

Kamica moczowa – informacja dla pacjenta

Poniżej znajdują się podstawowe informacje o chorobie i postępowaniu. Proszę zapoznać się z poniższymi informacjami i przedyskutować nasuwające się pytania z urologiem.

Czy kamica układu moczowego jest częsta?

W ciągu życia choroba dotyczy ponad 10% populacji krajów rozwiniętych.

Jakie są przyczyny występowania kamicy?

Przyczyn jest bardzo dużo, wśród nich są: przyjmowanie małej ilości płynów, zła dieta, nadwaga, infekcje układu moczowego, zaburzenia metaboliczne, choroby gastrologiczne, choroby układowe i neurologiczne, wrodzone zaburzenia układu moczowego, genetyczne defekty enzymów, narażenie zawodowe (ołów, kadm), przyjmowanie niektórych leków i wiele innych. Dokładna ocena lekarska pomaga ustalić przyczynę, jednak czasem pozostaje to niewyjaśnione.

Jakie jest ryzyko nawrotu kamicy po usunięciu/wydaleniu złogu?

Szacuje się, że nawrót choroby dotyczy około 25% przypadków w ciągu 5 lat obserwacji. W połowie przypadków będzie to jedyny nawrót w życiu, ale u 10% pacjentów stwierdza się bardzo częste nawroty.

Czy można zapobiegać tworzeniu się kamieni?

Tak. Najbardziej skuteczne metody zapobiegania nawrotom kamicy można wskazać po wykonaniu dokładnej analizy budowy kamienia, a następnie wykonaniu badań laboratoryjnych krwi i moczu.

Gdy nie znamy dokładnej budowy kamieni, można jedynie zalecić podstawowe działania – jak poniżej.

Profilaktyka nawrotu – ogólne środki zapobiegawcze

1. Przyjmowanie min. 2,5-3,0 L płynów, w regularnych odstępach czasu (aby wydalic min. 2,0-2,5 L moczu w ciągu doby i ciężar właściwy moczu $< 1,010$)
2. Unikać napojów słodzonych.
3. Ograniczyć spożycie soli (max. 4-5 g/d).
4. Ograniczyć spożycie białka zwierzęcego (do 0,8 - 1g/kg mc./dobę).
5. Spożywać dużo warzyw i owoców.
6. NIE ograniczać, a nawet suplementować wapń (należy spożywać 1 - 1,2 g/d, niedobór wapnia nasila jego metabolizm i zwiększa ryzyko kamicy!).
7. Nie stosować preparatów z witaminą C.
8. Unikać nadwagi.

Analiza składu kamienia – gdzie wykonać?

Badanie składu kamieni nie jest refundowane ze środków NFZ. Takie usługi oferują komercyjne laboratoria. Należy zwrócić uwagę na sposób analizy. Najprostsze i najtańsze badania chemiczne nie pozwalają na odpowiedni dobór profilaktyki nawrotu. Należy wykonać badanie metodą spektroskopii podczerwieni (IRS), dyfrakcji rentgenowskiej (XRD) lub mikroskopii polaryzacyjnej. Pozostałe metody nie są zalecane.

Przykładowo, dobrą analizę złogów można wykonać w Laboratoriach SYNEVO (Tarnów, ul. Westerplatte 27.

Cena ok. 100zł.)

Mam wynik badania kamienia – co dalej?

Lekarz zleci odpowiednie badania krwi i moczu. Często konieczna jest dobową zbiórka moczu do specjalnego pojemnika. Na tej podstawie lekarz zaleci właściwe leki lub dietę.

Czy można rozpuścić kamienie lekami?

W większości przypadków leki są nieskuteczne. Wyjątkowo, w przypadku rzadko występujących kamieni z kwasu moczowego możliwe jest ich całkowite rozpuszczenie. Leczenie bazuje na zmianie odczynu moczu na zasadowy i wymaga codziennych, domowych kontroli testami paskowymi. Dlatego tak ważna jest analiza składu.

W nerce stwierdzono drobny kamień – jakie jest ryzyko napadu kolki?

Małe kamienie spoczywające w kielichach nerkowych nigdy nie powodują dolegliwości bólowych. Objawy pojawiają się, gdy złoć przemieści się i zablokuje przepływ moczu. W ciągu roku średnie ryzyko wystąpienia objawów szacuje się na około 10-25%, a w ciągu 5 lat objawy wystąpią u połowy osób z kamieniami.

Kiedy wykonuje się operację z powodu kamieni?

Wskazaniami do zabiegu są: blokada odpływu moczu, infekcje, ból, krwimocz, kamienie o rozmiarze powyżej 15mm lub stopniowo powiększające się kamienie o średnicy 5mm, brak możliwości obserwacji, trudny dostęp do leczenia urologicznego. O kwalifikacji do zabiegu zawsze decyduje lekarz dopiero po pełnej analizie danego przypadku.

Mateusz Nowak, specjalista urolog

www.nowakurologia.pl