ा सकते हैं। एसिड का उच्च स्तर कैल्शियम ऑक्सालेट और यूरिक एसिड पथरियों को बनाने में मदद करता है। मांस के यूरिक एसिड में टूटने से यह भी संभावना बढ़ जाती है कि पथरियां बनेंगी।

ऑक्सालेट से भरपूर खाद्य पदार्थों से बचना एक अच्छा विचार है।

गुर्दे की कैल्शियम पथरी के अधिक सामान्य कारणों में से एक है मूत्र में कैल्शियम का उच्च स्तर। मूत्र में कैल्शियम का उच्च स्तर आपके शरीर के कैल्शियम को संभालने के तरीके से हो सकता है। मूत्र में कैल्शियम का उच्च स्तर हमेशा केवल इसलिए नहीं होता है कि आप कितना कैल्शियम खाते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि आपके आहार में कैल्शियम कम होना हड्डी के स्वास्थ्य के लिए बुरा हो सकता है और यह गुर्दे की पथरी के खतरे को बढ़ा सकता है। लोगों को अक्सर आहार में कैल्शियम को सीमित करने के लिए नहीं कहा जाता है, लेकिन उन्हें बहुत ज्यादा भी नहीं खाना चाहिए।

कम कैल्शियम खाने के बजाय, आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपको कम सोडियम खाने के लिए कहकर आपके मूत्र कैल्शियम के स्तर को कम करने की कोशिश कर सकता है। आहार में बहुत अधिक नमक कैल्शियम पथरियों के लिए एक जोखिम कारक है। ऐसा इसलिए है क्योंकि बहुत अधिक नमक मूत्र में कैल्शियम को रक्त में पुनः अवशोषित होने से बचाता है। आहार में नमक कम करने से कैल्शियम की पथरी बनने की संभावना कम हो जाती है।

आंत्र (आंत) की स्थितियाँ

आंत्र की कुछ विशेष स्थितियाँ कैल्शियम ऑक्सालेट गुर्दे की पथरी के गठन के जोखिम को बढ़ा सकती हैं। उदाहरण के लिए, ऐसी स्थितियाँ जो दस्त का कारण बनती हैं (जैसे क्रोहन रोग या अल्सरेटिव कोलाइटिस) या सर्जरी (जैसे गैस्ट्रिक बाईपास सर्जरी) पथरी का कारण बन सकती है। दस्त से शरीर से बड़ी मात्रा में तरल पदार्थ का नुकसान हो सकता है, और मूत्र की मात्रा कम हो सकती है।

आपका शरीर आंत्र से बहुत अधिक ऑक्सालेट को भी अवशोषित कर सकता है। यह आपके मूत्र में अधिक ऑक्सालेट का कारण बनता है। मूत्र की मात्रा और मूत्र ऑक्सालेट के उच्च स्तर दोनों ही गुर्दे की कैल्शियम ऑक्सालेट पथरी बना सकते हैं।

मोटापा

मोटापा पथरी के लिए एक जोखिम कारक है। मोटापा मूत्र में एसिड के स्तर को बदल सकता है, जिससे पथरी हो सकती है।

चिकित्सा की स्थितियाँ

कुछ चिकित्सा समस्याओं से गुर्दे की पथरी होती है। यदि एक या अधिक पैराथाइरॉइड ग्रंथियाँ (गर्दन में पाई जाती हैं), जो कैल्शियम चयापचय को नियंत्रित करती हैं, असामान्य रूप से बढ़ती हैं, तो यह रक्त और मूत्र में उच्च कैल्शियम का स्तर पैदा कर सकती हैं। इससे गुर्दे में पथरी हो सकती है। इसके अलावा, डिस्टल रीनल ट्यूबलर एसिडोसिस, जिसमें शरीर में एसिड जमा होता (बिल्ड-अप) होता है, कैल्शियम फॉस्फेट पथरी का खतरा बढ़ा सकता है।

कुछ दुर्लभ, विरासत में मिले खानदानी विकारों से भी कुछ विशेष प्रकार की पथरियों के बनने की संभावना बढ़ सकती है। उदाहरणों में सिस्टिनुरिया शामिल है, जो मूत्र में बहुत अधिक अमीनो एसिड सिस्टीन का कारण बनता है, और प्राथमिक हाइपरॉक्सालुरिया, जहाँ यकृत बहुत अधिक ऑक्सालेट बनाता है।

चिकित्सा

कुछ दवाएं, और कैल्शियम और विटामिन सी की खुराक (पूरक), आपके पथरी बनने के जोखिम को बढ़ा सकती है। अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को आपके द्वारा ली जाने वाली सभी दवाओं और पूरक को बताना सुनिश्चित करें, क्योंकि ये आपकी पथरी के गठन के जोखिम को प्रभावित कर सकते हैं। जब तक आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपको ऐसा करने के लिए न कहे, तब तक इनमें से कोई भी दवा या पूरक लेना बंद न करें।

परिवार का इतिहास

यदि आपके परिवार में गुर्दे की पथरी का इतिहास रहा है, जैसे आपके माता-पिता, भाई-बहन को गुर्दे की पथरी है, तो आपको भी गुर्दे की पथरी होने की संभावना बहुत अधिक होगी।

जांच कराएं

गुर्दे की पथरी का निदान कैसे किया जाता है?

गुर्दे की "मूक" पथरियाँ, जो कोई लक्षण नहीं पैदा करती हैं, अक्सर **एक्स-रे** करने पर पकड़ी जाती हैं। अन्य लोगों की पथरी का निदान तब होता है जब पथरी के मूत्र मार्ग से गुजरते समय अचानक बहुत तेज दर्द होता है, और उन्हें चिकित्सा सहायता की आवश्यकता हो सकती है।

जब किसी व्यक्ति के मूत्र में रक्त (**हेमट्यूरिया**) होता है या उसको अचानक पेट या साइड का दर्द होता है, तो उसके परीक्षण का आदेश दिया जा सकता है। एक **अल्ट्रासाउंड** या एक **सीटी स्कैन** स्पष्ट रूप से उसकी पथरी का निदान कर सकता है। ये इमेजिंग परीक्षण स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को बताते हैं कि पथरी कितनी बड़ी है और यह कहाँ स्थित है। ईआर में अक्सर एक सीटी स्कैन का उपयोग किया जाता है। इसका उपयोग इसलिए किया जाता है क्योंकि यह पथरी का एक त्वरित और सटीक निदान कर सकता है।

एक **मूत्र विश्लेषण** (यूरिनलिसिस) यह जानने के लिए भी किया जाता है कि आपको गुर्दे में संक्रमण है या नहीं। यदि आपकी गुर्दे की पथरी एक कठिन स्थान पर है, तो अन्य इमेजिंग परीक्षणों का उपयोग किया जा सकता है।



उपचार कराएँ

गुर्दे की पथरी का उपचार निम्नलिखित पर निर्भर करता है:

- आपकी पथरी का प्रकार
- पथरी का स्थान
- यह कितनी खतरनाक है
- आपके लक्षण कितने लम्बे समय से हैं

गुर्दे की पथरी के लिए विभिन्न उपचार उपलब्ध हैं। आपके लिए सबसे अच्छा उपचार क्या है, इसके बारे में आपके लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करना महत्वपूर्ण है।

जहां किम को अपने पत्थरों से छुटकारा पाने के लिए कई प्रक्रियाएँ करनी पड़ें, वहीं अधिकांश पथरियां बिना उपचार के ही शरीर से बाहर निकल जाती है।

गुर्दे की पथरी के स्वयं शरीर से बाहर निकलने की प्रतीक्षा करें

अक्सर आप बस पथरी के शरीर से बाहर निकलने का इंतजार कर सकते हैं। बड़ी पथरियों की तुलना में छोटी पथरियों के स्वयं शरीर से बाहर निकलने की अधिक संभावना होती है। ये पथरियां सामान्य पेशाब के माध्यम से शरीर से बाहर निकलती हैं।

जब तक कि दर्द सहने योग्य न हो, कोई संक्रमण न हो, गुर्दा अवरुद्ध (ब्लॉक) न हो और पथरी काफी छोटी हो तब तक पथरियों के स्वयं शरीर से बाहर निकलने के लिए 4 से 6 सप्ताह का समय सुरक्षित है। पथरियों के स्वयं शरीर से बाहर निकलने की प्रतीक्षा करते समय, आपको सामान्य मात्रा में पानी पीना चाहिए। आपको इबुप्रोफेन जैसी दर्द की दवा की आवश्यकता हो सकती है। मूत्राशय के करीब की पथरियां और छोटी पथरियां संभवतः अपने आप ही शरीर से बाहर निकल जाएँगी।

चिकित्सा

पथरियों के स्वयं शरीर से बाहर निकलने में मदद करने के लिए कुछ दवाओं को कारगर पाया दिखाया गया है। इसमें सबसे आम दवा तमसुलोसिन है। तमसुलोसिन (फ्लोमैक्स) मूत्रवाहिनी को आराम देती है, जिससे पथरी को शरीर से बाहर निकलना आसान हो जाता है। आपको इंतजार करने के साथ दर्द और मतली की दवा की भी आवश्यकता हो सकती है।

सर्जरी

आपका **मूत्र रोग विशेषज्ञ** पथरी को शरीर से बाहर निकालने के लिए सर्जरी की सिफारिश कर सकता है जब :

- पथरी स्वयं शरीर से बाहर निकलने में विफल रहती है।
- दर्द इतना अधिक है कि पथरी के स्वयं शरीर से बाहर निकलने का इंतजार नहीं किया जा सकता।
- पथरी गुर्दे के कार्य को प्रभावित कर रही है। गुर्दे में बिना किसी दर्द या संक्रमण वाली छोटी पथरियों को अकेला छोड़ दिया जा सकता है। कुछ लोग अपने छोटी पथरियों को निकालना पसंद करते हैं। वे ऐसा इसलिए करते हैं क्योंकि वे डरते हैं कि पथरी के स्वयं शरीर से बाहर निकलने पर उन्हें भयानक पीड़ा होगी।

सर्जरी से पहले यह जांचने के लिए एक इमेजिंग टेस्ट किया जाना चाहिए कि गुर्दे की पथरी हिली या वहां से निकली है या नहीं।

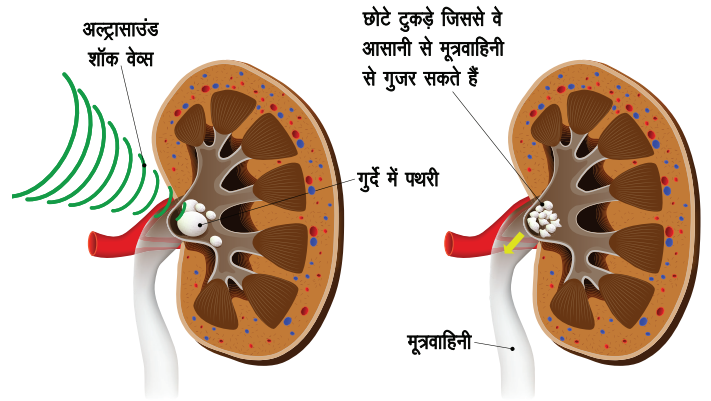
रक्तस्राव की समस्याओं को रोकने के लिए, सर्जरी से पहले एक पूर्ण रक्त गणना (सीबीसी) और प्लेटलेट काउंट किया जाना चाहिए।

यदि गुर्दे की पथरियां बार-बार **संक्रमण** का कारण बनती हैं या मूत्र के प्रवाह को अवरुद्ध कर रही हैं तो इन्हें सर्जरी द्वारा हटा दिया जाना चाहिए। आज, सर्जरी आमतौर पर छोटी या बिना **चीरों** (कट) वाली होती है और इसमें बहुत मामूली दर्द होता और साथ ही स्वास्थ्य लाभ भी त्वरित होता है।

गुर्दे या मूत्रवाहिनी में पथरी को हटाने के लिए सर्जरी है :

शॉक वेव लिथोट्रिप्सी (एसडब्ल्यूएल)

शॉक वेव लिथोट्रिप्सी (एसडब्ल्यूएल) का उपयोग गुर्दे और मूत्रवाहिनी में पथरी के इलाज के लिए किया जाता है। पथरी को पिनपॉइंट करने के लिए एक्स-रे या अल्ट्रासाउंड का उपयोग करके शॉक तरंगों को पथरी पर केंद्रित किया जाता है।



पथरी पर शॉक तरंगों की बार-बार फायरिंग के कारण आमतौर पर पथरी छोटे टुकड़ों में टूट जाती है। ये छोटे टुकड़े कुछ हफ्तों में मूत्र के रास्ते शरीर से बाहर निकल जाते हैं।

शॉक तरंगों के कारण होने वाली संभावित असुविधा और प्रक्रिया के दौरान श्वास को नियंत्रित करने की आवश्यकता के कारण, मरीज को अक्सर **एनेस्थीसिया** देने की आवश्यकता होती है। एसडब्ल्यूएल कठोर पथरियों पर अच्छी तरह से काम नहीं करता है, जैसे कि सिस्टीन पथरी, कुछ प्रकार की कैल्शियम ऑक्सालेट और कैल्शियम फॉस्फेट पथरियां, या बड़ी पथरियां।

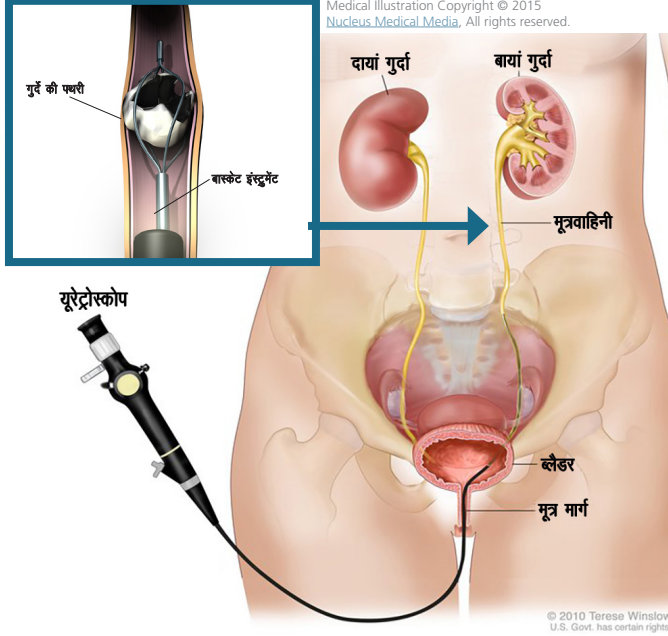
एसडब्ल्यूएल प्रक्रिया के बाद आप उसी दिन घर जा सकते हैं। आप 2 से 3 दिनों में सामान्य गतिविधियों को फिर से शुरू कर सकते हैं। आपको मूत्र के रास्ते शरीर से बाहर निकलने वाली पथरियों के टुकड़ों को इकट्ठा करने के लिए एक स्ट्रेनर भी दिया जा सकता है। इन टुकड़ों को एक प्रयोगशाला में परीक्षण के लिए भेजा जाएगा।

हालांकि एसडब्ल्यूएल प्रक्रिया का व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है और इसे बहुत सुरक्षित माना जाता है, फिर भी यह दुष्प्रभाव पैदा कर सकता है। उपचार के बाद कुछ दिनों तक आपके मूत्र में रक्त आ सकता है। ज्यादातर पथरियों के टुकड़े दर्द से गुजरते हैं। बड़े टुकड़े मूत्रवाहिनी में फंस सकते हैं, जिससे दर्द हो सकता है और इन्हें निकालने के लिए अन्य निष्कासन प्रक्रियाओं की आवश्यकता हो सकती है।

1989 में, किम की गुर्दे की पथरी के लिए एसडब्ल्यूएल प्रक्रिया हुई थी। वह कहते हैं कि आज की एसडब्ल्यूएल प्रक्रिया मरीजों पर आसान है और अधिक प्रभावी है।

यूरेटरोस्कोपी (यूआरएस)

यूरेटरोस्कोपी (यूआरएस) का उपयोग गुर्दे और मूत्रवाहिनी में पथरी के इलाज के लिए किया जाता है। यूआरएस प्रक्रिया में मूत्राशय में, मूत्रवाहिनी से होते हुए गुर्दे में एक बहुत छोटा टेलीस्कोप प्रवेश कराया जाता है जिसे एक **यूरेटरोस्कोप** कहा जाता है। मूत्राशय के पास मूत्रवाहिनी के निचले हिस्से में पथरियों के लिए कठोर टेलीस्कोप का उपयोग किया जाता है। लचीले टेलीस्कोप का उपयोग ऊपरी मूत्रवाहिनी और गुर्दे में पथरियों के उपचार के लिए किया जाता है।

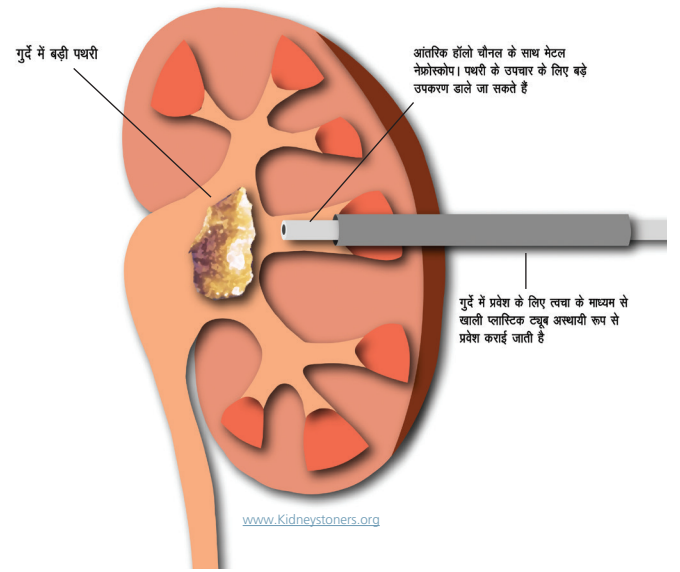


यूरेटरोस्कोप से यूरोलॉजिस्ट को बिना चीरा (कट) लगाए पथरी को देखने में मदद मिलती है। यूआरएस प्रक्रिया के दौरान जनरल एनेस्थीसिया (सामान्य संज्ञाहरण) आपको आरामदायक स्थिति में रखता है। एक बार जब यूरोलॉजिस्ट मूत्रवाहिनी में पथरी को देख लेता है, तब एक छोटी, टोकरी जैसा उपकरण छोटी पथरियों को पकड़ता है और उन्हें हटा देता है। यदि कोई पथरी एक बार में निकालने के लिए बहुत बड़ी है, तो इसे लेजर या अन्य पथरी तोड़ने वाले उपकरणों से छोटे टुकड़ों में तोड़ा जा सकता है।

एक बार जब पथरी पूरी साबुत या टुकड़ों में निकाल दी जाती है, तो आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता मूत्रवाहिनी में एक अस्थायी स्टेंट रख सकता है। यह **स्टेंट** एक छोटी, कठोर प्लास्टिक ट्यूब होती है जो मूत्रवाहिनी को खुला रखने में मदद करती है ताकि मूत्र गुर्दे से मूत्राशय में जा सके। **कैथेटर** या एक पीसीएनएल ड्रेन ट्यूब के विपरीत, यह ट्यूब पूरी तरह से शरीर के भीतर होती है। इसमें मूत्र को इकट्ठा करने के लिए बाहरी बैग की आवश्यकता नहीं होती है।

यूआरएस के बाद आप उसी दिन घर जा सकते हैं और 2 से 3 दिनों में सामान्य गतिविधियां शुरू कर सकते हैं। यदि आपका मूत्र रोग विशेषज्ञ आपको स्टेंट लगाता है, तो वह इसे 4 से 10 दिन बाद हटा देगा। कभी-कभी स्टेंट के अंत में एक स्ट्रिंग छोड़ दी जाती है ताकि आप इसे अपने आप हटा सकें। लेकिन यह बहुत महत्वपूर्ण है कि स्टेंट को तभी हटाया जाए जब आपका मूत्र रोग विशेषज्ञ आपको इसे हटाने के लिए कहे। लंबे समय तक शरीर में स्टेंट छोड़ने से संक्रमण और गुर्दे के कार्य में नुकसान हो सकता है।

पर्क्यूटेनियस नेफ्रो लिथोटॉमी (पीसीएनएल)



पर्क्यूटेनियस नेफ्रो लिथोटॉमी (पीसीएनएल) गुर्दे में बड़ी पथरियों के लिए सबसे अच्छा इलाज है। पीसीएनएल करने के लिए जनरल एनेस्थीसिया की आवश्यकता होती है। पीसीएनएल में पीछे या साइड में आधा इंच का चीरा लगाना शामिल है, जो बस इतना बड़ा होता है कि कठोर दूरबीन (**नेफ्रोस्कोप**) को गुर्दे के खोखले केंद्र भाग में पहुंचा दिया जाए जहां पथरी स्थित है।

नेफ्रोस्कोप के माध्यम से प्रवेश कराया गया एक उपकरण पथरी को तोड़ता है और टुकड़ों को चूषण (सक्शन) द्वारा बाहर निकालता है। पथरी के टुकड़ों को चूषण (सक्शन) द्वारा बाहर निकालने की क्षमता पीसीएनएल को बड़ी पथरियों के लिए सबसे अच्छा उपचार विकल्प बनाती है।

पीसीएनएल के बाद आमतौर पर एक ट्यूब को गुर्दे में छोड़ दिया जाता है ताकि मूत्र को शरीर के बाहर एक थैली (**नेफ्रोस्टॉमी बैग**) में डाला जा सके। यह किसी भी रक्तस्राव को रोकने में भी मदद करेगा। ट्यूब को रात भर या कुछ दिनों के लिए गुर्दे में छोड़ दिया जाता है। इस ऑपरेशन के बाद आपको रात भर अस्पताल में रहना पड़ सकता है।

जब आप अभी भी अस्पताल में हैं तो आपका मूत्र रोग विशेषज्ञ यह देखने के लिए कि कोई पथरी के टुकड़े रह गए हैं या नहीं, आपका एक्स-रे करने का विकल्प चुन सकता है। यदि टुकड़े बचे हैं, तो आपका मूत्र रोग विशेषज्ञ इन्हें बाहर निकालने के लिए एक दूरबीन से गुर्दे में वापस देखना चाह सकता है। आप लगभग 1 से 2 सप्ताह के बाद सामान्य गतिविधियां शुरू कर सकते हैं।

अन्य सर्जरी

गुर्दे की अन्य सर्जरी का उपयोग शायद ही कभी पथरी को हटाने के लिए किया जाता है। ओपन, **लैप्रोस्कोपिक** या रोबोट सर्जरी का उपयोग केवल तभी किया जा सकता है जब अन्य सभी कम आक्रामक (इनवेसिव) प्रक्रियाएं विफल हो जाती हैं। मूत्रमार्ग प्रवाह (गुर्दे से मूत्र प्रवाह में मदद करने के लिए मूत्रवाहिनी में रखी गई एक पतली ट्यूब) का उपयोग केवल तभी किया जाना चाहिए जब कोई अवरोध या संक्रमण हो।

2013 में, एक बेसबॉल की चौड़ाई जितनी बड़ी पथरी को हटाने के लिए किम को कई पीसीएनएल उपचार करवाने पड़े। उन्होंने कहा कि पथरी इतना बड़ी थी कि उन्हें लगा वह गुर्दे की कार्यक्षमता को खोना शुरू कर रहे हैं।

मुझे पथरी क्यों हो रही है?

पथरी को रोकने की प्रक्रिया का एक हिस्सा यह पता लगाना भी है कि यह आपको क्यों होती है। आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता यह पता लगाने के लिए परीक्षण करेगा कि आपकी पथरी का कारण क्या है। यह जानने के बाद कि आपको पथरी क्यों होती है, आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपको उन्हें दुबारा होने से रोकने में मदद करने के लिए सुझाव देगा। जो परीक्षण वह कर सकता है, वे नीचे सूचीबद्ध हैं।

चिकित्सा और आहार इतिहास

आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपके व्यक्तिगत और पारिवारिक चिकित्सा इतिहास के बारे में प्रश्न पूछेगा। वह पूछ सकता है:

- क्या आपको पहले एक से अधिक बार गुर्दे की पथरी हुई है?
- क्या आपके परिवार में किसी को गुर्दे की पथरी हुई है?
- क्या आपकी चिकित्सा स्थिति ऐसी है जो आपके पथरी होने की संभावना को बढ़ा सकती है, जैसे कि लगातार दस्त, गठिया या मधुमेह?

आपकी खाने की आदतों को जानना भी सहायक होता है। आप ऐसे खाद्य पदार्थ खा रहे हो सकते हैं जो पथरी के जोखिम को बढ़ाने के लिए जाने जाते हैं। आप ऐसे बहुत कम खाद्य पदार्थ खा रहे हो सकते हैं जो पथरी से बचाते हैं, या आप पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ नहीं पीते हैं।

आपके चिकित्सा, परिवार और आहार संबंधी इतिहास को समझने से आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को यह पता लगाने में मदद मिलती है कि आपको और अधिक पथरी बनने की कितनी संभावना है।

रक्त और मूत्र परीक्षण

आपका संपूर्ण चिकित्सा, परिवार और आहार संबंधी इतिहास लेने और शारीरिक परीक्षा करने के बाद, आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता परीक्षण के लिए रक्त और मूत्र के नमूने ले सकता है। रक्त परीक्षण यह जानने में मदद कर सकता है कि क्या कोई चिकित्सा समस्या आपकी पथरियों का कारण बन रही है। आपके मूत्र को यह देखने के लिए परीक्षण किया जा सकता है कि क्या आपको मूत्रमार्ग के संक्रमण या क्रिस्टल हैं जो विभिन्न प्रकार की पथरियां हैं। यदि आपको भविष्य में पथरी होने का अत्यधिक खतरा है, तो आपका 24 घंटे का मूत्र संग्रह किया जा सकता है। यह परीक्षण आपके मूत्र में विभिन्न पथरियां बनाने वाले पदार्थों के स्तर को प्रकट करेगा। इस परीक्षण के परिणाम आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को भविष्य की पथरियों को रोकने के लिए विशिष्ट आहार और दवाओं की सिफारिश करने में मदद कर सकते हैं।

इमेजिंग परीक्षण

जब कोई स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपको पहली बार देखता है और आपको पहले पथरी हुई है, तो वह हाल ही में हुए आपके एक्स-रे देखना या एक नया एक्स-रे करवाना चाहेगा। वह ये देखने के लिए एक्स-रे करवाना चाहेगा कि आपके मूत्रमार्ग में कोई पथरियां हैं या नहीं। पथरी के पनपने की जांच के लिए समय-समय पर इमेजिंग परीक्षण दोहराया जा सकता है। यदि आपको दर्द हो रहा है, तो आपको हेमट्यूरिया (आपके मूत्र में रक्त) या आवर्तक संक्रमण हो

सकता है।

पथरी विश्लेषण

यदि आप मूत्र के रास्ते किसी पथरी को बाहर निकालते हैं या सर्जरी द्वारा किसी पथरी को हटा दिया जाता है, तो आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता इसका परीक्षण करना चाहेगा। पथरी का परीक्षण यह निर्धारित करेगा कि यह किस प्रकार की पथरी है। यह जानकारी आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को भविष्य की पथरियों को रोकने का सबसे अच्छा तरीका तय करने में मदद करती है।

मैं गुर्दे की पथरी होने से कैसे रोक सकता हूँ?

एक बार आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को पता चल जाता है कि आपको पथरी क्यों हो रही है, तो वह आपको उसे रोकने के तरीके बताएगा। इसमें आपका आहार बदलना और कुछ दवाएं लेना शामिल हो सकता है। गुर्दे की पथरी को रोकने के लिए कोई "एक आकार-फिट-सभी" (सबके अनुरूप) आहार नहीं है। हर कोई अलग होता है। हो सकता है कि आपका आहार आपकी पथरी का कारण न बन रहा हो। लेकिन ऐसे आहार परिवर्तन हैं जो आप पथरी को बनने से रोकने के लिए कर सकते हैं।

पथरी से बचाव के लिए डाइट टिप्स

चेक करें कि आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपके लिए कौन से आहार की सलाह देता है:

□ प्रत्येक दिन पर्याप्त तरल पदार्थ पिएं।

यदि आप पर्याप्त मूत्र का उत्पादन नहीं कर रहे हैं, तो आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपको प्रत्येक दिन कम से कम 3 लीटर तरल पीने की सलाह देगा। यह लगभग 3 क्वार्टर्स (लगभग दस 10-आउंस ग्लास) के बराबर होता है। नई पथरी बनने के अपने जोखिम को कम करने का यह एक शानदार तरीका है। व्यायाम से या गर्म मौसम में पसीना आने पर शरीर से निकले तरल पदार्थों की पूर्ति के लिए अधिक तरल पदार्थ पीना याद रखें। सभी तरल पदार्थ आपके तरल पदार्थ के सेवन में शामिल होते हैं। लेकिन ज्यादातर बिना कैलोरी या कम कैलोरी वाले पेय पीना सबसे अच्छा है। इसका मतलब चीनी मिले मीठे या मादक पेय को सीमित करना हो सकता है।

यह जानने के बाद कि आप दिन में कितना पीते हैं, आपको यह समझने में मदद मिल सकती है कि 2.5 लीटर मूत्र का उत्पादन करने के लिए आपको कितना तरल पदार्थ पीना है। आप कितना तरल पीते हैं, यह मापने हेतु एक या दो दिन के लिए घरेलू मापने वाले कप का उपयोग करें। सूचीबद्ध द्रव आउंस के लेबल वाली बोतल या डिब्बे से पीएं। एक लॉग रखें, और दिन के अंत या 24-घंटे की अवधि में आउंस जोड़ें। इस कुल जोड़ का प्रयोग यह सुनिश्चित करने के लिए करें कि आप अपने दैनिक लक्ष्य मूत्र की मात्रा को कम से कम 85 आउंस (2.5 लीटर) प्रतिदिन मूत्र तक पहुंचा रहे हैं।

स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता, सिस्टीन पथरी रोगियों को अन्य पथरी रोगियों की तुलना में अधिक तरल पीने की सलाह देते हैं। आमतौर पर आपके मूत्र में सिस्टीन के स्तर को कम करने के लिए 4 लीटर (135 आउंस) तरल पदार्थ पीने की सलाह दी जाती है।

□ अपने आहार में नमक की मात्रा कम करें।

यह टिप उच्च सोडियम सेवन और उच्च मूत्र कैल्शियम या सिस्टीन वाले लोगों के लिए है। सोडियम मूत्र कैल्शियम और सिस्टीन दोनों के बहुत अधिक होने का कारण बन सकता है। आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपको उन खाद्य पदार्थों से बचने की सलाह दे सकता है जिनमें बहुत अधिक नमक होता है। रोग नियंत्रण केंद्र (सीडीसी) और अन्य स्वास्थ्य समूह प्रति दिन 2,300 मिलीग्राम से अधिक नमक नहीं खाने की सलाह देते हैं। निम्नलिखित खाद्य पदार्थों में नमक की मात्रा उच्च है और उन्हें संयम और संतुलन (मॉडरेशन) में खाया जाना चाहिए:

- पनीर (सभी प्रकार)
- अधिकांश जमे हुए खाद्य पदार्थ और मीट, जिसमें नमकीन उपचारित मीट, डेली मीट (कोल्ड कट्स), हॉट डॉग, ब्रैटवर्स्ट और सॉसेज शामिल हैं
- डिब्बाबंद सूप और सब्जियां
- ब्रेड, बैगेल, रोल और बेकड खाद्य पदार्थ
- चिप्स और प्रेट्जेल जैसे नमकीन स्नैक्स
- बोतलबंद सलाद ड्रेसिंग और नाश्ते में खाए जाने वाले कुछ अनाज
- अचार और जैतून
- पुलाव, अन्य "मिश्रित" खाद्य पदार्थ, पिज्जा और लजान्या
- डिब्बाबंद और बोतलबंद सॉस
- कुछ मसाले, टेबल सॉल्ट और मसालों के कुछ मिश्रण

□ फल और सब्जियां खूब खाएं।

गुर्दे की पथरी वाले सभी रोगियों के लिए रोजाना कम से कम 5 सर्विंग फलों और सब्जियों का सेवन करने की सलाह दी जाती है। फल और सब्जियां खाने से आपको पोटेशियम, फाइबर, मैग्नीशियम, एंटीऑक्सिडेंट, फाइटेट और सिट्रेट मिलते हैं, ये सभी पथरी को बनने से रोकने में मदद कर सकते हैं।

सर्विंग का अर्थ है फल का एक टुकड़ा या एक आलू या एक कप कच्ची सब्जियां। पकी हुई सब्जियों के लिए एक सर्विंग आधा कप के बराबर होता है। यदि आप चिंतित हैं कि आप सही मात्रा में फल और सब्जियां नहीं खा रहे हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें कि आपके लिए सबसे अच्छा क्या होगा।

□ कम ऑक्सालेट स्तर वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करें।

यह सिफारिश उच्च मूत्र ऑक्सालेट वाले रोगियों के लिए है। भोजन के साथ कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थ खाने से अक्सर आपके मूत्र में ऑक्सालेट स्तर को नियंत्रित किया जा सकता है। मूत्र ऑक्सालेट को इसलिए नियंत्रित किया जाता है क्योंकि कैल्शियम खाने से आपके शरीर में ऑक्सालेट का स्तर कम हो जाता है। लेकिन अगर ऐसा करने से आपके मूत्र के ऑक्सालेट पर नियंत्रण नहीं होता है, तो आपको कुछ उच्च ऑक्सालेट खाद्य पदार्थों को कम खाने के लिए कहा जा सकता है। लगभग सभी पादप खाद्य पदार्थों में ऑक्सालेट होता है, लेकिन कुछ खाद्य पदार्थों में बहुत अधिक मात्रा में होता है। इन खाद्य पदार्थों में पालक, रूबार्ब और बादाम शामिल हैं। आमतौर पर ऐसे खाद्य पदार्थों को खाना पूरी तरह से बंद करना आवश्यक नहीं है जिनमें ऑक्सालेट होता है। इसे व्यक्तिगत रूप से निर्धारित करने की आवश्यकता है और यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपके ऑक्सालेट का स्तर प्रथमतः उच्च क्यों है।

□ कम मांस खाएं।

यदि आपके शरीर में सिस्टीन या कैल्शियम ऑक्सालेट पथरियां बनती हैं और आपका मूत्र यूरिक एसिड अधिक है, तो आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपको कम पशु प्रोटीन खाने के लिए कह सकता है।

यदि आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को लगता है कि आपका आहार पथरियों के लिए आपके जोखिम को बढ़ा रहा है, तो वह आपको जितना मांस, मछली, समुद्री भोजन, पोल्ट्री उत्पाद, पोरक, मेमने (भेड़ का बच्चा) का मांस, मटन और गेम मीट (शिकार किया हुआ मांस) आप अभी खाते हैं, उससे कम खाने के लिए कहेगा। इसका मतलब यह हो सकता है कि इन खाद्य पदार्थों को दिन में 2 या 3 बार खाने के बजाय, सप्ताह के दौरान कम बार, या जब आप उन्हें खाते हैं तो छोटे हिस्सों में खा सकते हैं। सीमित करने की मात्रा इस बात पर निर्भर करती है कि आप अभी कितना खाते हैं और आपका आहार आपके यूरिक एसिड के स्तर को कितना प्रभावित कर रहा है।

□ कैल्शियम की अनुशंसित मात्रा का सेवन करें।

यदि आप कैल्शियम की खुराक लेते हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप बहुत अधिक कैल्शियम प्राप्त नहीं कर रहे हैं। दूसरी ओर, सुनिश्चित करें कि आपको बहुत कम कैल्शियम तो नहीं मिल रहा है। अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या आहार विशेषज्ञ से बात करें कि आपको पूरक आहार की आवश्यकता है या नहीं। कैल्शियम के अच्छे स्रोत अक्सर कम नमक वाले होते हैं। प्रतिदिन भोजन के साथ कैल्शियम युक्त खाद्य पदार्थ या पेय पदार्थों का सेवन करना एक अच्छी आदत है। कैल्शियम के कई गैर-डेयरी स्रोत हैं, जैसे कि कैल्शियम-फोर्टिफाइड (कैल्शियम से भरपूर) गैर-डेयरी दूध। यह अच्छे विकल्प हैं, खासकर यदि आप डेयरी उत्पादों से बचते हैं।

यदि आप कैल्शियम युक्त भोजन के 3 से 4 सर्विंग्स खाते हैं, तो आप आमतौर पर बिना पूरक आहार के पर्याप्त कैल्शियम प्राप्त कर सकते हैं। कई खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों में कैल्शियम होता है।

कुछ खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ जिन्हें भोजन के साथ दैनिक आधार पर शामिल करना आसान हो सकता है :

कैल्शियम से भरपूर खाद्य पदार्थ	मात्रा	कैल्शियम (मिली ग्राम)
कैल्शियम-फोर्टिफाइड गैर-डेयरी मिल्क, जूस	1 कप	400.450
दूध, छाछ (कम वसा सबसे अच्छा है)	1 कप	300
केफिर	1 कप	300
गाय के दूध से दही; सोया दही	3/4 कप	150.300

गुर्दे की पथरी को रोकने के लिए दवाएं

पथरी को बनने से रोकने के लिए अपने आहार में बदलाव करना और तरल पदार्थों को बढ़ाना पर्याप्त नहीं हो सकता है। आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपको इसमें सहायता के लिए दवाएं दे सकता है। आपको किस प्रकार की पथरी और मूत्र संबंधी असामान्यताएं हैं, इस जानकारी से आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को यह निर्धारित करने में मदद मिलेगी कि, क्या आपको दवा की आवश्यकता है और कौन सी दवा सबसे अच्छी है। जांच करें कि आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपके लिए कौन सी दवा की सिफारिश करता है।

□ **थियाजाइड मूत्रवर्धक** उन रोगियों के लिए है जिन्हें कैल्शियम पथरी है और जिनके मूत्र में कैल्शियम का उच्च स्तर है। थियाजाइड मूत्र में कैल्शियम को कम करके गुर्दे को मूत्र से कैल्शियम लेने में मदद करता है और इसे रक्त प्रवाह में वापस डालता है। थियाजाइड लेते समय, आपको यह सीमित करने की आवश्यकता है कि आप कितना नमक खाते हैं, क्योंकि ये दवाएं मूत्र के सोडियम कम होने पर सबसे अच्छा काम करती हैं।

एक बार जिन्हें पथरी हुई है उनमें से आधे लोगों को यह फिर से होगी। किम का कहना है कि वह अब किसी भी और पथरी को रोकने की कोशिश करने के लिए अपने आहार पर नजर रखते हैं।

□ **पोटेशियम सिट्रेट** कैल्शियम पथरियों और कम मूत्र सिट्रेट वाले रोगियों, और यूरिक एसिड और सिस्टीन पथरियों वाले लोगों के लिए है। पोटेशियम सिट्रेट मूत्र को कम अम्लीय या अधिक क्षारीय (क्षारकीय) बनाता है। यह सिस्टीन और यूरिक एसिड की पथरी को रोकने में मदद करता है। यह मूत्र में सिट्रेट स्तर को भी बढ़ाता है, जिससे कैल्शियम की पथरी को रोकने में मदद मिलती है।

□ **एलोप्पूरिनॉल** अक्सर वात रोग या गठिया (गाउट) के लिए दिया जाता है, जो रक्त में उच्च यूरिक एसिड के कारण होता है। एलोप्पूरिनॉल न केवल रक्त में, बल्कि मूत्र में भी यूरिक एसिड के स्तर को कम करता है, इसलिए यह कैल्शियम और यूरिक एसिड की पथरी को रोकने में मदद करने के लिए भी दिया जा सकता है।

□ **एसिटोहाइड्रॉक्समिक एसिड (एएचए)** उन रोगियों के लिए है जिन्हें स्ट्रुवाइट या संक्रमण की पथरियां हैं। बार-बार यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन (यूटीआई) के कारण ये पथरियां बनती हैं। एएचए मूत्र को स्ट्रुवाइट पथरी के लिए प्रतिकूल बनाता है। स्ट्रुवाइट पथरियों को रोकने का सबसे अच्छा तरीका विशिष्ट प्रकार के जीवाणुओं के कारण बार-बार होने वाले यूटीआई को रोकना और सर्जरी से पथरियों को पूरी तरह से हटाना है।

□ **सिस्टीन-बाइंडिंग थियोल** ड्रग्स का उपयोग केवल उन रोगियों के लिए किया जाता है, जो सिस्टीन पथरी बनाते हैं। ये दवाएं (डी- पेनिसिलिन या टियोप्रोनिन) मूत्र में सिस्टीन को आबद्ध करती हैं और एक यौगिक का निर्माण करती हैं जिससे मूत्र में मौजूद सिस्टीन के क्रिस्टलीय बनने की संभावना कम हो जाती है। इस दवा का उपयोग तब किया जाता है जब अन्य उपाय विफल हो जाते हैं, जैसे कि तरल पदार्थ का सेवन, नमक का सेवन कम करना या पोटेशियम सिट्रेट का उपयोग करना।

□ **विटामिन की खुराक** का उपयोग सावधानी से किया जाना चाहिए क्योंकि कुछ विटामिन गुर्दे की पथरी के गठन के जोखिम को बढ़ा सकते हैं। आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता और आहार विशेषज्ञ ओवर-द-काउंटर पोषण संबंधी खुराक के बारे में जानकारी के अच्छे स्रोत हो सकते हैं।

आपके चिकित्सक से पूछें जाने वाले सवाल

स्टैगहॉर्न पथरी क्या है?

गुर्दे के अंदर हिरण के सींग के आकार में बढ़ने के कारण इन पथरियों का नाम स्टैगहॉर्न (हिरण के सींग) पड़ा है। कुछ विशेष जीवाणुओं के साथ अक्सर मूत्रमार्ग के संक्रमण (यूटीआई) के कारण स्टैगहॉर्न पथरियां बनती हैं।

भले ही वे एक बड़े आकार में विकसित हो सकती हैं, लेकिन इनका आपको पता नहीं चल सकता है कि आपको पथरी है। वे बहुत कम या बिल्कुल भी दर्द नहीं करती हैं। मूत्र के प्रवाह को अवरुद्ध किए बिना स्टैगहॉर्न पथरी गुर्दे के कार्य को कमजोर कर सकती है। अक्सर, हिरण के सींग (स्टैगहॉर्न) के आकार की पथरियां स्ट्रुवाइट / संक्रमण प्रकार की पथरियां होती हैं।

क्योंकि मुझे गुर्दे की पथरी है तो क्या मेरे बच्चों को भी गुर्दे की पथरी हो जाएगी?

गुर्दे की पथरी उन लोगों में सबसे आम है जिनके परिवार के किसी सदस्य को पथरी है। कुछ परिस्थितियां विरासत में मिलती हैं जिनके कारण पथरी होती है। लेकिन कभी-कभी, गुर्दे की पथरी केवल एक परिवार के रूप में हमारे खान-पान के तौर-तरीकों के कारण भी होती है। एक तरह की आदतें और समान जीवन शैली परिवार के सदस्यों के बीच गुर्दे की पथरी का कारण बन सकती हैं।

क्या गुर्दे की पथरी से मेरी किडनी खराब हो सकती है?

हाँ, लेकिन शायद ही कभी। यदि वे बार-बार या गंभीर संक्रमण का कारण बनती हैं, तो गुर्दे की पथरी से नुकसान हो सकता है। या लंबे समय तक रुकावट होने पर पथरियां गुर्दे को नुकसान पहुंचा सकती हैं। कुछ पथरियों को अगर अनुपचारित छोड़ दिया जाता है, तो गुर्दे काम करना बंद कर सकते हैं।

मैं अपनी अन्य स्वास्थ्य समस्याओं, जैसे कि मधुमेह और / या दिल के विकार के साथ अपने गुर्दे की पथरी का प्रबंधन कैसे कर सकता हूँ?

हृदय रोगों की स्थितियों के लिए अनुशंसित आहार परिवर्तन भी अक्सर पथरियों को रोकने में मदद करते हैं। बहुत सारे ताजे फल और सब्जियों और कम पशु प्रोटीन और

नमक के साथ एक स्वस्थ आहार पथरियों और अन्य स्थितियों से बचने में मदद कर सकता है। आप अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या आहार विशेषज्ञ से अधिक जान सकते हैं। सामान्य वजन रखने से भी मधुमेह और पथरी से बचने में मदद मिल सकती है।

मेरी पथरी बाहर नहीं निकली है। क्या मुझे सर्जरी की जरूरत है?

यदि मूत्रवाहिनी में कोई पथरी उचित समय में नहीं गुजरती है या दर्द या संक्रमण का कारण बन रही है, तो आपको इसे हटाने के लिए सर्जरी की आवश्यकता होगी।

अगर मुझे पथरी होती रही तो क्या होगा?

यदि आपकी सर्जरी हुई थी, या आपने अपना आहार बदला या दवाएँ ले रहे हैं, तब भी आपको एक और बार पथरी हो सकती है। हालांकि, सही आहार और चिकित्सा उपचार के साथ, आपको बार-बार पथरी होने की संभावना कम हो सकती है।

यह महत्वपूर्ण क्यों है कि मैं अपने गुर्दे की पथरी के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता का पालन करूँ?

उपचार के दौरान, आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपको 24-घंटे का एक और मूत्र संग्रह करने के लिए कह सकता है, और यह देखने के लिए कि आपके मूत्र परीक्षण के परिणाम में सुधार हुआ है या नहीं, आपके रक्त को जाँच सकता है। आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता यह देखने के लिए भी जांच करेगा कि क्या आपको अपनी दवाओं से कोई दुष्प्रभाव तो नहीं हो रहा है।

यदि आपको अक्सर पथरी होती है, तो आपको एक्स-रे और मूत्र अध्ययन के साथ निगरानी की आवश्यकता होगी ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपको कोई नई पथरी नहीं बन रही है। आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता यह सुनिश्चित करने के लिए आपकी निगरानी करेगा कि आपकी दवाएं और आहार परिवर्तन काम कर रहे हैं।

एनेस्थीसिया

चिकित्सा कारणों से शरीर के सभी या किसी हिस्से में दर्द के प्रति संवेदनशीलता का कम होना।

मूत्राशय

खोखला, गुब्बारे के आकार का अंग जिसमें मूत्र मूत्रमार्ग से निकलने से पहले जमा होता है।

कैल्शियम ऑक्सलेट पथरी

सबसे आम गुर्दे की पथरी, कठोर क्रिस्टल से बनी होती है, जो अक्सर कैल्शियम फॉस्फेट के साथ मिश्रित होती है।

कैल्शियम फॉस्फेट पथरी

उच्च मूत्र कैल्शियम और क्षारीय मूत्र के संयोजन के कारण बनी एक पथरी।

कैथेटर

एक पतली ट्यूब जिसे मूत्रमार्ग के माध्यम से मूत्राशय में डाला जाता है ताकि मूत्र की निकासी हो सके, या किसी प्रक्रिया या परीक्षण के प्रदर्शन के लिए, जैसे कि मूत्राशय के एक्स-रे के दौरान इसमें कोई पदार्थ डालना।

सीटी स्कैन

एक नैदानिक इमेजिंग प्रक्रिया, यह शरीर की विस्तृत छवियों को प्रस्तुत करने के लिए एक्स-रे और कंप्यूटर प्रौद्योगिकी दोनों का उपयोग करती है। इसे कम्प्यूटरीकृत अक्षीय टोमोग्राफी भी कहा जाता है।

सिस्टीन पथरी

एमिनो एसिड सिस्टीन से बना गुर्दे की पथरी का एक दुर्लभ रूप।

सिस्टीनूरिया

एक दुर्लभ विकार जहां पथरी बनती है क्योंकि मूत्र में बहुत अधिक सिस्टीन होता है।

निर्जलीकरण (डिहाइड्रेशन)

शरीर में पानी की एक खतरनाक कमी।

रक्तमेह (हेमाट्यूरिया)

एक ऐसी स्थिति जिसमें मूत्र में लाल रक्त कोशिकाएं होती हैं।

हाइड्रोनेफ्रोसिस

किसी ब्लॉकेज की वजह से गुर्दे में सूजन।

हाइपरऑक्सालुरिया

एक दुर्लभ विकार जहां पथरी इसलिए बनती है क्योंकि यकृत बहुत अधिक ऑक्सालेट बनाता है।

चीरा

एक कट

संक्रमण

एक स्थिति जिसके परिणामस्वरूप बैक्टीरिया या अन्य रोगाणु होते हैं।

गुर्दे

दो बड़ी, सेम के आकार की संरचनाएं जो रक्त से अपशिष्ट को हटाती हैं।

लेप्रोस्कोपिक सर्जरी

पतले, ट्यूब जैसे उपकरणों से की जाने वाली सर्जरी, जिसमें एक बड़े चीरे के बजाय कई छोटे चीरे लगाए जाते हैं।

चयापचय विकार (मेटाबॉलिक डिसऑर्डर)

विरासत में मिली एक समस्या जिसमें शरीर कैसे कुछ खाद्य पदार्थों को तोड़ कर उपयोग करता है।

मल्टीपल स्वलेरोसिस

एक बीमारी जो मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी को प्रभावित करती है और मस्तिष्क और शरीर के बीच संदेशों को धीमा या अवरुद्ध करती है।

नेफ्रोस्कोप

गुर्दे में से किसी पथरी को हटाने के लिए परक्यूटेनियस नेफ्रोलिथोटॉमी (पीसीएनएल) के दौरान उपयोग किया जाने वाला अनम्य (कठोर) टेलीस्कोप।

नेफ्रोस्टॉमी बैग/ट्यूब

एक ट्यूब जिसे कभी-कभी परक्यूटेनियस नेफ्रोलिथोटॉमी (पीसीएनएल) प्रक्रिया के बाद उपयोग किया जाता है, जो गुर्दे से मूत्र और पथरी के टुकड़ों को एक संग्रह बैग में बहा देती है।

तंत्रिका संबंधी (न्यूरोलॉजिकल डिसऑर्डर) विकार

तंत्रिका तंत्र (मस्तिष्क, रीढ़ की हड्डी और नसों) के साथ चिकित्सा समस्याएं।

ऑक्सालेट

गुर्दे की पथरी (कैल्शियम ऑक्सालेट) के सबसे आम प्रकार का एक घटक। ऑक्सालेट में उच्च खाद्य पदार्थों में बादाम, पालक, बीट्स और रूबर्ब (एक प्रकार का फल) शामिल हैं।

परक्यूटेनियस नेफ्रोलिथोटॉमी (पीसीएनएल)

एक शल्य प्रक्रिया जिसका उपयोग बड़े गुर्दे की पथरी के इलाज के लिए किया जाता है।

शॉक वेव लेथोट्रिप्सी (एसडब्ल्यूएल)

एक प्रक्रिया जो गुर्दे की पथरी को छोटे टुकड़ों में तोड़ने के लिए शॉक वेव (सदमा तरंगों) का उपयोग करती है।

द्विमेरुता (स्पाइना बिफिडा)

एक ऐसी स्थिति जब मस्तिष्क, रीढ़ की हड्डी और/या मेनिन्जेस (मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी के चारों ओर सुरक्षात्मक आवरण) पूरी तरह से विकसित नहीं होते हैं।

स्टेंट

मूत्रमार्ग और मूत्राशय के माध्यम से और मूत्रवाहिनी में डाली गई एक ट्यूब। इसका उपयोग पथरी के टुकड़ों को मूत्र के प्रवाह को अवरुद्ध करने से रोकने के लिए किया जाता है।

स्ट्रुवाइट पथरी

बैक्टीरिया मूत्र संक्रमण से संबंधित गुर्दे की पथरी।

अल्ट्रासाउंड

एक प्रक्रिया जो समस्याओं के निदान के लिए आवृत्ति तरंगों का उपयोग करती है। इसका उपयोग चिकित्सीय उद्देश्यों के लिए भी किया जा सकता है।

यूरेटरोस्कोप

एक बहुत छोटी दूरबीन जिसे मूत्राशय में, मूत्रवाहिनी तक और गुर्दे में प्रवेश कराया जाता है।

यूरेटरोस्कोपी (यूआरएस)

एक प्रक्रिया जो गुर्दे या मूत्रवाहिनी में किसी पथरी को खोजने और निकालने के लिए एक बहुत छोटी दूरबीन का उपयोग करती है।

मूत्रवाहिनी (यूरेटर)

दो पतली नलियाँ जो मूत्र को गुर्दे से मूत्राशय तक नीचे ले जाती हैं।

मूत्रमार्ग (यूरेथरा)

एक पतली ट्यूब जो मूत्राशय से मूत्र को लेकर शरीर से बाहर निकालती (पुरुषों में यह वीर्य को भी ले जाती है, और यह लिंग के अंत से बाहर निकलती है)।

यूरिक एसिड पथरी

मूत्र के दौरान बहुत अधिक यूरिक एसिड होने पर गुर्दे की पथरी बनती है।

मूत्र विश्लेषण (यूरीनालिसिस)

मूत्र के नमूने का एक परीक्षण जो मूत्रमार्ग और कुछ अन्य शरीर प्रणालियों की कई समस्याओं को प्रकट कर सकता है।

मूत्रमार्ग (यूरिनरी ट्रैक्ट)

वे अंग जो रक्त से अपशिष्ट लेते हैं और इसे मूत्र के रूप में शरीर से बाहर निकालते हैं।

मूत्रमार्ग के संक्रमण (यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन, यूटीआई)

मूत्रमार्ग में हानिकारक बैक्टीरिया, वायरस या खमीर के कारण होने वाली बीमारी।

मूत्र (यूरिन)

एक तरल, आमतौर पर पीले रंग में, गुर्दे द्वारा बनाया गया और जिसमें अपशिष्ट और पानी होता है। इसे पेशाब के रूप में भी जाना जाता है।

यूरोलॉजिस्ट

एक डॉक्टर जो मूत्रमार्ग की समस्याओं के अध्ययन, निदान और उपचार में माहिर हैं।

यूटीआई

मूत्रमार्ग के संक्रमण को देखें।

एक्स-रे

एक परीक्षण जो आपके शरीर के अंदर ऊतकों, हड्डियों और अंगों के चित्र बनाने के लिए विकिरण का उपयोग करता है।

यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन के बारे में

यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन दुनिया का प्रमुख यूरोलॉजिकल फाउंडेशन है और अमेरिकी यूरोलॉजिकल एसोसिएशन की आधिकारिक नींव है। हम मूत्र संबंधी स्वास्थ्य के प्रबंधन के लिए सक्रिय रूप से तैयार लोगों और स्वास्थ्य परिवर्तन के लिए तैयार लोगों के लिए जानकारी प्रदान करते हैं। हमारी जानकारी अमेरिकन यूरोलॉजिकल एसोसिएशन संसाधनों पर आधारित है और चिकित्सा विशेषज्ञों द्वारा इसकी समीक्षा की जाती है।

अधिक जानकारी के लिए, यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन की वेबसाइट

UrologyHealth.org/UrologicConditions पर जाएँ या अपने निकट

किसी डॉक्टर से मिलने के लिए हमारी वेबसाइट **UrologyHealth.org/**

FindAUrologist पर संपर्क करें।

यह जानकारी स्व-निदान के लिए कोई उपकरण या किसी पेशेवर चिकित्सा सलाह का विकल्प नहीं है। उस प्रयोजन के लिए इसका उपयोग नहीं करना चाहिए या इस पर निर्भर नहीं होना चाहिए। कृपया अपनी स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के बारे में अपने मूत्र रोग विशेषज्ञ या स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले से बात करें। दवाइयों सहित किसी भी उपचार को शुरू करने या रोकने से पहले हमेशा एक स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले से परामर्श करें।

अधिक जानकारी के लिए, संपर्क करें:

Urology Care
FOUNDATION™
*The Official Foundation of the
American Urological Association*

1000 कॉर्पोरेट बुलवर्ड,
लिनथिकम, एमडी 21090
1.800.828.7866

UrologyHealth.org

अन्य मुद्रित सामग्री की प्रतियों और अन्य मूत्र संबंधी स्थितियों के बारे में ज्यादा जानकारी के लिए **www.UrologyHealth.org/Order** पर जाएं।