

حصىات الكلى kidney Stones

كيف تتشكل .. ماهي أعراضها ..
وطرق علاجها والوقاية منها ؟

تتركز وظيفة الكلى بتصفية الدم من فضلات الجسم على شكل بول ، ولكن أحياناً تلتصق الأملاح الحمضية والمعادن بعضها ببعض في البول لتشكل أحجاراً صغيرة في الكلى تدعى حصىات الكلى (Kidney stones) وهي كتل صلبة من الترسبات ، ويترواح حجم هذه الحصوات من الصغيرة كبلورات السكر إلى الكبيرة ككرة البنغ بونغ ، ونادراً ما تلاحظ هذه الحصوات مالم تسبب حالة الإنسداد ، ويمكن أن تسبب ألماً شديداً عندما تنفجر بقوة وتندفع إلى الحوالب ، القنوات الضيقة المؤدية إلى المثانة ، فما هي أعراض حصىات الكلى ، وكيف يمكن التعامل مع هذه الحالة في البيت ، وماهو العلاج المناسب طبياً ، وما أسباب تشكل هذه الحصىات ، وعوامل خطر تشكلها ، وأفضل طرق منع تشكلها ؟





حجم الحصى له دور في طريقة العلاج

كلما كانت حصى الكلى صغيرة كلما زاد احتمال أن تخرج من تلقاء ذاتها ، فإذا كان حجمها أصغر من 1/5 inch (5mm) ، فهناك فرصة بنسبة 90 % أن تخرج الحصى بدون تدخل طبي إضافي ، أما إذا كان حجم الحصى ما بين 5 و 10 mm ، فاحتمالات خروجها 50% ، أما إذا كان حجم الحصى كبيراً جداً ولا يمكن أن تخرج من تلقاء ذاتها ، فهنا لا بد من إجراء عدة خيارات في العلاج .

العلاج بالدواء يوجد وصفات أدوية يمكن أن تساعد الجسم لإخراج حصى الكلى ، وهي معروفة بحاصرات ألفا التي تساعد في إرخاء جدران الحالب ، مما يوسع الممرات بحيث يمكن للحصى أن تمر بسهولة ، والآثار الجانبية لهذه الأدوية هي ضعيفة وتتضمن الشعور بالصداع والدوخة ، وهناك نماذج أخرى من الأدوية يمكن أن تساعد في منع الحصوات الجديدة من التشكل أصلاً .

تشخيص حصى الكلى

نادراً ما يتم تشخيص حصى الكلى قبل بدء الألم ، والألم الذي يشعربه الشخص هو غالباً ما يكون شديداً كفاية لإرسال المريض إلى العيادة الطبية ، حيث يتم إجراء اختبارات متنوعة للمريض يمكنها كشف وجود الحصى ، وتتضمن اختبارات الأشعة المقطعية والأشعة السينية ، والموجات فوق الصوتية ، وتحليل البول ، وتساعد فحوصات الدم في البحث عن المستويات العالية من المعادن المشاركة في تشكيل حصى الكلى ، وتظهر الأشعة المقطعية أن الحجر يسد الحالب وهو القناة التي تفرغ محتوياتها في المثانة .

العناية المنزلية لحصى الكلى

قد ينصح الطبيب إذا لاحظ أن حصى الكلى صغيرة كفاية بأخذ مسكن آلام ، والإنتظار كي تمر الحصى وتخرج من الجسم من تلقاء ذاتها ، وخلال هذا الوقت ، ينصح المريض بشرب كميات كبيرة وكافية من الماء والسوائل عموماً ، وذلك للحفاظ على صفاوة البول ، حيث يمكن شرب ما بين 8-10 أكواب في اليوم .

أعراض حصى الكلى

عندما تندفع حصى الكلى نحو

المسالك البولية ، يمكن أن تسبب:

- ألماً شديداً في الظهر ، البطن ، أو أعلى الفخذ .
 - التبول المستمر والمؤلم .
 - ملاحظة الدم في البول .
 - الغثيان والإقياء .
- قد تندفع حصى الكلى الصغيرة بدون أن تسبب أعراضاً معينة .

تشابه الأعراض

إذا لاحظت ألماً شديداً ومفاجئاً في الظهر والبطن ، فمن الأفضل طلب الرعاية الطبية الفورية ، وقد يكون الألم البطني مرتبطاً عادة بحالات أخرى عديدة بما فيها الحالات الطارئة مثل التهاب الزائدة الدودية ، والحمل خارج الرحم ، أما التبول المؤلم فهو من الأعراض الشائعة لالتهاب المسالك البولية ، أو للأمراض المنقولة جنسياً STD .

عندما تندفع حصى الكلى نحو المسالك البولية ، يمكن أن تسبب ألماً شديداً في الظهر ، البطن ، أو أعلى الفخذ



منع تشكل حصيات الكلى في المستقبل

إذا كان لديك في جسمك حصوة كالسيوم ، فقد ينصحك الطبيب بتقليل تناول الملح والصوديوم ، الذي يجعل الجسم يوزع المزيد من الكالسيوم في البول ، وقد ينصحك الطبيب أيضاً بتجنب الأطعمة الغنية بأملاح الأوكسالات بما فيها الشوكولاته ، القهوة سريعة التحضير ، الشاي ، الفاصولياء ، التوت ، البرتقال والبطاطا الحلوة ، وأفضل وسيلة لتفادي حصي الكلى الجديدة هي شرب كميات كافية من الماء للحفاظ على نقاوة البول .

دور الكالسيوم في النظام الغذائي

قد يقول البعض بما أن معظم حصيات الكلى تحتوي على الكالسيوم ، فأنت لست بحاجة إلى تجنب الأطعمة الغنية بالكالسيوم ، لكن في الحقيقة تناول كميات معتدلة من منتجات الألبان وغيرها من الأطعمة الغنية بالكالسيوم قد يقلل من خطر تشكل حصي جديدة ، وهذا الأمر لا ينطبق على مكملات الكالسيوم التي تم ربطها بحصي الكلى عند بعض الأشخاص ، وفي كل الأحوال استشر طبيبك الخاص أو أخصائي التغذية لمعرفة الدور الذي يجب أن يلعبه الكالسيوم في نظامك الغذائي .

أسباب حصي الكلى

يمكن أن تتشكل حصوات الكلى عندما يكون هناك تغيير في التوازن الطبيعي للماء والأملاح والمعادن الموجودة في البول ، وتؤدي أنواع مختلفة من التغيرات إلى أنواع مختلفة من حصوات الكلى ، وهناك الكثير من العوامل التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث تغيرات في البول ، بما فيها الحالات الطبية المزمنة ، ونوعية الطعام والشراب الذي تتناوله .

عوامل الخطر التي يمكن السيطرة عليها

تذكر أن شرب كميات قليلة من الماء هو السبب الأكثر شيوعاً لحصوات الكلى ، ويلعب النظام الغذائي أيضاً دوراً هاماً ، فتناول الكثير من البروتين والصوديوم ، الأطعمة الغنية بالأوكسالات مثل السبانخ والمكسرات والكولا والبنجر ، الشوكولاته ، الخضروات داكنة الخضرة يمكنها أن تزيد من خطر تشكل حصوات الكلى لدى بعض الناس ، وتتضمن عوامل الخطر الأخرى زيادة الوزن وتناول بعض الأدوية .

عوامل الخطر التي لا يمكن السيطرة عليها

تزداد مخاطر إصابة الرجال البيض بحصيات الكلى بصورة أكبر مقارنة بالمجموعات البشرية الأخرى ، ويزداد خطر إصابة المرأة بها في عمر الخمسين ، وتزداد احتمالات إصابة أي شخص بالحصيات عندما يكون هناك تاريخ عائلي بحصي الكلى ، ويمكن أن تتسبب ظروف طبية معينة في زيادة الخطر ، مثل ارتفاع ضغط الدم ، مرض النقرس ، التهابات المسالك البولية ، لكن معالجة أو السيطرة على هذه الظروف عموماً يساعد في منع تشكل الحصيات .

علاج الموجات الصادمة

إن الإجراءات الطبية الأكثر شيوعاً لعلاج حصوات الكلى تعرف بتقنية تفتيت الحصيات بالموجات الصادمة من خارج الجسم (ESWL) ، ويستخدم هذا العلاج موجات صادمة عالية الطاقة من أجل تفتيت حصاة الكلى إلى قطع صغيرة ، ويمكن للقطع الصغيرة أن تنتقل بعدها إلى المسالك البولية بسهولة أكبر ، ويمكن أن تتضمن الآثار الجانبية النزف ، الكدمات ، الألم بعد العملية .

Ureteroscopy

(منظار فحص المسالك البولية)

عندما تجد الحصوة طريقها للخروج من الكلى وعلى مقربة من المثانة ، فإن الإجراء الأكثر شيوعاً هو استخدام تقنية Ureteroscopy وهو انبوب رفيع يتم تمريره في المسالك البولية من أجل الوصول إلى موقع الحصوة ، حيث يقوم الطبيب الجراح بتفتيت الحجر وإزالة القطع من خلال الأنبوب ، ولا يحدث الأنبوب أي جروح أو تشققات في الجسم ، وإذا كان حجم الحصيات كبيراً جداً فلا بد من إجراء عملية جراحية .

تحليل حصوة الكلى

حالياً تم خروج حصوة الكلى أو إزالتها ، فالطبيب يرى أنه من الضروري معرفة مكوناتها ، إن تقريباً 80% من حصاة الكلى تتكون من الكالسيوم ، والبقية تتكون في المقام الأول من حمض اليوريك ، ستروفايت ، أو السيستين ، ويمكن للمحلل المخبري تحديد أي نوع من الحصاة لديك ، لذلك معرفة نوع هذه الحصوات مهم جداً من أجل اتخاذ الخطوات المناسبة لمنع تشكل الحصوات الجديدة في المستقبل .

يمكن أن تتسبب ظروف طبية معينة في زيادة خطر الإصابة بحصيات الكلى ، مثل ارتفاع ضغط الدم ، مرض النقرس ، التهابات المسالك البولية



اختبر معلوماتك الطبية Quiz on Kidney Stones

حصيات الكلى

أنواعها الشائعة... أكثر من يُصاب بها... آلامها... وسبل الوقاية منها ؟

تنتج حصيات الكلى والمثانة أشد أشكال الألم في البشر ، حيث يوصف هذا الألم غالباً بأنه أسوأ من ألم الولادة ، كسر العظام ، جروح الأعيرة النارية ، الحروق ، العمليات الجراحية ، فبمجرد تشكّل حصوة في الكلى يكون الشخص دائماً عرضة للإصابة بحصوة أخرى ، يمكنك اختبار معلوماتك الطبية حول مرض حصيات الكلى عبر هذا الاختبار الهام .

1 - من هم أكثر الأشخاص عرضة للإصابة بحصيات الكلى ؟

- 1- الرجال في العقدتين الثالث والرابع من العمر
- 2- النساء في العقدتين الثالث والرابع من العمر
- 3- الأطفال
- 4- الراشدون عموماً

الجواب الصحيح : 1

التفسير : إن الحصيات الكلوية هي أكثر شيوعاً في العقدتين الثالث والرابع من العمر ، ويُصاب الذكور عادةً بهذا المرض بنسبة تفوق 3 مرات الإناث .

2 - ما هو النوع الأكثر شيوعاً لحصى الكلى ؟

- 1 - حصى الإستروفايت
- 2 - حصى الكالسيوم
- 3 - حصوات حمض اليوريك
- 4 - حصى السيستين

الجواب الصحيح : 2

التفسير : تشكّل حصى الكالسيوم نسبة 75% من الحصوات الكلوية ، في حين تشكّل حصى الإستروفايت (التي تتكون من فوسفات الأمونيوم والمغنيسيوم) 15% ، وتشكّل حصى حمض اليوريك النسبة الأقل شيوعاً 6% . في حين أن حصيات السيستين هي الأندر (2%) ، وهناك عدد من الأدوية ونواتج تفاعلاتها يمكن أن تقود إلى تشكّل الحصى في الكلى .

3 - ما أسباب حصى الكلى ؟

- 1 - النظام الغذائي الخاطئ
- 2 - الأمراض الإستقلابية
- 3 - التهابات المسالك البولية
- 4 - تاريخ عائلي بالمرض
- 5 - كل ما ذكر سابقاً

الجواب الصحيح : 5

التفسير : إن الوجبات الغذائية التي تحتوي على بروتين اللحوم الزائدة ، الكالسيوم ، أملاح الأوكسالات ، الملح تسبب حصى الكلى ، وإن الفائض من المادة الكيميائية التي تدعى الأوكسالات والموجودة في الكثير من الأطعمة تؤدي إلى تشكّل حصيات أوكسالات الكالسيوم ، والتعرض أيضاً للجفاف خاصةً خلال ممارسة التمارين الرياضية في يوم حار أو عند المرض يمكن أن يشكل رواسب حصى حمض اليوريك ، وهناك حالات طبية تساهم في تطور المرض مثل النقرس وغيره ، وترتبط حصى الإستروفايت بالتهابات المسالك البولية المزمنة ، وهناك أيضاً مرض وراثي يدعى cystinuria يجعل الأشخاص المصابين به معرضين لتطور الإصابة بحصى cystine stones أو (السيستين) ، وأخيراً من المعروف أن حصى الكلى تتطور باستمرار لدى الأفراد الذين لديهم تاريخ عائلي في الإصابة بحصى الكلى .

4 - ماهي الأعراض الشائعة لحصى الكلى ؟

- 1 - ألم شديد في الظهر أو البطن
- 2 - الغثيان والقيء
- 3 - قد لا يكون هناك أعراض على الإطلاق
- 4 - كل ما ذكر سابقاً

الجواب الصحيح : 4

التفسير : إن أكثر الأعراض شيوعاً لحصى الكلى هي حدوث ألم شديد في الظهر والبطن ، ويرافق الألم الشعور بالإقياء والغثيان ، وتحدث الحمى كذلك في حالات التهاب المسالك البولية والحصى الكلوية ، ويرافق الحمى القشعريرة والتعرق والألم عند التبول ، وبعض الناس قد لا يكون لديهم أية أعراض على الإطلاق .

5 - أي من الآلام المميزة التالية تحدثها حصيات الكلى ؟

- 1 - يبدأ الألم في الخصرة ، ويمكن أن يتشعب إلى منطقة الفخذ ، أو إلى الجزء العلوي من داخل البطن إلى الأضلاع السفلى للفص الصدري
- 2 - مغص يأتي على شكل موجات
- 3 - ألم حاد وقوي
- 4 - كل ما ذكر سابقاً

الجواب الصحيح : 4

التفسير : يبدأ الألم عادةً في الخصرة ، ويمكن أن يتشعب إلى الفخذ ، أو منطقة داخل البطن والصدر ، وعادةً ما يكون الألم على شكل مغص ثابت أو على شكل أمواج ، والألم يمكن أن يكون حاداً أو غير واضح .

6 - أي من التدابير التالية تساعد على منع حصى الكلى ؟

- 1- شرب كمية وافرة من المياه
- 2 - التقليل من القهوة وعصير العنب
- 3 - التقليل من تناول الملح والصوديوم
- 4 - الجواب (1-2-3) كل ما ذكر سابقاً
- 5 - التقليل من تناول الأدوية

الجواب الصحيح : 4

التفسير : لا بد من شرب كميات وفيرة من الماء للحفاظ على نقاوة البول (8-10) أكواب من الماء يومياً) ، وتتضمن النصائح الغذائية مايلي: ضرورة تناول الكثير من الألياف مثل (نخالة الشوفان ، الفول ، الخبز الكامل ، الملفوف ، الجزر ، القمح) ، التقليل من الملح عند الطبخ ، وعند تناول الطعام ، التقليل من تناول لحوم البقر والخنزير ، والدواجن ، وكذلك إن تناول قدر معتدل من الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل منتجات الألبان ، بالإضافة إلى التقليل من تناول الصوديوم والبروتينات يمكن أن يخفض فرص تطور الإصابة بحصيات الكلى ، و أخيراً التقليل من استهلاك القهوة وعصير العنب ، والخضار الداكنة والمكسرات ، والشوكولاتة ، لأن جميعها يزيد فرصة تطور حصيات الأوكسالات .

7 - أي من هذه الإختبارات تساعد على تشخيص حصى الكلى ؟

- 1 - الأشعة المقطعية
- 2 - صورة الحويضة الوريدية
- 3 - تصوير الحويضة بالطريق الراجع
- 4 - تحليل البول
- 5 - كل ما سبق

الجواب الصحيح : 5

التفسير : noncontrast spiral computed tomography (CT) scan أو تعرف بالأشعة المقطعية هي الاختبار الأمثل لحصيات الكلى ، وتستخدم صورة الحويضة الوريدية (IVP) النقيض من المواد ، ويتم تحليل البول لكشف درجة الحموضة (ph) ، وإذا كان يحتوي على الدم أو لا ، ويفضل الفحص بالموجات فوق الصوتية للمرأة الحامل .

8 - هل يمكن أن يصاب الأطفال بحصى الكلى ؟

- 1 - نعم
- 2 - لا

الجواب الصحيح : نعم

التفسير : يمكن أن يتطور هذا المرض عند الأطفال إثر عوامل معينة ، ولكن بشكل عام من النادر أن يصاب الأطفال بحصى الكلى .

9 - حالما تتشكل الحصوة عند الشخص ، فماهي نسبة الخطر مدى الحياة لتشكّل لديه حصوة جديدة أخرى ؟

- 1 - 10%
- 2 - 30%
- 3 - 50%
- 4 - 70%
- 5 - 100%

الجواب الصحيح : 50%

التفسير : يقال " أنه حالما تشكلت حصوة الكلى مرة فمن الممكن أن تتشكل مرات أخرى دوماً " ، لذلك لا بد من أخذ الإحتياطات اللازمة الضرورية لتجنب تشكلها .

10 - كم يكون حجم الحصوة التي يكون لها فرصة جيدة لاجتياز القنوات البولية بشكل عفوي بدون تدخل طبي ؟

- 1 - 10mm
- 2 - 7mm
- 3 - 5mm
- 4 - 4mm

الجواب الصحيح : 4mm

التفسير : إن الحصوة التي حجمها 4mm وأقل لها فرصة بنسبة 90% لاجتياز الممرات البولية بصورة عفوية ، في حين أن الحصيات الأكبر حجماً لها فرص أقل للمرور ، أما الحصوة التي حجمها أكثر من 7mm فلها فرصة بنسبة 10% فقط للمرور العفوي .

ترجمة / سماح عماش