

**दगड उपयुक्त
असती
इमारतीसाठी ।
परि तेच
घातक ठरती
मूत्रपिंडासाठी ।**

मूतखडा

“मूत्रपिंडातील मूतखड्याचा विकार”



Lancelot Medical Centre,
111-C, Lancelot, Opp. Shastri Nagar,
Borivali (West), Mumbai - 400 092.
Ph. No.: 2801 2783, 2801 6266, 2862 6854

मूतखडा :

लघवीमधून काही घटक बारीक खड्याच्या रूपात येऊन मूत्रपिंडाच्या आतील त्वचेला चिकटतात. तेव्हा मूतखडा होतो. खडे छोट्या प्रमाणात असतील तर कोणत्याही प्रकारची लक्षण न दिसता लघवीवाटे बाहेर टाकले जातात. मूतखडा साधारणपणे कॅल्शियमचा संयोग ऑक्सलेट व फॉस्फेट यांच्याशी झाल्याने होतो. फार थोड्या प्रमाणात मूत्रवाहिनीतील संसर्गामुळे खडे होतात.



मूतखडा बनण्याची कारणे :-

पुढील पैकी कोणत्याही कारणाने मूतखडा होतो.

- 1) अनुवंशिकतेमुळेही लघवीमधून कॅल्शियम बाहेर फेकले जाते.
- 2) लघवीमध्ये (Citrate) चे प्रमाण कमी असेल तर कॅल्शियमचा खडा बनतो.
- 3) शरिरातील काही विकारामुळे पॅराथायरोइड ग्रंथी उत्तेजित होऊन जास्त प्रमाणात संप्रेरक (Hormones) तयार होतो.
- 4) मूत्रवाहिनीतील संसर्ग व अडथळी.
- 5) (Gout) गाऊटमुळे मूत्रात आम्लत्व वाढते. त्यामुळे युरिक ॲसिड किंवा कॅल्शियमचे खडे बनू शकतात.



योग्य आहार आहारात घ्यावयाचे पदार्थ

नारळ पाणी :- त्यामधील पदार्थ मूतखडा बनण्यास प्रतिबंध करते.

बार्ळी :- लघवी जास्त प्रमाणात होऊन मूतखडा बनण्यास प्रतिबंध करते.

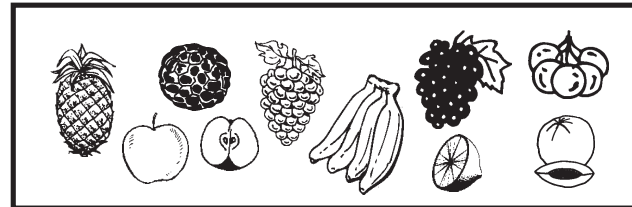
अननसाचा रस (enzymes) :- याच्यातील एनझाईम्पस् मूतखडा बनण्यास प्रतिबंध करते.

केळे :- यात "B" जीवनसत्व भरपूर असते. त्यामुळे ऑक्झेलिट् ॲसिडचे विघटन होऊन मूतखडा बनण्यास प्रतिबंध केला जातो.

बदाम :- यात पोटॅशियम् जास्त प्रमाणात असते.

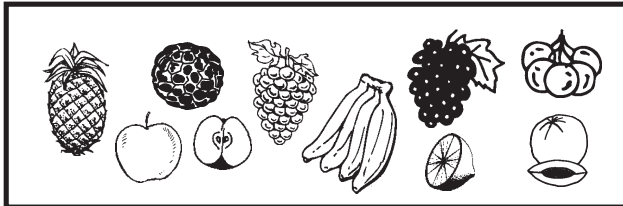
लिंबू :- सायट्रेट्स (Citrates) भरपूर प्रमाणात असल्यामुळे कॅल्शियम ऑक्सलेटला मूतखडा बनण्यास प्रतिबंध होतो.

गाजर व कुळीथ (Horse - Grams)



✘ ☹ अयोग्य आहार

पालक, चवळी, टॉमेटो :- याच्यामध्ये ऑक्सलेटचे प्रमाणे जास्त असते व खडा होण्याची प्रवृत्ती असते.
काळी द्राक्षे :- यांमध्ये ऑक्सलेट जास्त असते.
फ्लॉवर, कोबी :- यात युरिक ॲसिड व प्युरिक ॲसिड व प्युरिन्सचे प्रमाण जास्त असते.
काजू, काकडी व कोकोपासून बनवलेले पदार्थ :- यात ऑक्सलेट जास्त प्रमाणात असते.
आवळा व चिकू :- यात ऑक्सलेटचे प्रमाण जास्त असते.
भोपळा व अळंबी (मशरूम) :- यात युरिक ॲसिड व प्युरिन्स जास्त प्रमाणात.
मांस व मासे, तसेच दूधापासून तयार केलेले पदार्थ, यिस्ट :- यात युरिक ॲसिड व प्युरिन्सचे प्रमाण जास्त असते.
वांग :- यात युरिक ॲसिड व प्युरिन्स जास्त प्रमाणात असते.



६) Crohn च्या आजारामुळे ऑक्सलेटची लघवीतील पातळी वाढते. त्यामुळे कॅल्शियम ऑक्सलेटचे खडे तयार होतात.

४०% लोकांमध्ये काही कारणे दिसत नाहीत.

मूतखड्याची लक्षणे

मूत्रपिंड जेथे असतात त्याच्या पाठीमागच्या बाजूस व पोटात खालच्या बाजूस खुप वेदना होतात. भुक मंदावणे, उलटी होणे, लघवीतुन रक्त येणे, वारंवार लघवी होणे, संसर्ग झाल्याने थंडीताप येणे.

पुढील गोष्टींवर लक्ष द्यावे

- १) मूतखडा होऊ नये म्हणून भरपूर पाणी प्यावे. (कमीत कमी) १० ते १२ ग्लास)
 - २) पोट दुखणे, भुक मंदावणे, उलट्या होणे, थंडीताप येणे अशी लक्षणे दिसताच त्वरित डॉक्टरकडे जावे.
 - ३) तुमचे डॉक्टर रक्त, लघवी, अल्ट्रा सोनोग्राफी याची साधी व अल्पखर्चिक चाचणी करून खड्याचे निदान करून त्याप्रमाणे औषधोपचार करतील.
 - ४) वारंवार मूतखडा होऊ नये म्हणून आहार बदलावा व औषधोपचार चालू ठेवावा. (कृपया आपल्या डॉक्टरबरोबर याबाबत चर्चा करावी.
- बरेचसे खडे लघवीतून आपोआप जातात. खडा फार मोठा असेल तर लघवीला अटकाव करू शकेल किंवा जंतुसंसर्ग होऊ शकतो.
 - मूत्रपिंडात बिघाड होत असेल किंवा लघवीतून सतत रक्त येत असेल तर औषधोपचाराची गरज असते.

● उपाय योजना

मूतखडा आहे हे नक्की झाल्यावर भरपूर पाणी प्यावे (कमीत कमी १०-१२ ग्लास) बरेचसे खडे लघवीतून स्वतःहून निघून जातात, आपल्या आहाराकडे लक्ष ठेवावे व डॉक्टरचा सल्ला घ्यावा.

● Extracorporeal Shock Wave Lithotripsy (ESWL)

या उपचार पद्धतीत विद्युत लहरी शरिराबाहेरून मूतखड्यावरती केंद्रित केल्या जातात. त्यामुळे तो फुटून त्याचे बारीक बारीक तुकडे होतात. ते लघवीवाटे बाहेर फेकले जातात. फुटलेले बारीक खडे मूत्रनळिकेतून जात असताना रुग्णाला वेदना होऊ शकतात.

● Percutaneous Stone Removed

मूतखडा फार मोठा असल्यास व जेथे ESWL ही पद्धती वापरता येत नाही त्यावेळी याचा उपयोग होतो. शल्यविशारद पाठीला छोटेसे छिद्र करून मूत्रपिंडाकडे जाणारी वाट तयार करतो ते फ्रोस्कोप नावाच्या नलिकेने मूतखडा काढला जातो. रुग्णाला १-२ दिवस रुग्णालयात रहावे लागते.

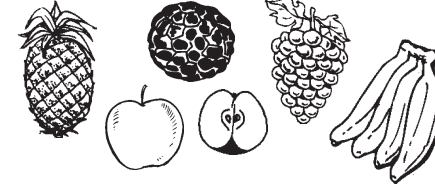
● Urethrosopic Stone Removed

शल्यविशारद एक छोटी दुर्बिण मूत्रमार्गातून मूत्राशय व मूत्रनलिकेत घालतात. एकदा खडा दिसला की तो पिंजऱ्यासारखा साधनानी काढला जातो किंवा लेझर किरणांनी किंवा विद्युतलहरीनी त्याचे बारीक तुकडे केले जातात.

मूतखडा परत होणे कसे टाळावे ?

डॉक्टरांना एकदा मूतखड्याचा प्रकार व कारण समजले कि, त्यांच्या सूचनेप्रमाणे औषधोपचार व जेवणातील बदल, यामुळे पुढील काळातील मूतखड्याला प्रतिबंध होऊ शकेल.

आहार



- दिवसातून १०-१२ ग्लास पाणी पिणे.
- मीठ कमी खावे. जेवणात जास्त मीठ असले तर लघवीतील कॅल्शियमचे प्रमाण वाढते व काही औषधांचा परिणाम कमी होतो.
- खडा जर कॅल्शियमचा असेल तर कॅल्शियमचे प्रमाण कमी करणे आवश्यक आहे. याबाबतीत तुमचे डॉक्टर कॅल्शियमचे प्रमाण किती असावे ते सांगतील.
- जर ऑक्सलेटमुळे खडा झाला असेल तर डॉक्टर तुम्हाला पालक, बीट, स्ट्रॉबेरी, सुकामेवा, कोंडा (Wheat bran) या गोष्टी मर्यादित प्रमाणात घेण्यास सांगतील कारण याच्यात ऑक्सलेटचे प्रमाण भरपूर असते.
- लघवीतील कॅल्शियम व आम्लला कमी करण्यासाठी डॉक्टर तुम्हाला मांस, मासे व अंडी कमी प्रमाणात खाण्यास सांगतील.