(Fibroids) ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ.

ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಮಾರ್ಚ್ 9 ಅನ್ನು ವಿಶ್ವ ಕಿಡ್ನಿ ದಿನಾಚರಣೆ ಎಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕಿಡ್ನಿಕಲ್ಲುಗಳು ಮಹಿಳೆ, ಪುರುಷ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಲವಣಾಂಶಗಳು ಶೇಖರವಾಗಿ ಘನರೂಪಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಾಗ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಲ್ಲುಗಳು ಹರಳುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಲ್ಲುಗಳು ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಮೂತ್ರ ಹರಿವನ್ನು ತಡೆದಾಗ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೂ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಬೆನ್ನು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಇತರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡುಬರುವುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಕಲ್ಲು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಆ ಭಾಗ ಊದಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವ ಅವಸರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರಿಯಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ

ದಿನನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ, ತಂಪು ಪಾನೀಯ, ಕಾಫಿ, ಟೀ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಲವಣಾಂಶಗಳ ಶೇಖರಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹಸುರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸ, ಇದರ ಪಲ್ಯ ಸೇವನೆ ಸಹಕಾರಿ. ನಿರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ಪಪ್ಪಾಯ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕರಬೂಜ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಅನಾನಸ್‌ಗಳಲ್ಲದೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೇಬು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅನುಕೂಲ. ಬಾರ್ಲಿ ನೀರು ಸೇವಿಸುವುದು ಕಿಡ್ನಿಕಲ್ಲು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗಲು ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ

ಡಾ ಮೋಹನ್ ಕೇಶವಮೂರ್ತಿ
ಯುರೊಆಂಕಾಲಜಿಸ್ಟ್, ಫೋರ್ಟಿಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

◆ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು?

ಮೂತ್ರ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಆಥವಾ ಕಿಡ್ನಿ ಸ್ಟೋನ್ ಉಂಟಾಗಲು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ, ಮೊದಲನೆಯದು: ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫೇಟ್ ಹಾಗೂ ಯೂರೇಟ್ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ಆಹಾರ ಆಜೀರ್ಣವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಆಜೀರ್ಣವೂ ಕ್ರಮೇಣ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಆಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಈ ಆಹಾರ ಆಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಿದೆ.

ಎರಡನೆ ಕಾರಣ: ಕಿಡ್ನಿ ನ್ಯೂನತೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಆಥವಾ ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಕಿಡ್ನಿ ನ್ಯೂನತೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಫಿಲ್ಟರ್ ಭಾಗವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸದೇ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಕಲ್ಲಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಲಿದೆ.

◆ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು? ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆಯೇ?

ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗಲು ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ಯಾರಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅನೀಮಿಯಾ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿಕಲ್ಲು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಡಯೆಟ್ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು, ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆ ಎನ್ನುವ ಭೇದವಿಲ್ಲ.

◆ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ ಹಾಗೂ ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಏನು?

ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಾದಾಗ ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ ಪಕ್ಕೆನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ, ವಾಕರಿಕೆ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು, ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವ ವೇಳೆ ಉರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು... ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಪಕ್ಕೆನೋವನ್ನು ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಸಿಡಿಟಿ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗೂ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾತ್ರೆ ಬಳಸುವುದೂ ಇದೆ.

◆ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಲ್ಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ತೆ ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ...

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಮಿಲಿ ಮೀಟರ್ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲು ಇದ್ದರೆ, ಆದು ಅಷ್ಟೇನೂ ಆಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಕಲ್ಲನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಆಥವಾ ಆವನ್ನು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೋಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಿಡ್ನಿಕಲ್ಲುಗಳು ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಂದು ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್‌ವರೆಗೂ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆಗ ನೋವು ಕೂಡ ವಿಪರೀತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿಡ್ನಿಕಲ್ಲುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಈಗ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿದ್ದು, ಆ ಮೂಲಕವೂ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ಕಲ್ಲುಗಳು ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಪಕ್ಕೆ ನೋವು ಆತಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಲಿನ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲ್ಲದೆ ಆಪಾಯಕಾರಿ ಮಟ್ಟಕ್ಕೂ ಹೋಗಬಹುದು. ಕಿಡ್ನಿ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಬೇಗನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಆನಿವಾರ್ಯ.

◆ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೇನು?

ಕಿಡ್ನಿ ಸ್ಟೋನ್ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇರುವ ಆತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು. ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸುಲಭ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫೇಟ್ ಹಾಗೂ ಯೂರೇಟ್ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪಕ್ಕೆನೋವು ಬಂದಲ್ಲಿ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕಲ್ಲಿನ ಗಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಲ್ಲುಗಳ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಕಲ್ಲುಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.