



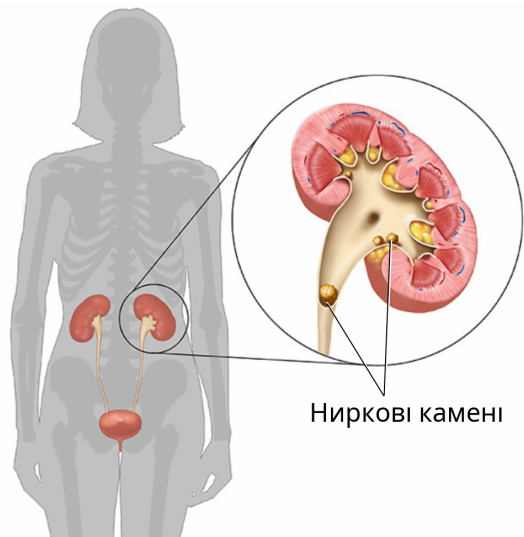
ELSEVIER

Ниркові камені

Вступ

Ниркові камені — це тверді, каменеподібні відкладення, що утворюються всередині нирок. Нирки — це пара органів, які виробляють сечу. У нирках може утворитися камінь, який переміщається в інші частини сечових шляхів, включаючи трубки, які з'єднують нирки з сечовим міхуром (*сечоводи*), сечовий міхур і трубку, яка виводить сечу з організму (*сечівник*). Коли камінь рухається по цих ділянках, він може викликати сильний біль і блокувати потік сечі.

Ниркові камені утворюються, коли в сечі міститься високий рівень певних мінералів. Камені зазвичай виводяться з організму через сечовипускання, але в деяких випадках для їхнього видалення може знадобитися медичне лікування.



Які причини?

Поява ниркових каменів може бути спричинена:

- Станом, при якому певні залози виробляють занадто багато паратиреоїдного гормону (*первинний гіперпаратиреоз*), що призводить до накопичення занадто великої кількості кальцію в крові.
- Накопичення кристалів сечової кислоти в сечовому міхурі (*гіперурікозурія*). Сечова кислота — це хімічна речовина, яку організм виробляє, коли Ви їсте певну їжу. Зазвичай вона виходить з організму в сечі.
- Звуження (*стриктура*) одного або обох сечоводів.
- Закупорка нирок при народженні (*вроджена обструкція*).
- Попередня операція на нирці або сечоводах, наприклад, операція шунтування шлунка.

Що підвищує ризик?

Наведені нижче фактори можуть підвищити ймовірність розвитку у Вас цього захворювання:

- Раніше був нирковий камінь.
- Наявність в сімейному анамнезі ниркових каменів.
- Споживання недостатньої кількості води.
- Споживання дієти з високим вмістом білка, солі (*натрію*) або цукру.
- Надмірна вага або ожиріння.

Які ознаки або симптоми?

Симптоми ниркового каменя можуть включати:

- Біль у боковій частині живота, безпосередньо під ребрами (*біль у боці*). Біль зазвичай поширюється (*ірадіює*) в пах.
- Потреба часто або терміново мочитися.
- Болюче сечовипускання.
- Кров у сечі (*гематурія*).
- Нудота.

- Блювання.
- Гарячка та озноб.

Як це діагностується?

Це захворювання може бути діагностоване на основі:

- Ваших симптомів та історії хвороби.
- Фізикального обстеження.
- Аналізів крові.
- Аналізів сечі. Це можна зробити до і після того, як камінь виведеться з організму через сечовипускання.
- Візуалізаційні обстеження, такі як КТ, рентген черевної порожнини або ультразвукове дослідження.
- Процедура обстеження внутрішньої частини сечового міхура (*цистоскопія*).

Як це лікується?

Лікування ниркових каменів залежить від розміру, місця розташування та складу каменів. Ниркові камені часто виводяться з організму через сечовипускання. Можливо, Вам буде потрібно:

- Збільшити споживання рідини, щоб допомогти вивести камінь. У деяких випадках Вам можуть вводити рідини шляхом в/в вливання, і, можливо, потрібно буде, щоб за Вами спостерігали в лікарні.
- Приймати ліки від болю.
- Внесіть зміни до свого раціону харчування, щоб запобігти поверненню ниркових каменів.

Іноді для видалення ниркового каменя потрібні медичні процедури. Це може включати:

- Процедуру розщеплення ниркових каменів із використанням:
 - Сфокусованого променя світла (*лазерна терапія*).
 - Ударних хвиль (*екстракорпоральна ударно-хвильова літотрипсія*).
- Хірургічне втручання для видалення ниркових каменів. Це може знадобитися, якщо у Вас сильний біль або є камені, які блокують Ваші сечові шляхи.

Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

Лікарські препарати

- Приймайте безрецептурні та рецептурні препарати лише згідно з вказівками Вашого лікаря.
- Запитайте у свого лікаря, чи прописані Вам ліки вимагають, щоб Ви уникали водіння автомобіля або використання важкої техніки.

Їжа та напої

- Пийте достатню кількість рідини, щоб Ваша сеча залишалася блідо-жовтою. Вас можуть проінструктувати, щоб Ви випивали не менше 8–10 склянок води щодня. Це допоможе Вам видалити нирковий камінь.
- Якщо потрібно, змініть раціон. Сюди можуть входити:
 - Обмеження кількості натрію, який Ви споживаєте.
 - Споживання більшої кількості фруктів і овочів.
 - Обмеження кількості білків тваринного походження (таких як червоне м'ясо, птиця, риба та яйця), які ви їсте.
- Дотримуйтеся інструкцій Вашого лікаря щодо обмежень, які стосуються харчування або вживання алкоголю.

Загальні інструкції

- Зберіть зразки сечі відповідно до вказівок Вашого лікаря. Можливо, Вам потрібно буде взяти зразок сечі:
 - Через 24 години після того, як у Вас вийде камінь.
 - Через 8–12 тижнів після виходу ниркового каменя, і кожні 6–12 місяців після цього.
- Проціджуйте сечу щоразу, коли ви мочитесь, стільки часу, скільки вказано. Використовуйте фільтр, рекомендований Вашим лікарем.
- **Не** викидайте нирковий камінь після його виходу. Зберігайте камінь, щоб його міг перевірити Ваш лікар. Перевірка складу ниркового каменя може допомогти Вам уникнути формування ниркових каменів у майбутньому.
- Дотримуйтеся усіх візитів подальшого спостереження згідно з вказівками Вашого лікаря. Це важливо. Можливо, Вам знадобиться подальше рентгенологічне обстеження або ультразвукове обстеження, щоб переконатися, що Ваш камінь вийшов.

Якою є профілактика?

Щоб запобігти утворенню іншого ниркового каменя:

- Пийте достатню кількість рідини, щоб Ваша сеча залишалася блідо-жовтою. Це найкращий спосіб запобігти утворенню ниркових каменів.
- Їжте здорову їжу та дотримуйтеся рекомендацій свого лікаря щодо харчових продуктів, яких слід уникати. Вас можуть проінструктувати дотримуватися дієти з низьким вмістом білка. Рекомендації відрізняються, залежно від типу ниркового каменя, який у Вас є.
- Підтримуйте здорову вагу.



Зверніться до лікаря, якщо:

- Ви відчуваєте біль, який посилюється або не покращується під час прийому лікарського препарату.

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- У Вас гарячка або озноб.
- Ви відчуваєте сильний біль.
- У Вас виник новий біль у животі.
- Ви втрачаєте свідомість.
- Ви не можете мочитися.

Підсумок

- Ниркові камені — це тверді, каменеподібні відкладення, що утворюються всередині нирок.
- Ниркові камені можуть викликати нудоту, блювання, кров у сечі, біль у животі та потребу часто мочитися.
- Лікування ниркових каменів залежить від розміру, місця розташування та складу каменів. Ниркові камені часто виводяться з організму через сечовипускання.
- Формуванню ниркових каменів можна запобігти, випиваючи достатню кількість рідини, вживаючи здорову їжу та підтримуючи здорову вагу.