

10ல் சிறுநீரகக்கல்லுக்கு தீர்வு. அவசியம் படிக்க.

10 செலவில் சிறுநீரகக்கல்லுக்கு தீர்வு

நான் மருத்துவம் படித்த மருத்துவர் அல்ல. எனது அனுபவத்தில் நான் மேற்கொண்ட, பலனைத்தந்த வீட்டுச் சிகிச்சையை எழுதியிருக்கிறேன்.

இன்றைய உணவுப்பழக்கத்தினால், சிறுநீரககல் பிரச்சினை என்பது பெரும்பாலானவர்களுக்கு சாதாரணமாகிவிட்டது.

இதனால் உண்டாகும் வலியானது, எனது அனுபவத்தில் வேறு எந்த வலியோடும் ஒப்பிட முடியாதது.

அந்தளவுக்கு வலி பின்னி பெடலெடுத்து விடும். இரண்டு நாட்கள் முன், சக பதிவர் "தோழி" என்பவரின் பதிவு படித்தேன்.

அதை படித்ததிலிருந்து, நான் எனக்கு ஏற்பட்ட சிறுநீரகக்கல் பிரச்சினையை எப்படி 10 செலவில் தீர்வு கண்டேன் என்பதை நாலு பேருக்கு தெரிவிக்கலாம் என்பதை இந்த பதிவு நோக்கம்.

எனக்கு நான்கு வருடங்களுக்கு முன், இடுப்பில் வலி ஏற்பட்ட போது முதலில் வாயு பிரச்சினையாக இருக்கும் என்று நினைத்தேன், ஆனால் வலியின் அளவு கூடிக்கொண்டே போய் தாங்க முடியாத அளவுக்கு அதிகரித்தது. மருத்துவரிடம் சென்றால் ஸ்கேன் எடுக்க பரிந்துரைத்தார்.

ஸ்கேன் ரிப்போர்ட்டில் எனக்கு, 5mm மற்றும் 9mm-ல் இரண்டு கற்கள் சிறுநீரகத்தில் இருப்பதாகவும், இதை அறுவை சிகிச்சை மூலம்தான் அகற்றமுடியும் என்றும் மருத்துவர் சொன்னார்.

மருத்துவச் செலவாக `30,000/- ஆகுமென்றும் சொன்னார். சரி இந்த அறுவை சிகிச்சை செய்துவிட்டால், இனிமேல் இந்த பிரச்சினை வராதா என்று கேட்டால், அதற்கு உத்திரவாதம் இல்லை, உங்களின் உணவு முறை மற்றும் நீங்கள் தினமும் அருந்தும் தண்ணீரின் அளவைப் பொறுத்தது என்றார்.

சரி நாளை வருகிறேன் என்று வீடு வந்தேன். இத்தனைக்கும், என் நண்பன் ஒருவனுக்கு இதே பிரச்சினை வந்ததிலிருந்து வாழைத்தண்டு சாரும், வாழைத்தண்டு பொறியலும் அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தேன், இருந்தாலும் எனக்கு தண்ணீர் அருந்தும் பழக்கம் குறைவானதால் வந்துவிட்டது போலும்.

வீடு வந்து கூகுளம்மாவிடம் பிரச்சினையை சொல்லி தீர்வு கேட்டேன், அதில் பலபேர் பல ஆலோசனைகளை இலவசமாகவும், சில பேர் பணம் அனுப்ப சொல்லியும் கேட்டிருந்தார்கள். அதில் ஒரு இணையதலத்தில், ஒருவர், ஒரு பச்சைக் காய்கறி+வழக்கமாக நாம் உபயோகப்படுத்தும் ஒரு திரவம், சேர்த்துக் கொண்டால் சிறுநீரகக்கல் உடைந்து, நாம் சிருநீர் போகும்போது வெளிவந்துவிடும் என்றும், அதற்கு கட்டணமாக \$30-ஐ ஆன்லைனில் கட்டச் சொல்லியிருந்தார்.

வலியின் கொடுமையில், \$30-ஐ கொடுக்கலாம் என்றால், ஆன்லைன் பணப்பரிமாற்றத்தில் எனக்கு உடன்பாடு இல்லை. எனவே மறுபடியும் கூகுளம்மாவிடம் சரண்டர், ஒரு மணி நேரத்தேடலுக்குப் பிறகு, மேலே சொன்ன \$30-கட்டி சிகிச்சை பெற்ற ஒரு புண்ணியவான் அந்த காய்கறி பெயர்+ திரவத்தின் பெயரை வெளியிட்டிருந்தார் (ரொம்ப நல்லவர் போலும்).

அந்த காய்கறியின் பெயர் ஃபிரஞ்சு பீன்ஸ்(French beans) , திரவத்தின் பெயர் தண்ணீர் (அட வீட்ல நாம தினமும் குடிக்கிறதுதான்).

இனி நான் மேற்கொண்ட சிகிச்சை(அந்த இணையதளத்தில் சொன்னது போல்):

(¼) கால் கிலோ ஃபிரஞ்சு பீன்ஸ் (எல்லா கடைகளிலும் கிடைக்கிறது) `ரு10-க்கு வாங்கி, விதை நீக்கி, தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து (குறைந்தது 2 மணிநேரம்), மிக்ஸியில் நன்றாக அரைத்து குடித்து விட்டு, 10 நிமிடம் கழித்து, 2 லிட்டர் நீரை (ஒரே முறையில் குடிக்க முடியவில்லையென்றால் சிறிது நேரம் விட்டு விட்டு) குடிக்க வேண்டும், இன்னும் அதிகமாக குடிக்க முடிந்தால் நலம்.

நான் இதை குடித்தவுடன் (மாலை 5 மணிக்கு) , விடியற்காலை 3 ½ மணிக்கு (அதுவரை அடிக்கடி நீர் அருந்திகொண்டிருந்தேன், வலியில் எங்கே தூங்குவது...) 5 சிறு கற்களாக சிறுநீர் போகும்போது வெளிவந்தது.

கல்லானது சிறுநீரகத்திலிருந்து சிறு பைப் வழியாக சிறுநீர்பைக்கு சென்றடைகிறவரையிலும் வலி கொடுமையானதாக இருக்கும், அதன் பின் சிறுநீர் பையிலிருந்து வெளி வருகிறவரை, சிறுநீர் பாதையை அடைத்துக் கொண்டு, சிறுநீர் வரும்.. ஆனால் வராது... என்ற கதையாகிவிடும்,

பயந்துவிடாமல், நாம் பருகும் நீரின் அளவை அதிகரிக்க வேண்டும் , சிறுநீர்பை நிறைந்து சிறுநீர் கழிப்பது கட்டுப்படுத்தாத நிலைவரும்,

அப்போது, நாம் அதிக அழுத்ததுடன் சிறுநீர்கழித்தால் , வெளியே வந்துவிடும். கற்கள் ஒரு ஷேப் (SHAPE) இல்லாமல் இருப்பதால், உள்பாதையில் கிழித்து ரத்தமும் வரலாம், ஒரு நாளில் சரியாகிவிடும்.

மறுநாள் எடுத்த ஸ்கேனில் கற்கள் இல்லையென்று ரிப்போர்ட் வந்தது.

அதிலிருந்து வாரம் ஒருமுறை இதை சாப்பிடுகிறேன், எனக்கு கல் பிரச்சினை போயே போயிந்தி.. இட்ஸ் கான்...

நீங்களும் தாராளமாக முயற்சி செய்து பாருங்கள், மருத்துவச் செலவு ` இருவதாயிரத்திலிருந்து ` முப்பதாயிரம் வரையிலும் சேமிக்கலாம், மேலும் இனிமேல் கல் உருவாகாமல் பார்த்துக்கொள்ளலாம். தினமும் 3 லிட்டர் வரையிலும் தண்ணீர் குடித்து விடுங்கள்.

சிறுநீரக்கல் வலி வந்த பிறகு அது தொடர்பாக , நான் இணையதளத்தில் அலைந்தபோது படித்ததில் சில :

துளசி இலை(basil) : இந்த இலையின் சாருடன் , தேன் கலந்து ஆறு நாட்கள் உண்டால், கல் உடந்து விடுமாம்.(கல்வலி வந்த பிறகு ஆறு நாட்கள் என்பது மிக அதிகமான காலம், அதனால், இதை நாம் கல் உருவாவதை தடுக்கும் முன்னெச்சரிக்கைக்காக அருந்தலாம்)

ஆப்பிள்(Apple) : அடிக்கடி சாப்பிட்டாலும் கல் உருவாகாதாம்.

திராட்சை (Grapes) : இதில் உள்ள, நீரும், பொடாசியம் உப்பும், கல் உருவாகுவதை தடுக்குமாம். மேலும் இந்த பழத்தில் உள்ள ஆல்புமின் மற்றும் சோடியம் குளோரைடு கல் பிரச்சினைக்கு நல்ல தீர்வாக இருக்குமாம்.

மாதுளம் பழம்(pomegranate) : இந்த பழத்தின் விதையைப் பிழிந்து, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் அளவு எடுத்து, அதனுடன் 2 ஸ்பூன் கொள்ளு சாருடன்(குதிரைக்கு பிடித்தது..!!) சேர்த்து சாப்பிட்டால் , கல் பிரச்சினை தீருமாம்.

அத்திப்பழம்(Figs) : இந்த பழத்தை, நீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி, ஒரு மாதம் தொடர்ந்து, காலையில் காலி வயிற்றில், பருகினால் பலன் தருமாம்.

தண்ணீர்பழம்(water melon): நீரின் அளவு அதிகம் உள்ள பழம், பொட்டாசியம் உப்பின் அளவும் அதிகமாம், அதிகம் உண்பதால் கல் பிரச்சினை தீருமாம்.

இளநீர் : இளநீர் அதிக அளவு சேர்த்துக் கொல்வதாலும் கல் உருவாவதை தடுக்கலாமாம்.

வாழைத்தண்டு ஜூஸ் : வாழைத்தண்டு ஜூசுக்கு கல் உருவாவதை + கல் உருவானதை உடைக்கும்(diffuse) திறன் உள்ளதாம்.

மேற்சொன்னதை எவ்வளவு உட்கொண்டாலும், குடிக்கும் தண்ணீரின் அளவு (தினமும் 2 லிட்டரிலிருந்து 3 லிட்டர் வரை) குறைந்தால் கல் உருவாவது நிச்சயம் என்கிறார்கள்.

டிஸ்கி 1 : கல் ஏற்பட்ட பின் வலியை பொறுக்க முடியாதவர்கள் மருதுவரிடம் சென்றுவிடுவதே நல்லது.

டிஸ்கி 2 : இந்த முறையில் பக்க விளைவுகளுக்கு சாத்தியமே இல்லையென்பதால், தைரியமாக பின்பற்றலாம். இதுவரை கல் பிரச்சினை வராதவர்களும் பின்பற்றலாம்.

டிஸ்கி 3 : இந்த ஆலோசனை இலவசம் தான், யாரும் இதற்காக எனக்கு பணம்!!! அனுப்ப வேண்டாம்.

தகவல் தேடி தந்தவர்:

Mohammad Sultan

நன்றி: பதிவு தொகுப்புகள்