

પથરી ફરી ન થાય તેના ઉપાયો

- ◆ સૌથી સરળ ઉપાય છે - પુષ્કળ પ્રવાહી લેવું
 - ◆ દિવસના ૧૨ થી ૧૪ ગ્લાસ
 - ◆ નિયમિત અંતરે તથા રાત્રે બે થી ત્રણ વાર
 - ◆ ક્ષાર રહિત કરવું : ઉકાળી , ઠંડુ કરી , બારીક કપડાં અથવા ફિલ્ટરનો ઉપયોગ કરવો
 - ◆ પાણી , ફળોનો રસ , શરબત , નારીયેળ પાણી વગેરે
 - ◆ એટલું પાણી પીવું જેથી પેશાબનો રંગ પાણી જેવો આવે
 - ◆ નાના બાળકોને વિટામીન એ યુક્ત ખોરાક : પપૈયા , ગાજર , કેરી , માછલી વગેરે આપવું
 - ◆ પેશાબના ચેપનો ઇલાજ કરવો
 - ◆ પેરાયાયરોઇડ ગ્રંથીનો વધુ પડતો સ્ત્રાવ ઓપરેશનથી દૂર કરી શકાય
 - ◆ ખોરાકમાં પરેણુ પથરીના પ્રકારનું પૃથ્થકરણ કરી નક્કી કરવાની રહે
 - ◆ પથરીના પ્રકાર : કેલ્શીયમઓક્સલેટ - ફોસ્ફેટ
ટ્રીપલ ફોસ્ફેટ - સ્ટુવાઇટ
યુરીક એસીડ
- ઉપર પ્રમાણે કાળજી લેવાથી પથરીની પુનઃ ઉત્પત્તિ રટકા થી ઓછી કરી શકાય.

કોઇ પણ મેડિકલ ઈમર્જન્સીમાં
અમારી સમર્પિત હેલ્થ લાઇન પર ફોન કરો.

૦૭૯ - ૩૨૪૨ ૩૨૪૨



ahmedabad institute
of medical services

aiming beyond care

A Unit of A. Maniar Healthcare Pvt. Ltd.

એઇમ્સ હોસ્પિટલ, પી.એન. હાઉસ, જેઠાભાઇ પાર્કની સામે, નારાયણનગર રોડ,
પાલડી, અમદાવાદ ૩૮૦૦૦૭. ગુજરાત.

કોન્ટેક્ટ: +૯૧-૭૯-૩૨૫૨ ૩૨૫૨ ઈ-મેઇલ: [ઈન્ફો@ઈમ્સકેર.કોમ](mailto:info@aimscare.com)

www.aimscare.com

પથરી વિશે આટલું જાણો



ahmedabad institute
of medical services

aiming beyond care

A Unit of A. Maniar Healthcare Pvt. Ltd.

સામાન્ય વ્યક્તિ ખાસ કરીને પથરીના દર્દી તથા દર્દીના સગાને વારંવાર એક પ્રશ્ન સતાવતો હોય છે કે, આપોઆપ પથરી કેવી રીતે બને છે અને પથરી ના થાય તેના માટે શું કરી શકાય ?

કિડની અને પેશાબના માર્ગમાં પથરી બનવાના કારણો :

◆ **પેશાબના બંધારણ (ઘટકો)માં ફેરફાર થવો :**

પાણી ઓછું પીવું, પરસેવો વધુ થવો, વધુ પડતા કેલ્શીયમ/ ઓક્ષેલેટ કે વધુ યુરિક એસીડવાળો ખોરાક (માંસ, માછલી યુક્ત અવયવો) લેવાથી પથરી બને છે. દરિયાના પાણીમાંથી જેમ મીઠું બને છે તેમ તે ઘટકો પેશાબના માર્ગમાં સ્થાપિત થતા પથરી બને છે.

◆ **પેશાબના વહનમાં ફેરફાર કે અવરોધ :** પેશાબનું સ્થાયીપણું, પેશાબમાં રહેલ ક્ષારોને છુટા પડી, સ્ફટિકરણ થવામાં મદદરૂપ થાય છે. પેશાબની નળીમાં અવરોધ, પ્રોસ્ટેટનું વધવું, લાંબો સમય પથારી વશ રહેવું વગેરે સામાન્ય કારણો છે.

◆ **પેશાબના માર્ગમાં રહેલ ઉત્પત્તિ સ્થળો :** આના કારણે આંતરિક ત્વચા ખરબચડી બને છે અને સ્ફટિકો પ્રસ્થાપિત થાય છે. પેશાબનો ચેપ, વિટામીન એ ની ઉણપ, પેશાબના માર્ગમાં ડોક્ટર દ્વારા મુકાયેલ નળીઓ, કેથેટર વગેરે બાહ્ય પદાર્થો પથરીની જમાવટ માટે કારણભૂત બને છે.

પથરીના ચિન્હો શું છે ?

- ◆ ખરડા / પેટમાં ઉપર ડાબી અથવા જમણી બાજુએ સખત અથવા ઘીમો ઘીમો દુખાવો થવો.
- ◆ આ દુખાવો કોઈકવાર પેડુ તરફ કે મુત્રમાર્ગ તરફ નીચે સરકતો જણાય.
 - ◆ પેશાબમાં લોહી પડવું.
 - ◆ પેશાબમાં પૂંજવું, ઠંડી વાઈને તાવ આવવો. ઉલટી ઉબકા થવા.
 - ◆ પેશાબ સંપૂર્ણપણે બંધ થઈ જવો કે અટકી અટકીને આવવો.



શારીરિક તપાસ :

- ◆ પેટ, પેડુ અને મુત્રમાર્ગની ડોક્ટર દ્વારા તપાસ.

લેબોરેટરી તપાસ :

- ◆ પેશાબ-લોહી, પૂંજના કણ અથવા પથરીના સ્ફટિકો જોવા મળે.
- ◆ લોહી - કિડનીની કામગીરીની તપાસ જરૂરી છે.



સોનોગ્રાફી, એક્સ-રે અને આઇ.વી.પી. (IVP) તથા CT IVP ની તપાસ : પથરીની સંખ્યા, પથરીનું સ્થાન, પથરીનું માપ, કિડનીની કામગીરીને થયેલ અસર અને પેશાબના માર્ગને અવરોધ અથવા બીજા પેશાબના રોગોની જાણકારી મળે છે.

પથરીના ઇલાજ :

◆ **સખત કે સતત દુખાવાના તબક્કે :** દર્દી શામક દવાઓ પેશાબ વધુ બને તેવી દવા, સોજા ઉતારવા માટેની દવાઓ, ઉપરાંત જરૂર જણાય તેવા કેસમાં એન્ટીબાયોટીક અને ઉલટી ઉબકાની દવા, નસમાં પ્રવાહીના બાટલાની જરૂર ક્યારેક પડે છે.

◆ **પથરીનો નિકાલ :** ૨૦ - ૩૦ ટકા કેસમાં પથરી ખુબ નાની હોય અને મુખ નલીકાને છેડે પહોંચી ગયેલ હોય છે. દર્દીને સંપૂર્ણ સમજ આપી, તેનો સહકાર, ધીરજ હોય તો દવા-પ્રવાહી-પરેજીની મદદથી પથરી આપોઆપ નીકળી શકે છે.

◆ **દવા :** દુ:ખાવા - ચેપ માટે અને વધુ પેશાબ થાય તેવી

◆ **પ્રવાહી :** ઉકાળેલુ પાણી, ફળોનો રસ, નારીયેળ પાણી વગેરે (દારૂ - બીયર, કડક ચા, કોફી, ચોકલેટ ડ્રીંક્સ અને કોલા પીણા સંપૂર્ણ બંધ કરવા)

૭૦ - ૮૦ ટકા કેસમાં પથરીના સઘન ઉપચાર યુરોલોજીસ્ટ દ્વારા જરૂરી છે.

- ◆ લીથોટ્રીપ્સ (ESWL) જેને સામાન્ય ભાષામાં કીરણો કહે છે. સામાન્ય રીતે વપરાતો લેસર શબ્દ આ સારવાર માટે યોગ્ય શબ્દ નથી. તેમાં એનેસ્થેશીયા કે હોસ્પિટલમાં રહેવાની જરૂર નથી.
- ◆ એન્ડોસ્કોપી (PNCL, URS, OR CYSTOLITHOTRIPSY) જેને સામાન્ય ભાષામાં દૂરબીન વડે થતો ઇલાજ કહે છે. એનેસ્થેશીયા આપી હોસ્પિટલમાં ૧ - ૩ દિવસ રહેવું પડે છે.
- ◆ ઓપરેશનની જરૂર ૨ થી ૩ ટકા કિસ્સામાં જ પડે છે.

પથરીના ઇલાજનો ખર્ચ :

પ્રથમ દ્રષ્ટિએ લીથોટ્રીપ્સનો ઇલાજ મોંઘો લાગે છે. પરંતુ પથરી આપોઆપ નીકળે તેવી ના હોય, સતત દર્દીને તકલીફ આપતી હોય, કિડનીને નુકશાન કરતી હોય, તેવા સંજોગોમાં નવી ઇલાજ પદ્ધતિઓથી શરીરમાં ચીરો કે છિદ્ર કર્યા વગર, હોસ્પિટલમાં ઓછા દિવસ રહી, ઓછો લાંબો ઇલાજ ચાલે તેમ અને દર્દી કામ ઉપર જલદીથી જઈ શકે તેમ હોય લાંબા ગાળે ઓછી ખર્ચાળ છે.

