

Kamica moczowa - choroba na chwilę czy na całe życie?

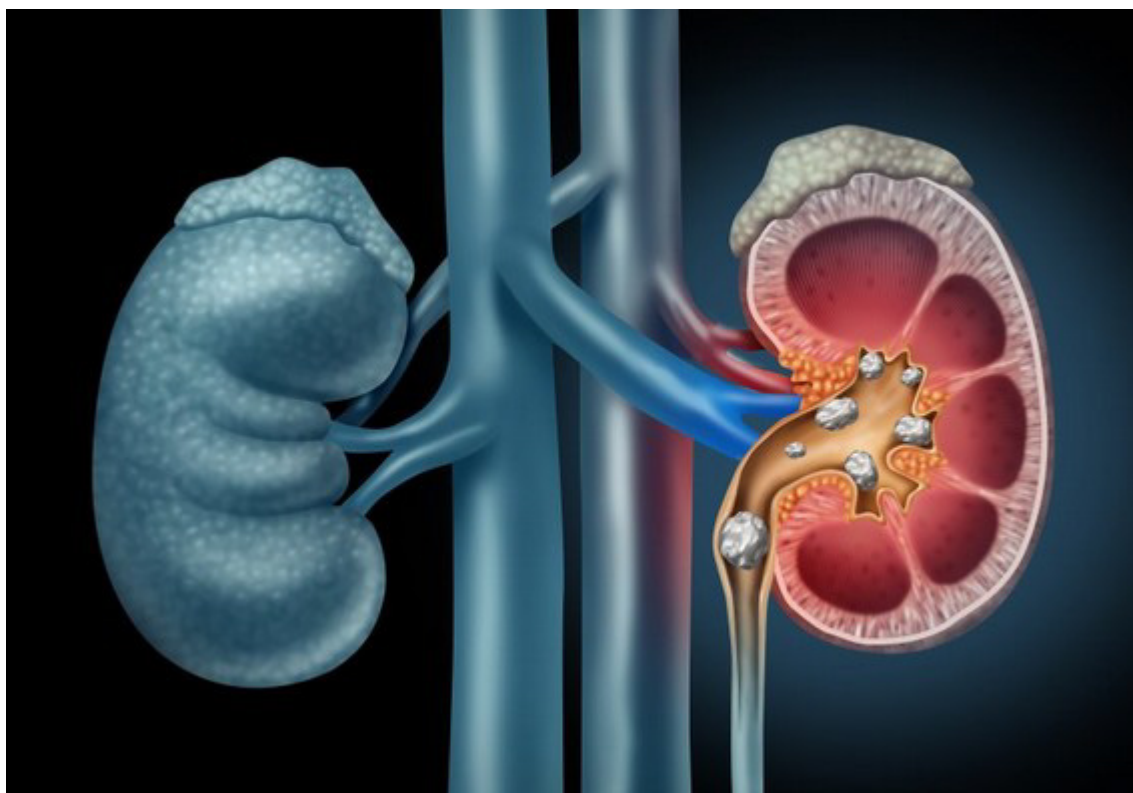
Każdy, kto przeżył atak kolki nerkowej, przyzna, że to wyjątkowo dotkliwe doznanie. Nie jedna osoba miała zepsuty urlop, kiedy w czasie upalnych dni złapał ją silny ból pleców z wymiotami i krwimoczem, i zamiast jechać na safari musiała być odwieziona karetką na izbę przyjęć najbliższego szpitala.

Nie zawsze jednak kamica moczowa wiąże się z występowaniem dolegliwości. Bywa, że jest wykrywana przypadkowo w trakcie rutynowych badań w ramach medycyny pracy czy promocji zdrowia. Wówczas powodem do niepokoju lekarza może być bezobjawowy krwinkomocz (obecność krwinek czerwonych w badaniu ogólnym moczu) lub obecność złożeń w nerkach w badaniu USG jamy brzusznej.

Kamica moczowa jest częstą chorobą, jednak najczęściej przebiega bezobjawowo. Może prowadzić do poważnych powikłań, dlatego jej świadomość jest niezwykle ważna.

KAMICA - CO TO TAKIEGO?

Kamica moczowa wynika z krystalizacji różnych substancji w moczu, której skutkiem jest powstawanie złożeń.



Częściej zapadają na nią mężczyźni. Szczyt jej zachorowania przypada na **30-50 rok życia**, chociaż kobiety mogą ujawnić chorobę w późniejszym wieku. Minimum jeden atak kolki nerkowej w życiu wystąpi u ok. 10% mężczyzn i ok. 5% kobiet. Natomiast **nawrót kolki w ciągu 5-10 lat** może zdarzyć się u połowy z tych osób (i te 5-10 lat w

kamicy **to często**). Bywa, że kamica moczowa występuje rodzinnie. **W większości przypadków kamienie składają się z wapnia (60-80%)**. Częstość występowania kamicy stale wzrasta, co bezwzględnie **wiąże się z narastającym problemem otyłości w społeczeństwie oraz niewłaściwym stylem życia** (brak ruchu, zbyt mała podaż płynów, nadmiar sodu w diecie, dieta typu instant / fast-food / dieta pudełkowa).

CZY MOŻE DAWAĆ POWIKŁANIA?

Kamica moczowa może dawać skłonności do infekcji dróg moczowych oraz sprzyjać powstaniu niewydolności nerek oraz nadciśnienia tętniczego.

CZY WYMAGA KONSULTACJI ZE SPECJALISTĄ?

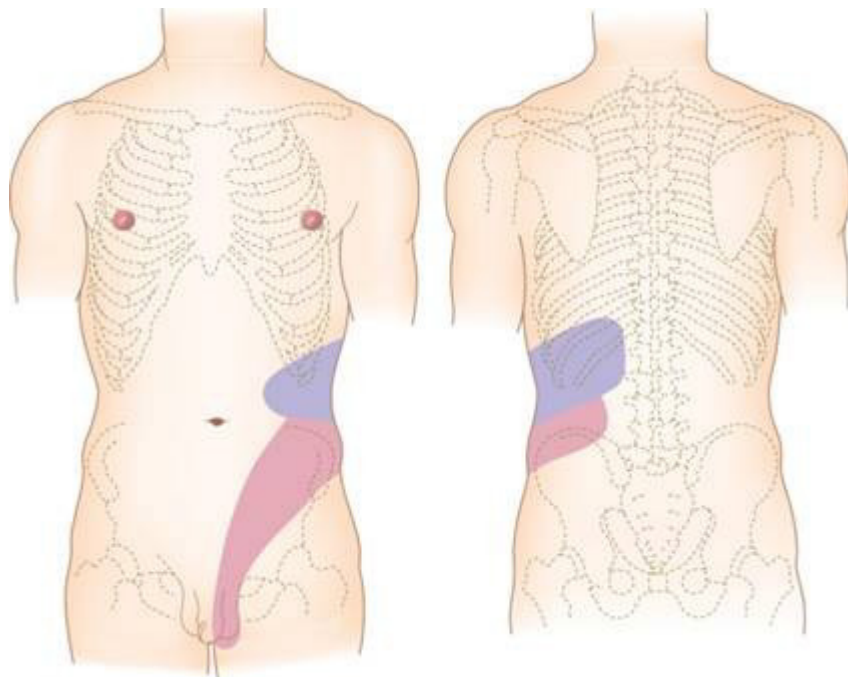
Kamica moczowa, która daje objawy i która jest nawrotowa zawsze wymaga konsultacji z nefrologiem i urologiem celem zaplanowania nie tylko leczenia, ale także diagnostyki w kierunku chorób oraz zaburzeń metabolicznych, predysponujących do powstawania złożeń w drogach moczowych. Ich wykrycie daje możliwość najbardziej efektywnej profilaktyki.

KOLKA NERKOWA

Najczęściej kamice moczową kojarzymy z kolką nerkową.



To nagły – ostry ból w okolicy lędźwiowej (pleców) promieniujący do przodu brzucha, możliwie dalej do pachwiny po tej samej stronie, krocza, przedniej powierzchni uda.



Jest ona wynikiem uwolnienia złoju z nerki do moczowodu i jego przesuwania się w kierunku pęcherza moczowego i cewki moczowej. Ból wynika z napinania ściany moczowodu, jego podrażnienia oraz częściowego lub całkowitego jego zatkania.

CZY BÓL TO JEDYNA DOLEGLIWOŚĆ?

Kolce nerkowej mogą towarzyszyć nudności / wymioty, gorączka, krwiomocz, pieczenie podczas oddawania moczu, różnego rodzaju dyskomfort w okolicy moczowo - płciowej.

KIEDY Z KOLKĄ DO LEKARZA?

Gdy kolka zdarza się pierwszy raz, zawsze wymaga konsultacji z lekarzem. W przypadku pacjentów 'doświadczonych' kamicą można zaakceptować wdrożenie samodzielnego leczenia w pierwszych godzinach bólu, ale w przypadku objawów alarmowych lub braku poprawy w ciągu 48 godzin oni także będą wymagali konsultacji z lekarzem.

OBJAWY ALARMOWE TOWARZYSZĄCE KOLCE:

- gorączka
- krwiomocz
- wymioty / nudności nie pozwalające na przyjęcie leków doustnie
- zatrzymanie moczu / wyraźne zmniejszenie ilości oddawanego moczu
- ciąża.

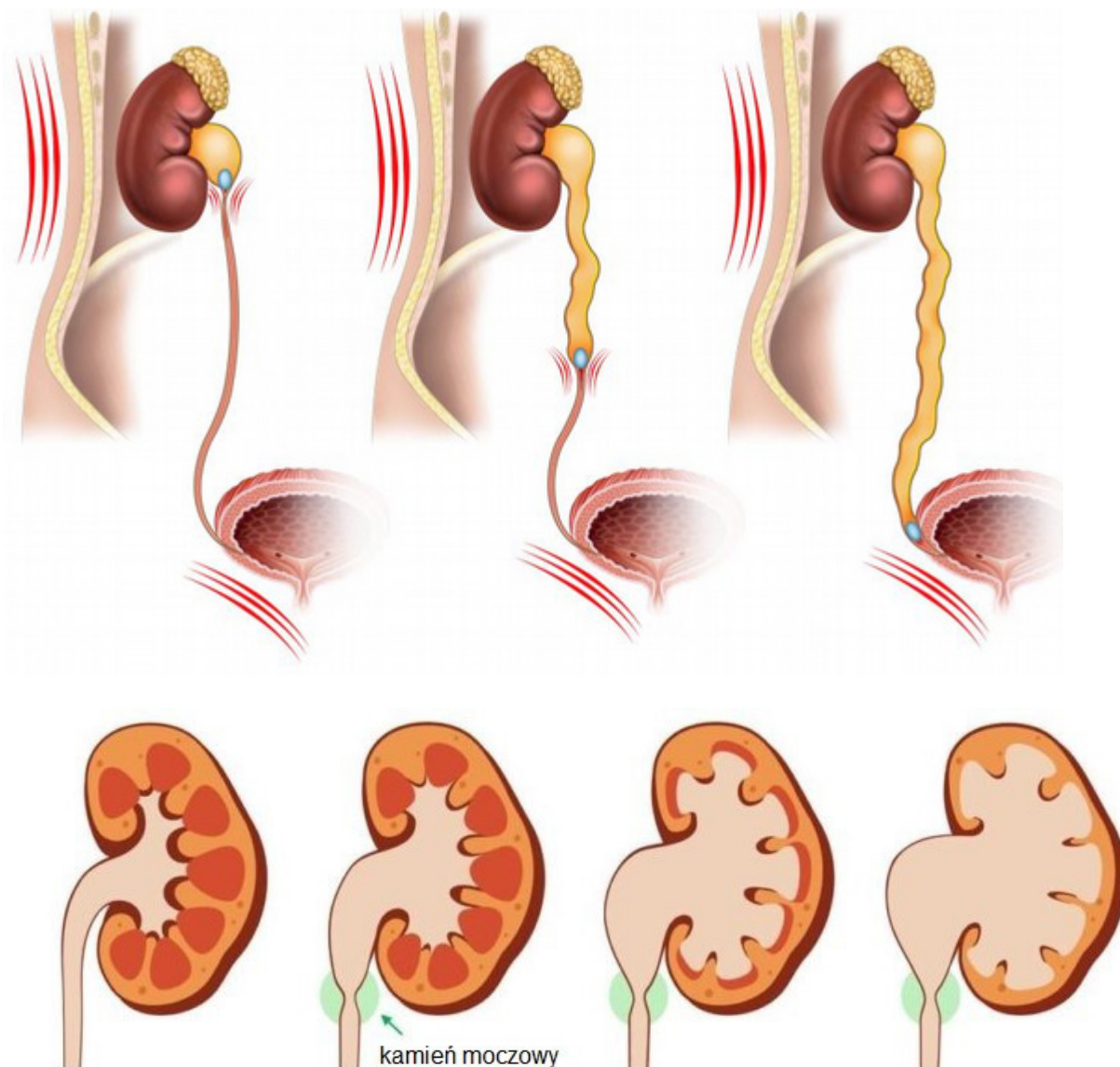
CO WTEDY ROBIĆ?

W realiach polskiej ochrony zdrowia osoba z takimi objawami powinna zgłosić się do izby przyjęć / SOR najbliższego szpitala, gdyż tylko tam możliwe jest równoczesne wykonanie badań krwi i moczu oraz badania USG, co pozwala na zaplanowanie dalszego leczenia.

DLACZEGO JEST TO TAK WAŻNE?

Jeśli zółg utknie w moczowodzie, spowoduje zatkanie jego światła i zastój moczu w nerce, co może doprowadzić do niewydolności nerek oraz infekcji dróg moczowych

łącznie z groźnym powikłaniem pod postacią roponercza, które może wymagać poważnego leczenia operacyjnego z usunięciem nerki włącznie.



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 wydaleni. 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 wydaleni bez konieczności zabiegu urologicznego. **Złogi największe, czyli przekraczające 1 cm** na ogół nie mają szansy na samoistne wydaleni i te praktycznie zawsze wymagają pomocy urologa.

CZY WYDALONY ZŁÓG MOŻE SIĘ NA COŚ PRZYDAĆ?

Są różne rodzaje kamicy moczowej. Podział kamicy zależy od składu kamienia. **Najczęstszą 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 KAMIEN DO BADANIA?

Jeśli zółg zostanie wydalony samoistnie i uda się go złapać, wystarczy go osuszyć na kawałku papieru i umieścić w suchym pojemniku, a potem zanieść do laboratorium celem analizy. **Badanie nie wymaga żadnego dodatkowego przygotowania.** Skład kamienia daje możliwość wdrożenia odpowiedniego leczenia i profilaktyki nawrotów. Jego wynik powinien być skonsultowany z nefrologiem lub urologiem. **Do analizy powinny być oddane również kamienie usunięte operacyjnie lub skruszone drogą ESWL (rozbijania).**



CZY SĄ JAKIEŚ RADY PRAKTYCZNE DLA KAŻDEGO, KTO MA KAMICĘ MOCZOWĄ, BEZ WZGLĘDU NA SKŁAD KAMIENIA?

Pierwszym lekiem dla osoby chorej na kamicę moczową jest **picie płynów w takiej ilości, aby ilość oddawanego moczu była nie mniejsza niż 2 l w ciągu dnia.** Przy takim nawodnieniu zmniejsza się szansa na krystalizację złogów w drogach moczowych. Dlatego woda mineralna to priorytet w leczeniu. Zalecenia co do picia innych płynów warto przedyskutować z lekarzem. Mogą pojawić się ograniczenia co do niektórych soków, mocnej herbaty czy kawy naturalnej.

CZY COŚ JESZCZE MA ZNACZENIE?

Z uwagi na to, że wapń stanowi najczęstszy składnik kamieni, należy ograniczyć używanie soli kuchennej. Nadmiar sodu w diecie powoduje, że w nadmiernej ilości nerki wydalają wapń z moczem, co sprzyja powstawaniu złogów. Wbrew myśleniu wielu pacjentów nie należy jednak ograniczać wapnia w diecie. **Należy jedynie unikać dodatkowej suplementacji wapnia i witaminy D3 w postaci tabletek.** Jeśli z powodu innych chorób, np. osteoporozy leki takie będą potrzebne, ich dawkowanie powinno być zawsze

konsultowane z lekarzem.

CO JESZCZE W LECZENIU?

Bardziej szczegółowe zalecenia co do leczenia ustala indywidualnie nefrolog lub urolog po analizie wszystkich posiadanych chorób przewlekłych, wyników zleconych badań krwi i moczu oraz aktualnie przyjmowanych leków.

CZY Z KAMICY MOCZOWEJ MOŻNA SIĘ WYLECZYĆ?

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. Częsty 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.