

आज के समय में kidney stones यानी गुर्दे की पथरी एक बहुत आम लेकिन उतनी ही दर्दनाक समस्या बनती जा रही है। गलत खान-पान, कम पानी पीना और बिगड़ी हुई जीवनशैली इसकी सबसे बड़ी वजह मानी जाती है। कई लोग तब तक इसे नजरअंदाज करते रहते हैं, जब तक दर्द असहनीय न हो जाए। इस ल्यॉग में हम आसान और बिल्कुल सरल भाषा में समझेंगे कि kidney stones क्या होते हैं, कैसे बनते हैं, इससे क्या नुकसान हो सकते हैं और इससे बचने के घरेलू उपाय क्या हैं।

Kidney Stones क्या होते हैं?

Kidney stones दरअसल कठोर खनिज और नमक से बने छोटे-बड़े टुकड़े होते हैं, जो हमारे गुर्दे के अंदर बन जाते हैं। जब पेशाब में मौजूद कैल्शियम, यूरिक एसिड, ऑक्सालेट या फॉफेट जैसे तत्व ज्यादा मात्रा में जमा हो जाते हैं और पानी की कमी होती है, तब ये तत्व आपस में चिपककर पथरी का रूप ले लेते हैं।

शुरुआत में kidney stones बहुत छोटे होते हैं और कोई खास परेशानी नहीं देते, लेकिन जैसे-जैसे इनका आकार बढ़ता है, वैसे-वैसे दर्द, जलन और दूसरी समस्याएं शुरू हो जाती हैं।

Kidney Stones कैसे होते हैं?

Kidney stones बनने के पीछे कई कारण हो सकते हैं। सबसे आम कारण नीचे दिए गए हैं:

1. कम पानी पीना- जब शरीर में पानी की मात्रा कम होती है, तो पेशाब ज्यादा गाढ़ा हो जाता है। इससे खनिज तत्व आसानी से जमा होकर kidney stones बना लेते हैं।
2. गलत खान-पान- ज्यादा नमक, फास्ट फूड, पैकेज्ड चीजें, ज्यादा चाय-कॉफी और प्रोटीन का अधिक सेवन kidney stones का खतरा बढ़ाता है।
3. ज्यादा कैल्शियम या यूरिक एसिड- शरीर में कैल्शियम या यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ने से भी kidney stones बन सकते हैं।
4. बैठी-बैठी जीवनशैली- कम शारीरिक गतिविधि और मोटापा भी kidney stones के जोखिम को बढ़ाते हैं।
5. पारिवारिक इतिहास- अगर परिवार में किसी को kidney stones की समस्या रही है, तो अगली पीढ़ी में इसका खतरा ज्यादा रहता है।

Kidney Stones के लक्षण क्या होते हैं?

हर मरीज में kidney stones के लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं, लेकिन आमतौर पर ये संकेत देखने को मिलते हैं

कमर या पेट के निचले हिस्से में तेज दर्द, पेशाब करते समय जलन या दर्द, पेशाब में खून आना, बार-बार पेशाब आना, जी मिचलाना या उल्टी, पेशाब का रंग या बदबू बदलना अगर दर्द अचानक बहुत तेज हो जाए, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना जरूरी है।

Kidney Stones से क्या नुकसान हो सकते हैं?

अगर kidney stones का समय पर इलाज न किया जाए, तो यह गंभीर समस्याओं का कारण बन सकते हैं:

1. किडनी को नुकसान- लंबे समय तक पथरी रहने से किडनी की कार्यक्षमता कम हो सकती है।
2. इंफेक्शन का खतरा- पथरी की वजह से यूरिनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन होने का खतरा बढ़ जाता है।
3. पेशाब का रास्ता बंद होना- बड़ी पथरी पेशाब के रास्ते को ब्लॉक कर सकती है, जिससे सूजन और तेज दर्द होता है।
4. बार-बार पथरी बनना- एक बार kidney stones हो जाने पर दोबारा होने की संभावना बढ़ जाती है।

Kidney Stones से कैसे बच सकते हैं

कुछ आसान आदतों को अपनाकर kidney stones से काफी हद तक बचा जा सकता है

दिनभर में 8-10 गिलास पानी जरूर पिएं, नमक और जंक फूड कम करें, हरी सब्जियां और ताजे फल खाएं, रोज हल्की-फुल्की एक्सरसाइज करें, बहुत ज्यादा चाय, कॉफी और कोल्ड ड्रिंक से बचें

Kidney Stones के घरेलू उपाय

अगर पथरी छोटी है, तो कुछ घरेलू उपाय इसमें मदद कर सकते हैं:

1. पानी और नींबू
गुनगुने पानी में नींबू का रस मिलाकर पीने से kidney stones को घुलने में मदद मिल सकती है।
2. नारियल पानी

नारियल पानी पेशाब की मात्रा बढ़ाता है और पथरी को बाहर निकालने में सहायक होता है।

3. कुल्थी की दाल
कुल्थी की दाल का पानी पुराने समय से kidney stones के लिए उपयोग किया जाता रहा है।
4. सेब का सिरका
सेब का सिरका पानी में मिलाकर पीने से पथरी का आकार कम हो सकता है।
5. तुलसी का रस

तुलसी का रस और शहद मिलाकर लेने से किडनी को साफ रखने में मदद मिलती है। ध्यान रखें अगर दर्द ज्यादा हो या पथरी बड़ी हो, तो घरेलू उपायों के भरोसे न रहें और डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

निष्कर्ष

Kidney stones एक ऐसी समस्या है, जो थोड़ी सी लापरवाही से गंभीर रूप ले सकती है। सही समय पर पानी पीना, संतुलित आहार लेना और स्वस्थ जीवनशैली अपनाना इससे बचाव का सबसे अच्छा तरीका है। अगर लक्षण नजर आएं, तो डरने की बजाय सही जानकारी और सही इलाज की ओर कदम बढ़ाएं।