Kidney Stones: किडनी में साइलेंट पड़ी पथरी कर सकती है गुर्दा फेल, लगेंगे बस कुछ महीने, एम्स के डॉ. ने बताए उपाय

Kidney Stones: गुर्दे में साइलेंट पड़ी हुई पथरी किडनी को फेल कर सकती है-दिल्ली एम्स के डॉ. संजय अग्रवाल.

Kidney failure: किडनी में चुपचाप या साइलेंट पड़ी हुई पथरी काफी खतरनाक है. यह कुछ ही समय में गुर्दे के फेल होने का कारण **...अधिक पढ़ें**

हाइलाइट्स

किडनी में स्टोन की परेशानी आम है वहीं लोग इसे हल्के में ले लेते हैं. कई बार किडनी में पथरी को निकालने के लिए लोग देसी इलाज भी लेते हैं.

Kidney Stones: किडनी में पथरी का होना आम है. पथरी एक या दोनों किडनियों में हो सकती है. वहीं एक गुर्दे में कई छोटी-छोटी पथरी भी हो सकती हैं. कई बार दर्द या किसी अन्य वजह से जांचें हो जाने के कारण गुर्दे में पथरी का पता चल जाता है, वहीं ऐसा भी होता है कि लोगों को सालों तक स्टोन का पता नहीं चलता. हालांकि कोई विशेष लक्षण न होने के कारण लोग पथरी को लेकर लापरवाही कर देते हैं और जब तक कोई परेशानी नहीं होती पथरी को निकालने की कोशिश नहीं करते और इसे किडनी में ही पड़ा छोड़ देते हैं. हालांकि ऐसा करना खतरनाक है. किडनी में पड़ा स्टोन किडनी को फेल कर सकता है.

दिल्ली के **अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (AIIMS)** में **डिपार्टमेंट ऑफ नेफ्रोलॉजी के प्रमुख और प्रोफेसर डॉ. संजय कुमार अग्रवाल** कहते हैं कि किडनी में पड़ा हुआ स्टोन (Kidney Stone) गुर्दे को फेल कर सकता है. इस बात से फर्क नहीं पड़ता है कि किडनी में पथरी कितने साल, महीने या दिनों पुरानी है? या फिर गुर्दे में पड़ी यह पथरी हलचल या दर्द करती है या फिर चुपचाप पड़ी हुई है. ध्यान रखने वाली बात ये है कि किडनी में साइलेंट पड़ी पथरी किडनी फेल होने का कारण बन सकती है, इसलिए जितना जल्दी हो सके पथरी को बाहर करने के उपाय करना जरूरी है.

बस कुछ महीनों में फेल हो सकती है किडनी (Kidney Failure)

डॉ. संजय कहते हैं कि अगर किडनी में पड़ी पथरी यूरिन निकलने में रुकावट पैदा कर रही है, या फिर गुर्दे में पथरी के आसपास अगर संक्रमण हो रहा है या इस प्रकार की कोई अन्य परेशानी भी सामने आ रही है तो ऐसी हालत में 5-10 साल नहीं बल्कि स्टोन की वजह से किडनी पांच से छह महीने में भी फेल हो सकती है.

लोग करते हैं ये गलती

डॉ. संजय कहते हैं कि किडनी संबंधी समस्या के लिए किसी लक्षण का इंतजार न करें. मान लीजिए 5 या 10 साल पहले आपको किडनी में दर्द उठा, जांच हुई तो पता चला स्टोन है, फिर वह इलाज से निकल गया या नहीं निकला तो उस वक्त राहत मिल गई. इसके बाद लोग स्टोन के प्रति लापरवाह हो जाते हैं, वे कहते हैं कि कोई परेशानी तो है ही नहीं, फिर क्यों जांच कराएं. यही सबसे बड़ी गलती है. किडनी स्टोन को हल्के में न लें. नियमित जांच कराकर स्टोन की जानकारी जरूर लें.

किडनी में स्टोन है तो करें ये 5 उपाय (Tips to Prevent Kidney)

1. अगर आपको पता चल गया है कि आपकी किडनी में पथरी है, ऐसी स्थिति में किडनी में पड़ी पथरी कोई गतिविधि करे या न करे, मरीज को कोई दर्द या अन्य लक्षण दिखाई दें या न दें, फिर भी उसे रेगुलर अल्ट्रासाउंड जरूर कराना चाहिए.
2. अगर आपको पहले भी कभी किडनी में पथरी रही है तो भी कुछ साल या महीनों के अंतराल पर जरूर जांच करानी चाहिए. ताकि ये पता चले कि फिर से तो स्टोन नहीं हो गया क्योंकि ऐसे मामलों में दोबारा पथरी होने के चांसेज रहते हैं.
3. अगर आपकी किडनी में छोटे-छोटे स्टोन हैं तो रोजाना ज्यादा पानी पीएं और डॉ. से दवा जरूर लें ताकि यूरिन का प्रेशर बनने से स्टोन बाहर निकल जाएगा लेकिन इस दौरान याद रखें कि स्टोन को निकलना जरूरी है, उसे गुर्दे में पड़ा न छोड़ें.
4. स्टोन अगर निकल गया है तो जांच कराकर ये जरूर पता करें कि यह दोबारा तो नहीं बन रहा है.
5. डॉ. संजय कहते हैं कि रोजाना डेढ़ से दो लीटर पानी और अन्य लिक्विड ज्यादा लें, नॉन वेजीटेरियन प्रोटीन ज्यादा न लें क्योंकि यह स्टोन बनाता है. दिन में कम से कम दो-तीन बार फ्रूट जरूर खाएं. वेजिटेरियन प्रोटीन डाइट ले सकते हैं.