

Kamica moczowa – choroba na chwilę czy na całe życie?

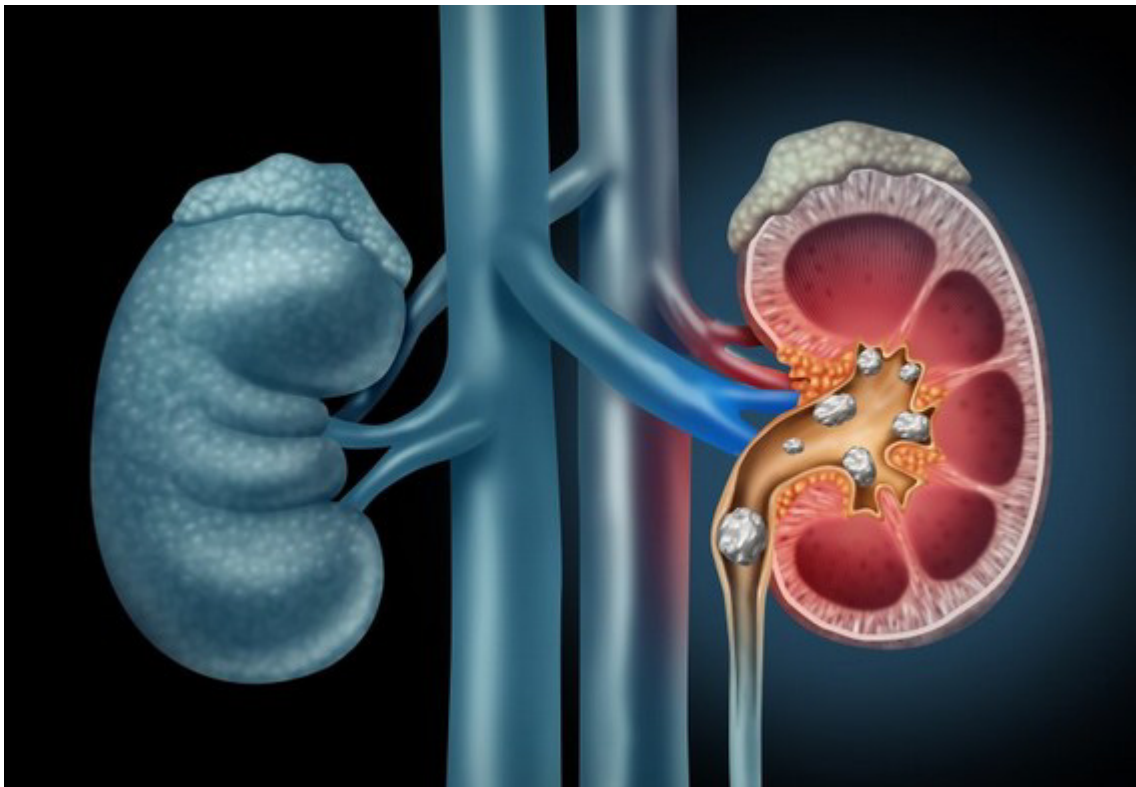
Ka?dy, kto prze?y? atak kolki nerkowej, przyzna, ?e to wyj?tkowo dotkliwe doznanie. Nie jedna osoba mia?a zepsuty urlop, kiedy w czasie upalnych dni z?apa? j? silny ból pleców z wymiotami i krwiomoczem, i zamiast jecha? na safari musia?a by? odwieziona karetk? na izb? przyj?? najbli?szego szpitala.

Nie zawsze jednak kamica moczowa wi??e si? z wyst?powaniem dolegliwo?ci. Bywa, ?e jest wykrywana przypadkowo w trakcie rutynowych bada? w ramach medycyny pracy czy promocji zdrowia. Wówczas powodem do niepokoju lekarza mo?e by? bezobjawowy krwinkomocz (obecno?? krwinek czerwonych w badaniu ogólnym moczu) lub obecno?? z?ogów w nerkach w badaniu USG jamy brzusznej.

Kamica moczowa jest cz?st? chorob?, jednak najcz??ciej przebiega bezobjawowo. Mo?e prowadzi? do powa?nych powik?a?, dlatego jej ?wiadomo?? jest niezwykle wa?na.

KAMICA – CO TO TAKIEGO?

Kamica moczowa wynika z krystalizacji ró?nych substancji w moczu, której skutkiem jest powstawanie z?ogów.



Cz??ciej zapadaj? na ni? m??czy?ni. Szczyt jej zachorowania przypada na **30-50 rok ?ycia**, chocia? kobiety mog? ujawni? chorob? w pó?niejszym wieku. Minimum jeden atak kolki nerkowej w ?yciu wyst?pi u ok. 10% m??czyzn i ok. 5% kobiet. Natomiast **nawrót kolki w ci?gu 5-10 lat** mo?e zdarzy? si? u po?owy z tych osób (i te 5-10 lat w kamicy **to cz?sto**). Bywa, ?e kamica moczowa wyst?puje rodzinnie. **W wi?kszo?ci przypadków kamienie sk?adaj? si? z wapnia (60-80%)**. Cz?sto?? wyst?powania kamicy stale wzrasta, co bezwzgl?dnie **wi??e si? z**

narastaj?cym problemem oty?o?ci w spo?ecze?stwie oraz niew?a?ciwym stylem ?ycia (brak ruchu, zbyt ma?a poda? p?ynów, nadmiar sodu w diecie, dieta typu instant / fast-food / dieta pude?kowa).

CZY MO?E DAWA? POWIK?ANIA?

Kamica moczowa mo?e dawa? sk?onno?ci do infekcji dróg moczowych oraz sprzyja? powstaniu niewydolno?ci nerek oraz nadci?nienia t?tniczego.

CZY WYMAGA KONSULTACJI ZE SPECJALIST??

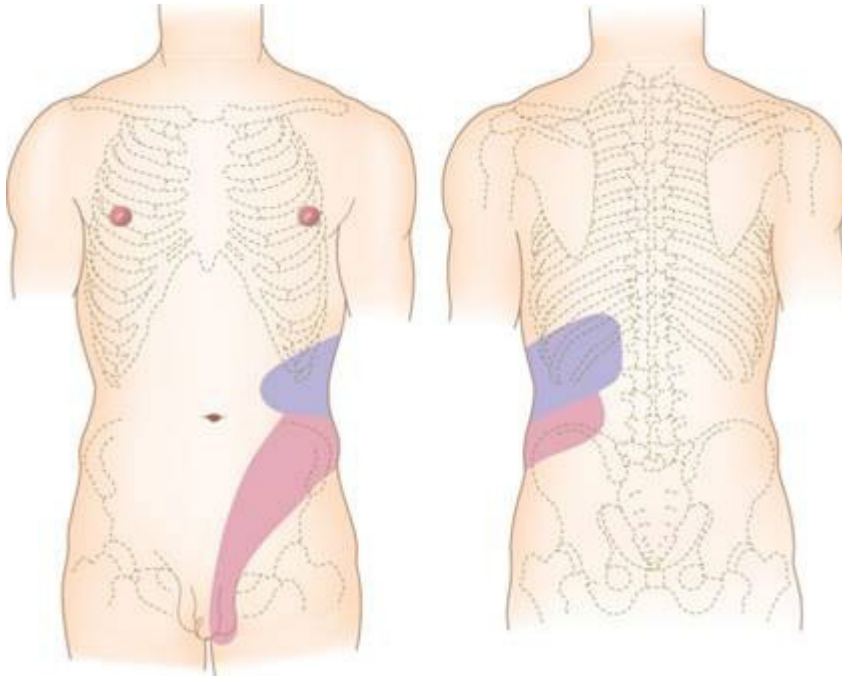
Kamica moczowa, która daje objawy i która jest nawrotowa zawsze wymaga konsultacji z nefrologiem i urologiem celem zaplanowania nie tylko leczenia, ale tak?e diagnostyki w kierunku chorób oraz zaburze? metabolicznych, predysponuj?cych do powstawania z?ogów w drogach moczowych. Ich wykrycie daje mo?liwo?? najbardziej efektywnej profilaktyki.

KOLKA NERKOWA

Najcz??ciej kamic? moczow? kojarzymy z kolk? nerkow?.



To nag?y – ostry ból w okolicy l?d?wiowej (pleców) promieniuje?cy do przodu brzucha, mo?liwie dalej do pachwiny po tej samej stronie, krocza, przedniej powierzchni uda.



Jest ona wynikiem uwolnienia z?ogu z nerki do moczowodu i jego przesuwania si? w kierunku p?cherza moczowego i cewki moczowej. Ból wynika z napinania ?ciany moczowodu, jego podra?nienia oraz cz??ciowego lub ca?kowitego jego zatkania.

CZY BÓL TO JEDYNA DOLEGLIWO???

Kolce nerkowej mog? towarzyszy? nudno?ci / wymioty, gor?czka, krwiomocz, pieczenie podczas oddawania moczu, ró?nego rodzaju dyskomfort w okolicy moczowo – p?ciowej.

KIEDY Z KOLK? DO LEKARZA?

Gdy kolka zdarza si? pierwszy raz, zawsze wymaga konsultacji z lekarzem. W przypadku pacjentów ‘do?wiadczonych’ kamic? mo?na zaakceptowa? wdro?enie samodzielnego leczenia w pierwszych godzinach bólu, ale w przypadku objawów alarmowych lub braku poprawy w ci?gu 48 godzin oni tak?e b?d? wymagali konsultacji z lekarzem.

OBJAWY ALARMOWE TOWARZYSZ?CE KOLCE:

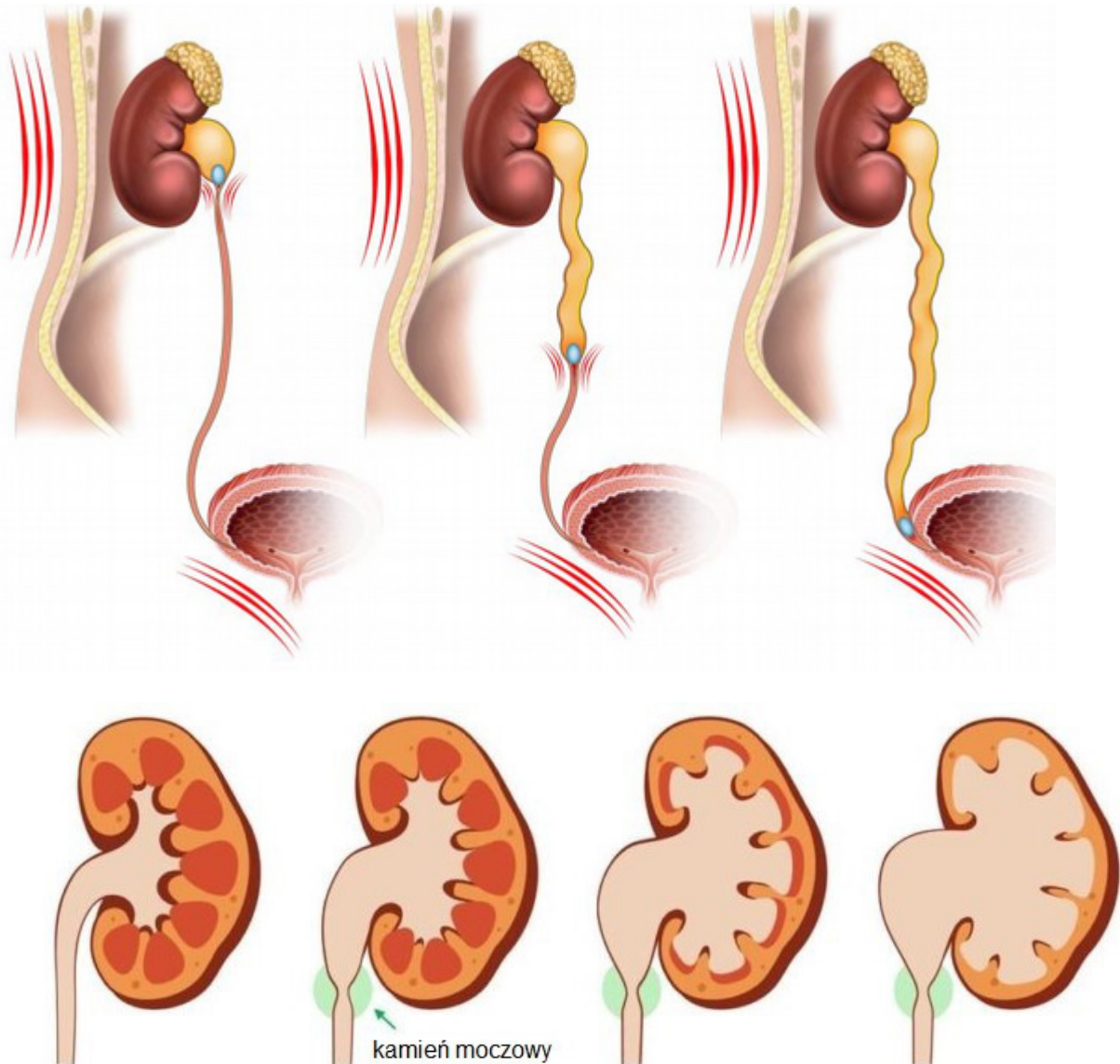
- gor?czka
- krwiomocz
- wymioty / nudno?ci nie pozwalaj?ce na przyj?cie leków doustnie
- zatrzymanie moczu / wyra?ne zmniejszenie ilo?ci oddawanego moczu
- ci??a.

CO WTEDY ROBI??

W realiach polskiej ochrony zdrowia osoba z takimi objawami powinna zg?osi? si? do izby przyj?? / SOR najbli?szego szpitala, gdy? tylko tam mo?liwe jest równoczesne wykonanie bada? krwi i moczu oraz badania USG, co pozwala na zaplanowanie dalszego leczenia.

DLACZEGO JEST TO TAK WA?NE?

Je?li z?óg utknie w moczowodzie, spowoduje zatkanie jego ?wiat?a i zastój moczu w nerce, co mo?e doprowadzi? do niewydolno?ci nerek oraz infekcji dróg moczowych ??cznie z gro?nym powik?aniem pod postaci? roponercza, które mo?e wymaga? powa?nego leczenia operacyjnego z usuni?ciem nerki w??cznie.



CZY KAŻDY ZŁÓG W MOCZOWODZIE WYMAGA INTERWENCJI UROLOGA?

Złogi mogą być różnej wielkości. **Te małe, czyli poniżej 5 mm** długości w większości przypadków ulegają samoistnemu wydaleniu. Złogi **większe, czyli od 5 do 10 mm**, mogą dawać dolegliwości i tylko w połowie przypadków zostaną wydalone samoistnie. Złogi tej wielkości w moczowodzie powinny być leczone z udziałem urologa. Należy jednak zachować spokój, gdy urolog zaleci obserwację nawet do 4 tygodni. W tym czasie złogi tej wielkości mają szansę ulec wydaleniu bez konieczności zabiegu urologicznego. **Złogi największe, czyli przekraczające 1 cm** na ogół nie mają szansy na samoistne wydalenie i te praktycznie zawsze wymagają pomocy urologa.

CZY WYDALONY ZŁÓG MOŻE SIĘ NA CO PRZYDAĆ?

Są różne rodzaje kamicy moczowej. Podział kamicy zależy od składu kamienia. **Najczęstszy jest kamica szczawianowo – wapniowa, zaraz potem wapniowo – fosforanowa**, rzadsze postacie to kamica moczanowa, struwitowa, cystynowa czy w przebiegu powikłań terapii niektórymi lekami. **Jedynym pewnym potwierdzeniem rodzaju kamicy jest analiza składu kamienia.** Jest to badanie wykonywane w wielu laboratoriach komercyjnie w cenie do 60 zł i nie wymaga dostarczenia skierowania od lekarza.

JAK ODDAĆ KAMIEŃ DO BADANIA?

Jeśli zóg zostanie wydany samoistnie i uda si go zapa, wystarczy go osuszy na kawa?ku papieru i umie?ci w suchym pojemniku, a potem zanie? do laboratorium celem analizy. **Badanie nie wymaga ?adnego dodatkowego przygotowania.** Sk?ad kamienia daje mo?liwo?? wdro?enia odpowiedniego leczenia i profilaktyki nawrotów. Jego wynik powinien by? skonsultowany z nefrologiem lub urologiem. **Do analizy powinny by? oddane równie? kamienie usuni?te operacyjnie lub skruszone drog? ESWL (rozbijania).**



CZY S? JAKIE? RADY PRAKTYCZNE DLA KA?DEGO, KTO MA KAMIC? MOCZOW?, BEZ WZGL?DU NA SK?AD KAMIENIA?

Pierwszym lekiem dla osoby chorej na kamic? moczow? jest **picie p?ynów w takiej ilo?ci, aby ilo?? oddawanego moczu by?a nie mniejsza ni? 2 l w ci?gu dnia.** Przy takim nawodnieniu zmniejsza si? szansa na krystalizacj? zogów w drogach moczowych. Dlatego woda mineralna to priorytet w leczeniu. Zalecenia co do picia innych p?ynów warto przedyskutowa? z lekarzem. Mog? pojawi? si? ograniczenia co do niektórych soków, mocnej herbaty czy kawy naturalnej.

CZY CO? JESZCZE MA ZNACZENIE?

Z uwagi na to, ?e wap? stanowi najcz?stszy sk?adnik kamieni, nale?y ograniczy? u?ywanie soli kuchennej. Nadmiar sodu w diecie powoduje, ?e w nadmiernej ilo?ci nerki wydalaj? wap? z moczem,

co sprzyja powstawaniu zogów. Wbrew my?leniu wielu pacjentów nie nale?y jednak ogranicza? wapnia w diecie. **Nale?y jedynie unika? dodatkowej suplementacji wapnia i witaminy D3 w postaci tabletek.** Je?li z powodu innych chorób, np. osteoporozy leki takie b?d? potrzebne, ich dawkowanie powinno by? zawsze konsultowane z lekarzem.

CO JESZCZE W LECZENIU?

Bardziej szczegó?owe zalecenia co do leczenia ustala indywidualnie nefrolog lub urolog po analizie wszystkich posiadanych chorób przewlek?ych, wyników zleconych bada? krwi i moczu oraz aktualnie przyjmowanych leków.

CZY Z KAMICY MOCZOWEJ MO?NA SI? WYLECZY??

Kamica moczowa pozostaje chorobą do końca życia. Można usunąć kamienie z nerki, z moczowodu, ale predyspozycja do ich tworzenia pozostaje. Dlatego tak ważna jest odpowiednia diagnostyka,

świadomość i profilaktyka. Często nawrót choroby to szacowane 1 raz na 5-10 lat. Zapomniana choroba to często zepsuty urlop w Egipcie, gdy w upalne dni osoba z wywiadem kamicy zapomni o odpowiednim nawodnieniu.

LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ!



Tekst:

dr Justyna Papierz – nefrolog, internista

Zamieszczone teksty stanowią własność intelektualną autorów, tym samym nie mogą być wykorzystywane w całości lub w części bez zgody autorów.