அதிகளவு தண்ணீர் குடித்தால் சிறுநீரக கற்கள் வராமல் தடுக்கலாம்

கேஎம்சிஎச் டாக்டர் குப்புராஜன் தகவல்

கோவை, ஏப்.20: "அதிகளவு தண்ணீர் குடித்தால் சிறுநீரகத்தில் கல் உருவாவதை தடுக்க முடியும்," என கோவை மெடிக்கல் சென்டர் டாக்டர் குப்புராஜன் கூறினார்.

கோவை மெடிக்கல் சென்டர் மருத்துவமனை சிறுநீரக அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் என்.குப்புராஜன் கூறியதாவது:

சிறுநீர் கழிக்கும் போது சிரமம் இருந்தாலோ அல்லது இரவு நேரத்தில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தாலோ டாக்டரை அணுகி பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். சிறுநீரகத்தில் சுக்கிலாசுரபி வளர்ச்சி அடைந்தால் இது போன்ற பிரச்னை ஏற்படும். சாதாரண வளர்ச்சி சிறுநீர் அடைப்பு இருந்தால் மாத்திரை அல்லது ஆபரேஷன் மூலம் சரிப்படுத்தலாம். சிஸ்டாஸ்கோப் என்ற நவீன கருவி மூலம் துவாரம் வழியாக ஆபரேஷன் செய்து அடைப்பை சரிசெய்யலாம். கோவை மெடிக்கல் சென்டரில் லேசர் சிகிச்சை மூலம் அடைப்பு சரி செய்யப்படுகிறது.

பெண்களுக்கு குழந்தை பிறந்தபிறகு இருமல் மற்றும் தும்மல் ஏற்படும் போது சிறுநீர் கசிவு ஏற்படுவது இயற்கையானது. இக்காரணத்தால் பெண்கள் வெளியே செல்வதை குறைத்தால் உடல்பருமன் ஏற்படும். உடல் பருமனால் மேலும் சிறுநீர் கசிவு ஏற்பட்டு மன அழுத்தம் ஏற்படும். இப்பிரச்னையை பிசியோதெரபி சிகிச்சை அல்லது மருந்து, ஆபரேஷன் மூலம் குணப்படுத்தலாம்.

சிறுநீரகத்தை அதிகளவு பாதிப்பது சிறுநீரக கற்கள். அதிக வெப்பமுள்ள பகுதியில் வசிப்போர் போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்காமல் இருந்தால் இது போன்ற பிரச்னை ஏற்படும். ஒரு சிலருக்கு ரத்தம் அல்லது சிறுநீரகத்தில் அதிகமான உப்புக்கள் உற்பத்தியானால் சிறுநீர்கற்களாக மாறும் வாய்ப்புள்ளது. இருப்பினும், 90 சதவீதம் அதிகளவு தண்ணீர் குடிக்காதது தான் முக்கிய காரணம். இந்த சிறுநீரக கற்கள் கீழ் இறங்கும் போது சிறுநீர் வலியுடன் வெளிப்படும்.

சிறுநீரக கற்களை மருந்து, மாத்திரை மூலம் குணப்படுத்தலாம். 2 செ.மீட்டர் வரையுள்ள கற்கள் ஆபரேஷன் இல்லாமல் நவீன கருவி மூலம் அகற்றலாம். கற்கள் பெரிதாக அடைத்து இருந்தால் எண்டாஸ்கோபி மற்றும் லேசர் மூலம் உடைத்து அகற்றலாம். பெரிய கற்களாக இருந்தால் முதுகில் சிறு துவாரம் மூலம் அகற்றலாம். சிறுநீரக கல் ஒரு முறை வந்தால் மீண்டும் 50 சதவீதம் வர வாய்ப்புள்ளது. சிறுநீர் கல் வராமல் தடுக்க தண்ணீர் அதிகளவு குடிப்பதே சிறந்தது.

சிறுநீர் கழிக்கும் போது ரத்தம் கசிவது, சிறுநீரகம் அல்லது மூத்திரப்பையில் புற்றுநோய் வருவதற்கான அறிகுறியாகும். பரிசோதனை மூலம் ஆரம்ப கட்டத்தில் கண்டறிந்தால் முழுவதும் குணப்படுத்தலாம். புகை பிடித்தல், சாயபட்டறைகளில் வேலை பார்த்தல், சாயக்கழிவு கலந்த குடிநீரை குடித்தல் போன்ற காரணத்தாலும் சிறுநீரக புற்றுநோய் ஏற்படும். சிறுநீரக புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டால், ஓப்பன் சர்ஜரி மற்றும் லேப்ராஸ்கோபி மூலம் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது.

இவ்வாறு டாக்டர் குப்புராஜன் கூறினார்.