

# કિડની

# બચાવો



## પ્રોસ્ટેટનો સામાન્ય રોગ (BPH)

આ પરીચય પુસ્તિકા તમને ટુંકાણમાં પ્રોસ્ટેટનાં સામાન્ય રોગ વિષે સમજણ આપશે. આ રોગનાં લક્ષણો શું છે અને તેનાથી કેવી રીતે બચી શકાય છે એ પણ આ પુસ્તિકામાં વર્ણવવામાં આવ્યું છે.

*iRf*

આપણા શરીરમાં કાજુ આકારના બે અંગો છે જે કિડની કહેવાય છે. પેટની પાછળના ભાગમાં કરોડરજજુની બંને બાજુએ પાંસળીઓની નીચેના ભાગમાં તે ગોઠવાયેલાં છે. દરેક કિડની પોતે પૂર્ણ જીવનને ટકાવવા સક્ષમ છે. બીજા શબ્દોમાં, વ્યક્તિને જો એક જ કિડની હોય તો પણ તે સામાન્ય જીવન જીવી શકે તેવી શક્તિ ધરાવે છે. કિડની આપણા શરીરના મૂત્રતંત્ર સાથે સંકળાયેલ અંગ છે. કિડની ઉપરાંત મૂત્રવાહિનીઓ (યુરેટર), મૂત્રાશય (બ્લેડર), મૂત્રમાર્ગ (યુરેથ્રા) આ તંત્રના અન્ય અંગો છે.

કિડનીનું કાર્ય છે લોહીમાં રહેલા નકામા પદાર્થોને તેમજ વધારાના પાણીને મૂત્રરૂપે શરીર બહાર કાઢવાં. લોહીમાં આ નકામા પદાર્થો સામાન્ય બંધારણીય પ્રક્રિયાઓનાં પરિણામે બનતા હોય છે. જો આ પદાર્થો બહાર ફેંકવામાં ન આવે તો શરીરને હાનિકારક બને છે. આ ઉપરાંત કિડની બીજા કામો પણ કરે છે જેમકે લાલ રક્તકણ બનાવવામાં મદદ કરે છે, બ્લડપ્રેશર નિયંત્રિત કરે છે, શરીરમાં પાણીની માત્રાનું નિયંત્રણ કરવું અને હાડકાઓ મજબૂત રાખે છે.

### સામાન્ય પ્રોસ્ટેટ રોગ

પ્રોસ્ટેટની ગ્રંથિ અખરોટ જેટલું કદ ધરાવે છે અને મૂત્રાશયની નીચે સ્થિત હોય છે. પ્રોસ્ટેટની ગ્રંથિ પુરુષોના પ્રજનનતંત્રનો એક હિસ્સો છે. તેનું કાર્ય છે વીર્યનું પ્રવાહી બનાવવું જે સ્ખલન વખતે બહાર ફેંકતું હોય છે.

### પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિમાં તકલીફ શાથી થાય છે ?

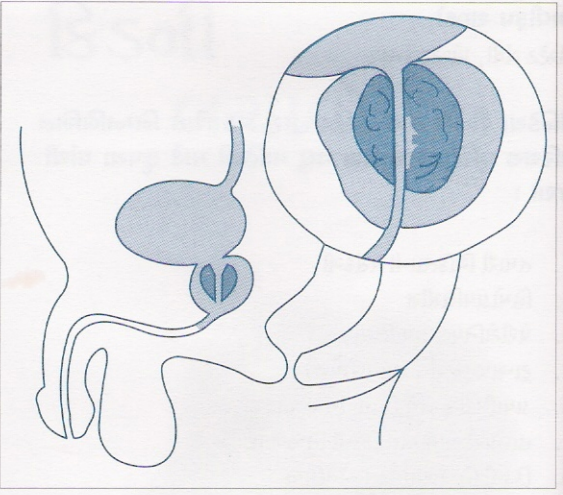
જો પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિનું કદ વધે તો મૂત્રના માર્ગમાં તે નડતર રૂપ બને છે. આ ગ્રંથિ યુરેથ્રા અથવા મૂત્રમાર્ગની આસપાસ વીંટળાયેલી હોય છે. આ એક નળી છે જે મૂત્રાશયમાંથી મૂત્રને શિશ્નના છેડા સુધી પ્રવાહિત કરે છે. જેમ જેમ પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિનું કદ વધે તેમ તેમ આ નળી ઉપર દબાણ આવતું જાય છે જે ભાગ પર તે વીંટળાયેલ છે. આનું પરિણામ એ આવે છે કે પેશાબ કરતી વખતે તકલીફ પડવા લાગે છે.

### પ્રોસ્ટેટનો રોગ કેટલો સામાન્ય છે ?

૬૦ થી વધુ વર્ષની વયના ૫૦ ટકા પુરુષોમાં પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિમાં વૃદ્ધિ થતી હોય છે. જેમ જેમ પુરુષની વય વધતી જાય તેમ તેમ આવી વૃદ્ધિ થવાની સંભાવના પણ વધતી જાય છે. પરંતુ તેમાંના ૫૦ ટકા જેટલા જ પુરુષોને પ્રોસ્ટેટને કારણે થતાં લક્ષણો જણાય છે.

### પ્રોસ્ટેટના રોગનાં લક્ષણો શું છે ?

પ્રોસ્ટેટને કારણે થતાં મૂત્રને લગતાં લક્ષણો જે સૌથી વધુ જોવામાં આવે છે તે



આ છે.

૧. પેશાબની ધાર નબળી થવી.
૨. મૂત્રાશય પૂર્ણ રીતે ખાલી નથી થઈ શકતું તેવી ભાવના રહેવી.
૩. પેશાબ પસાર કરવાની શરુઆત કરતાં તકલીફ થવી.
૪. રાત્રે વધુ વખત પેશાબ થવો.
૫. પેશાબ એકઘારો ન થતાં અટકી અટકીને થવો.

### પ્રોસ્ટેટનો રોગનું નિદાન કઈ રીતે થાય છે ?

મુખ્યત્વે પ્રોસ્ટેટના રોગથી થતાં લક્ષણો દેખાવાના કારણે તેનું નિદાન થાય છે. ડોક્ટર તમારૂં શારીરિક પરીક્ષણ કરીને પછી પ્રોસ્ટેટની તપાસ કરે છે.

### શું વૃદ્ધિ પામેલી પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિ એ કેન્સર છે ?

જેમને પ્રોસ્ટેટની તકલીફ હોય તેમાંથી મોટા ભાગના પુરુષોને કેન્સર હોતું નથી. વય વધવા સાથે સામાન્ય રીતે જણાતી આ તકલીફ છે. ડોક્ટર રેક્ટલ પરીક્ષણ વડે જાણી શકે છે કે શું પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિ મોટી થઈ ગઈ છે, કે તેમાં ગઠ્ઠા થયા છે કે સોજો આવ્યો છે કે કેટલાક ભાગ સામાન્ય જણાતો નથી વગેરે. વળી, આજકાલ PSA નામે રક્તપરીક્ષણ થાય છે, જે પ્રોસ્ટેટ સ્પેસિફિક એન્ટિજેન ટેસ્ટ છે. જો પ્રોસ્ટેટ કેન્સર આગળ વધ્યું હોય તો તે આ પરીક્ષણમાંથી જાણી શકાય છે. ૫૦ વર્ષથી વધુ વયના દરેક પુરુષે પ્રતિ વર્ષ પ્રોસ્ટેટની તપાસ કરાવવી જોઈએ, પરંતુ જે પુરુષોને આ રોગ કુટુંબમાં હોય તેમણે આ તપાસણી ૪૦ વર્ષની વયથી જ શરુ કરવી જોઈએ.

## પ્રોસ્ટેટની તકલીફ જાણવા બીજાં કયાં પરીક્ષણો થાય છે ?

બીજાં પરીક્ષણો વડે મૂત્રની પ્રવાહીતા જાણી શકાય જેથી ડોક્ટરને ખ્યાલ આવી શકે કે કેટલા પ્રમાણમાં પ્રોસ્ટેટની વૃદ્ધિ મૂત્રમાર્ગમાં અવરોધરૂપ બની છે. પેશાબ કર્યા પછી પણ મૂત્રાશયમાં બચેલું પ્રવાહી પણ માપી શકાય છે, અને આ જાણકારી પણ કેટલીવાર ઉપયોગી બને છે. અલ્ટ્રાસાઉન્ડ જેવાં અન્ય પરીક્ષણો પણ પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિ માટે માહિતી પૂરી પાડી શકે છે.

## પ્રોસ્ટેટની તકલીફ માટે ચિકિત્સાની જરૂર ક્યારે પડે ?

વૃદ્ધિ પામેલ પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિ જેને **BPH** કહે છે, તેની ચિકિત્સા ત્યારે જ જરૂરી છે જ્યારે દર્દીને તેને કારણે ઊભાં થતાં લક્ષણો ખાસ્સી તકલીફ આવે, અથવા મૂત્રમાર્ગને ગંભીર અસર પહોંચાડે અથવા અન્ય પ્રકારે તકલીફો ઊભી થાય જેમકે લોહી પડવું, કિડનીમાં ચેપ લાગવો કે કિડનીને નુકસાન પહોંચાડવું વગેરે. પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિ વૃદ્ધિ પામે તે ચિકિત્સાનું એકમેવ પુરતું કારણ નથી.

## વૃદ્ધિ પામેલી પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિ માટે કઈ ચિકિત્સા છે ?

મૂત્રમાર્ગમાં તકલીફ કરતી વૃદ્ધિ પામેલી પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિની ચિકિત્સા વિવિધ રીતે થાય છે. જો તેનાં લક્ષણોથી તમે ચિંતિત ન હો, તો તમારા ડોક્ટર અમુક સમય માટે નિરીક્ષણ કરતા રહેશે. તેમાં તમારે સમયાંતરે વર્ષમાં એક કે વધુ વખત તમારી તપાસ તેઓ કરશે અને જોશે કે તમને કોઈ (કોમ્પ્લિકેશન્સ) નવી ગૂંચવણો તો ઊભી નથી થઈ રહી. જો વધુ સક્રિય ચિકિત્સાની જરૂર જણાય તો નીચેમાંથી કેટલીકનો ઉપયોગ થઈ શકે છે.

## ઔષધીય

પ્રોસ્ટેટ વૃદ્ધિની ચિકિત્સા માટે હવે બે પ્રકારનાં ઔષધો મળે છે. એક એ છે જે સામાન્ય રીતે લોહીના ઊંચા દબાણ માટે વપરાય છે (આલ્ફા બ્લોકર્સ). આ ઔષધ પ્રોસ્ટેટના સ્નાયુઓને શિથિલ થવામાં મદદ કરે છે અને નડતરનું દબાણ અંશતઃ ઓછું થાય છે. બીજા પ્રકારના ઔષધની અસર પુરુષના હોર્મોન, એટલે કે ટેસ્ટોસ્ટેરોન ને અટકાવીને પ્રોસ્ટેટના કદની વૃદ્ધિ થતી બંધ કરે છે અથવા તેને ઘટાડે છે. કેટલાક પુરુષોને આ ચિકિત્સાથી વૃદ્ધિ પામેલ પ્રોસ્ટેટની તકલીફ દૂર થઈ જાય છે.

## શલ્યચિકિત્સા (સર્જરી)

જ્યારે તકલીફનાં લક્ષણો ગંભીર થવા લાગે ત્યારે વૃદ્ધિ પામેલી પ્રોસ્ટેટની ચિકિત્સા માટે આ પ્રદ્ધતિ હવે વધુ સ્વીકાર્ય બની ચૂકી છે. મુખ્યત્વે, સર્જરી વડે વૃદ્ધિ પામેલ હિસ્સાને અળગો કરી દેવાથી લક્ષણો સામાન્ય બની જાય છે. કેટલીક વાર સીમિત સ્વરૂપની સર્જરી પણ કરાય છે જેમાં ટીશ્યુ કાપીને અલગ કરવાને બદલે તેમાં થોડા કાપા મૂકવાના હોય છે. હવે થોડી નવી પદ્ધતિઓ પણ ઉપયોગમાં આવી છે, જેમકે લેઝર ચિકિત્સાનો પણ વિકાસ થયો છે.

મોટા ભાગના દર્દીઓને આવી ચિકિત્સા આરામ આપે છે, છતાં લક્ષણો તદ્દન નાબૂદ ન થાય તેવું બની શકે છે. તમારા ડોક્ટર તમને સલાહ આપશે કે કઈ ચિકિત્સા તમારે માટે સર્વશ્રેષ્ઠ છે.

### શું પ્રોસ્ટેટ પર સર્જરી કર્યા પછી વ્યક્તિના જાતીય જીવનમાં હસ્તક્ષેપ થાય છે ?

સામાન્ય રીતે તો પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિની સર્જરીની કોઈ અસર વ્યક્તિના જાતીય જીવનના વ્યવહારમાં પડતી નથી. છતાં સંભવ છે કે ૧૦ થી ૧૫ ટકા જેટલા પુરુષો સર્જરી પછી શિશ્રોત્થાનમાં તકલીફ અનુભવે. વળી “ રેટ્રોગ્રેડ ઈન્જેક્યુલેશન ” અર્થાત્ વીર્યનું પ્રવાહી બહાર ફેંકવાને બદલે મૂત્રાશયમાં પાછું ફરી જાય તેવી સ્થિતિ કેટલાક પુરુષોમાં આવે છે. આનો અર્થ કેવળ એટલો જ છે કે હવે તેઓ પિતા બની નહિ શકે, પરંતુ તે સિવાય અન્ય કોઈ તકલીફ તેમને પડતી હોતી નથી.

### જો મારે પ્રોસ્ટેટની તકલીફ હોય તો મારે કોનો સંપર્ક કરવો ?

સર્વ પ્રથમ તો તમારે તમારા ફેમિલી ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. તેઓ જ તમને “ યુરોલોજિસ્ટ ” તરીકે ઓળખાતા નિષ્ણાત પાસે મોકલશે. એ ડોક્ટર તમારું વધારે પરીક્ષણ કરશે અને ચિકિત્સા કરશે. યુરોલોજિસ્ટ મૂત્રમાર્ગની તકલીફો અંગે વિશિષ્ટ શિક્ષણ પામ્યા હોય છે. તેઓ પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિની વૃદ્ધિની તકલીફનું નિવારણ અને ચિકિત્સાનું કામ કરે છે.

### પ્રોસ્ટેટની તકલીફ કિડનીને કઈ રીતે નુકશાન કરે છે ?

જો પ્રોસ્ટેટની તકલીફના પ્રારંભિક લક્ષણોને આપણે અવગણીએ, તો કાંઈશ તે પેશાબના માર્ગને અવરોધશે. બહુ વખત પછીના તબક્કે સંભવ છે કે આ માર્ગ તદ્દન બંધ જ થઈ જાય. આમથતાં, મૂત્રનો પ્રવાહ કિડની તરફ પાછો ધકેલાય છે. જો આ તબક્કે મૂળ તકલીફનો ઉપચાર ન થાય તો આ પ્રતિ પ્રવાહને લીધે કિડનીમાં ગંભીર નુકશાન પહોંચી શકે છે.

### ચાદ રાખો

૧. સામાન્ય પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિની વૃદ્ધિએ રોગ નથી. તે વય વૃદ્ધિ પ્રત્યે આપણા શરીરનો કુદરતી પ્રતિભાવ છે.
૨. કેવળ ઔષધીય પદ્ધતિથી જ ૭૦ ટકા જેટલી પ્રોસ્ટેટની તકલીફ દૂર થઈ જાય છે.
૩. પ્રોસ્ટેટ વૃદ્ધિનો અર્થ એ નથી કે તેમાં કેન્સર છે.
૪. પ્રોસ્ટેટની સર્જરીથી સામાન્ય રીતે પુરુષના જાતીયજીવન વ્યવહારમાં પ્રભાવ પડતો નથી.

## ચાવીરૂપ શબ્દો

પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથી, પ્રોસ્ટેટ કેન્સર

ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન દ્વારા પ્રકાશિત નિમ્નલિખિત પરિચય પુસ્તિકાઓ પણ વધુ માહિતી માટે કૃપયા વાંચી જશો :

૧. તમારી ચિકિત્સાની પસંદગી
૨. હિમોડાયલિસીસ
૩. પેરીટોનિયલ ડાયલિસીસ
૪. ટ્રાન્સપ્લાન્ટેશન (પ્રત્યારોપણ)
૫. ડયાબિટીસ અને કિડની નિષ્ફળતા
૬. હાઈપરટેન્શન અને કિડની નિષ્ફળતા
૭. કિડની નિષ્ફળતા અને એનેમિયા
૮. કિડનીમાં પથરી અને કિડની નિષ્ફળતા
૯. પ્રોસ્ટેટ કેન્સર
૧૦. યુરીનરી ટ્રેક્ટ ઈન્ફેક્શન (UTI)
૧૧. પૉલીસીસ્ટીક કિડની નો રોગ (PKD)



Publication of this booklet was done with the help of

**Aarogyam Speciality Hospital**

Nr. Navrang School Circle, Nr. Darpan Six Roads,

Ahmedabad-380 014, Phone : 079-26463535, 30930122



**ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન**

૬૦-૬૧, એ વીંગ, નોબલ્સ, નહેરૂબ્રીજ સામે, આશ્રમરોડ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૯. ઈન્ડિયા.

ફોન : + ૯૧-૭૯-૨૬૫૮૪૨૫૧, ફેક્સ : +૯૧-૭૯-૨૬૫૮૭૦૪૨

બરોડા : ૯૨૨૭૧ ૦૧૭૬૨, રાજકોટ : ૯૨૨૭૨ ૫૧૫૮૫, સુરત : ૯૨૨૭૯ ૨૧૦૬૧

e-mail: [irf@indiarenalfoundation.org](mailto:irf@indiarenalfoundation.org)

visit us at: [www.indiarenalfoundation.org](http://www.indiarenalfoundation.org)

All contributions to India Renal Foundation are 50% tax exempt under Section 80G of Income Tax Act, 1961.