

Kamica moczowa – choroba na chwilę czy na całe życie?

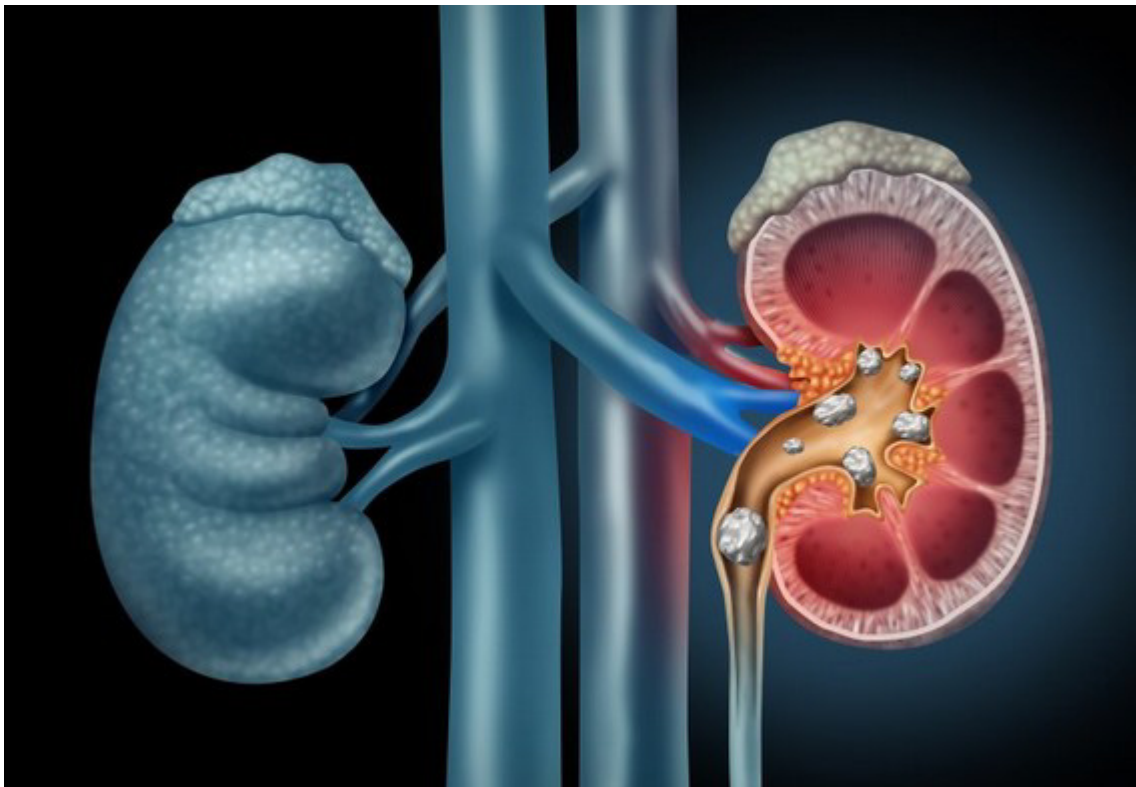
Każdy, kto przeżył atak kolki nerkowej, przyzna, że to wyjątkowo dotkliwe doznanie. Nie jedna osoba miała zepsuty urlop, kiedy w czasie upalnych dni zapał silny ból pleców z wymiotami i krwiomoczem, i zamiast jechać na safari musiała być odwieziona karetką na izbę przyjęć najbliższego szpitala.

Nie zawsze jednak kamica moczowa wiąże się z wystąpieniem 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 złogów w nerkach w badaniu USG jamy brzusznej.

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

KAMICA – CO TO TAKIEGO?

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



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

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??

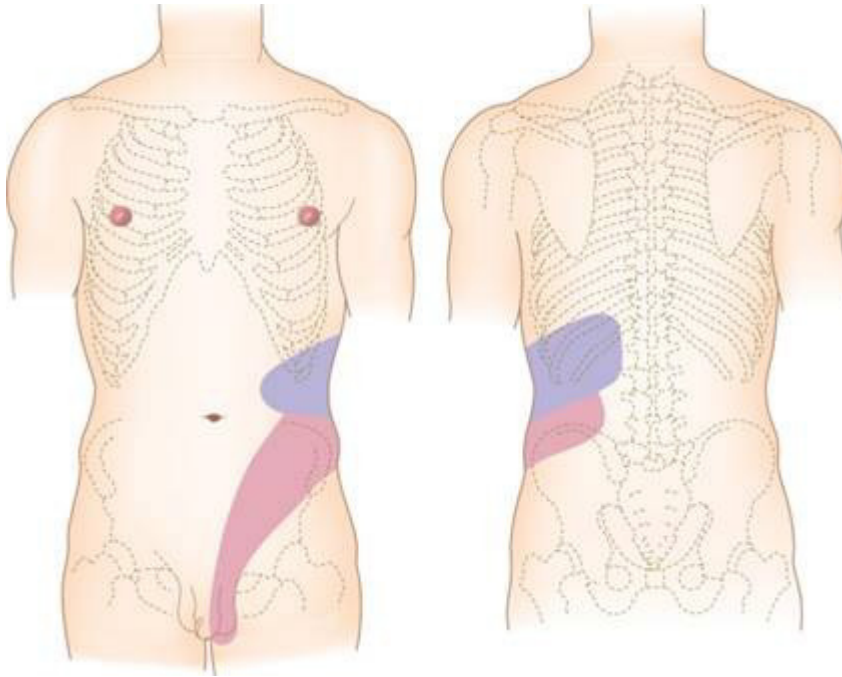
Kamica moczowa, która daje objawy i która jest nawrotowa zawsze wymaga konsultacji z nefrologiem i urologiem celem zaplanowania nie tylko leczenia, ale tak?e diagnostyki w kierunku chorób oraz zaburze? metabolicznych, predysponuj?cych do powstawania z?ogów w drogach moczowych. Ich wykrycie daje mo?liwo??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

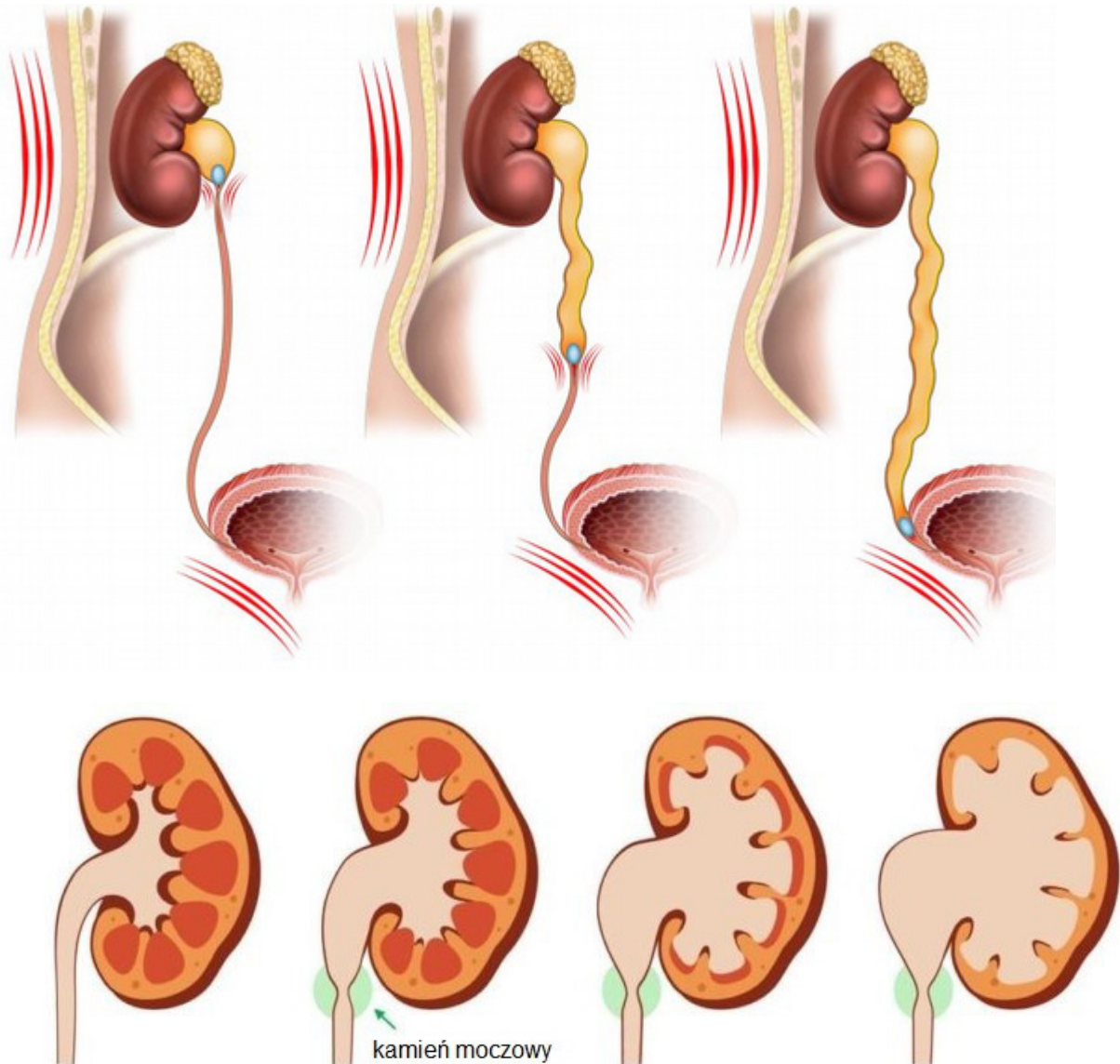
- gor?czka
- krwiomocz
- wymioty / nudno?ci nie pozwalaj?ce na przyj?cie leków doustnie
- zatrzymanie moczu / wyra?ne zmniejszenie ilo?ci oddawanego moczu
- ci??a.

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 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 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 się go zapać, 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 KAMICZ MOCZOWY, BEZ WZGLĘDU NA SKŁAD KAMIENIA?

Pierwszym lekiem dla osoby chorej na kamicz moczowy 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 zógów 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 zógów. 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 KAMICZ 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. 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.