

INFORMACIJE IN DIETNA NAVODILA ZA PACIENTE Z LEDVIČNIMI KAMNI

Spletna stran: www.mc-sinigoj.si

SEČNI KAMNI - LEDVIČNI KAMNI

Sečni kamni so pogosto in resno obolenje. Pogosto povzročajo bolečino in vnetje na sečilih, lahko pa vodijo tudi do končne odpovedi ledvic. Sečni kamni lahko nastanejo kjerkoli v sečilih. Glede na mesto nastanka ločimo ledvične kamne in kamne sečnega mehurja.

Zakaj nastanejo kamni?

Proces nastajanja kamnov se začne s kristalizacijo snovi v prenasičenem urinu in porušeni sestavi seča. Na nastanek kamnov vpliva več dejavnikov: presnovne motnje, starost, spol (pogosteje se pojavljajo pri moških v starosti od 20 do 50 let), odtočne motnje pri benigni hiperplaziji prostate. Kamni se pogosteje pojavljajo v poletnih mesecih in toplih deželah zaradi izsušenosti (dehidracija). K nastanku kamnov prispeva tudi prehrana, bogata s proteini in revna z vlakninami.

Vrste kamnov

Kalcij oksalatni kamni (60 %) in kalcij fosfatni kamni (20 %)

Vzrok zanje je lahko povišana koncentracija kalcija v urinu zaradi okužb, osteoporoze, hipervitaminoze z vitaminom D, kostnih tumorjev, hiperparatiroidizma in Addisonove bolezni.

Uratni kamni (10 %)

So iz sečne kisline in povezani z motnjami v presnovi protina (putika) ter premajhno diurezo.

Struvitni kamni (7 %)

Po sestavi so predvsem magnezij-amonij-fosfatni kamni. Povezani so z bakterijskimi okužbami urina.

Cistinski kamni (3 %)

So povezani s prirojenimi motnjami v absorpciji cistina.

Simptomi

Značilni so bolečina, ki nastane naenkrat in izžareva proti spolovilu, slabost, bruhanje, napihnjen trebuh, mrzlica s povišano telesno temperaturo, pogosto siljenje na vodo, krvav urin in okužba sečil.

Diagnoza

Diagnostika sečnih kamnov temelji na kliničnem pregledu, preiskavi krvi in urina ter dodatni ultrazvočni in rentgenski preiskavi sečil.

Zdravljenje ledvičnih kamnov

- Kamni manjši kot 3 mm se pogosto izločijo sami in interventno poseganje praviloma ni potrebno.
- Kamni večji od 5 mm se pogosto sami ne izločijo in je zato potrebno dodatno ukrepanje. To še posebej velja za kamne velikosti okrog 10 mm ali več.

V primeru, da se kamni sami ne izločijo se za odstranitev lahko uporabljajo različni postopki ali intervencije. Pri presoji potrebnosti odstranitve sečnih kamnov in o izboru metode za odstranitev se upošteva različne dejavnike in je v rokah ustreznih specialistov.

Možni posegi za odstranitev sečnih kamnov

- zunajtelesnim ultrazvočnim drobljenjem kamna (ESWL)
- transuretralno nefrolitotripsijo in
- kirurškim posegom

Splošna navodila pri pojavu sečnih kamnov

Priporoča se pitje velikih količin tekočine (3 l na dan) in gibanje.

Drobni kamni premera do 4 mm se s temi ukrepi pogosto spontano izločijo.

Prisotne bolečine so praviloma krčevite narave. Blažimo jih s spazmolitiki (Buscopan, Spasmex) ter analgetiki.

Posebna navodila pri ledvičnih kamnih

- Pri **kalcij oksalatnih kamnih** se je potrebno izogibati hranilom z veliko vsebnostjo oksalatov (čokolada, zelena, grozdje, fižol, jagode, špinača, šparglji, pesa, črni čaj, orehi, lešniki).
- Pri **uratnih kamnih** je treba omejiti hrano, ki zvišuje koncentracijo sečne kisline v krvi in urinu (ribe, drobovina, pivski kvas, meso, perutnina).
- Priporočljivo je pitje mineralne vode Donat-Mg, predvsem pri srčnih bolnikih.
- Sprememba kislosti urina lahko vpliva na pojavnost posamezne vrste kamnov.
- Vnos kalcija z mlekom ne vpliva na pojavnost ledvičnih kamnov, zato omejitev vnosa mleka ni potrebna.
- Napitki, kot so kava, pravi čaj, kokakola, privedejo do dehidracije in s tem povečajo verjetnost za nastanek kamnov in so zato nezaželeni.
- Svetuje se zmanjšanje vnosa soli na manj kot 3 g na dan.
- Antacidi (zdravila za nevtralizacijo želodčne kisline) so nezaželeni oziroma naj se jih koristi le v primeru nujne potrebe.

Ponovitve sečnih kamnov

Sečni kamni se pogosto ponavljajo. Verjetnost ponovitve z leti narašča:

po 2-3 letih se ponovi kamen pri 40% pacientov,

po 7-10 letih se ponovi kamen pri 75% in

po 15-20 letih pri 100% pacientov.

Zaradi ponavljanja sečnih kamnov, je zato potrebno opraviti ultrazvok sečil vsaj enkrat letno.

