

ما الذي تعرفه عن حصى الكلية البولية؟



ANUH
مستشفى النجاح الوطني الجامعي
An - Najah National University Hospital



ما هي حصى الكلى البولية؟

يحتوي البول بشكل طبيعيّ على أملاح ومعادن ذائبة، بنسب معينة، عندما ترتفع مستويات هذه المعادن والأملاح في البول، تصبح عرضة لتشكيل حصى الكلى.

حصى الكلى هي كتل صلبة صغيرة في الحجم، تتكون من بلورات ناتجة عن ترسب المعادن والأملاح الموجودة في البول بنسب أعلى من معدلاتها الطبيعية، وتجدر الإشارة إلى أنّ حصى الكلى تختلف في حجمها؛ حيث يتراوح حجمها بين حبة الرمل إلى حجم حبة البازيلاء أو أكبر. تتشكل حصى الكلى بشكل رئيسي في الكلية، إلا أنها يمكن أن تتشكل في أي عضو آخر في الجهاز البولي؛ كالحالب، المثانة والإحليل.

ما هي أنواع حصى الكلى؟

لا تتكون جميع حصوات الكلى من البلورات ذاتها، **هناك أنواع مختلفة من الحصى بناءً على المكونات بلوراتها.**

- **حصوات الكالسيوم:** تعتبر حصوات الكالسيوم هي الأكثر شيوعًا والتي تشكل 80% من حالات الإصابة بحصى الكلى، تتكون غالبًا من أكسالات الكالسيوم، وهي مادة كيميائية توجد في أنواع كثيرة من الطعام؛ مثل رقائق البطاطس، المكسرات، الشوكولاتة وبعض أنواع الخضار والفاكهة.
- **حصوات حمض اليوريك:** هذا النوع من الحصوات أكثر شيوعًا عند الرجال، يحدث عندما يكون البول حامضي لدرجة كبيرة. يمكن أن تحدث حصوات حمض اليوريك عند مرضى النقرس أو المرضى الذين يخضعون للعلاج الكيماوي، وهي تعد من الحصى سهلة التفطيت والعلاج.

- السمنة.
- أمراض الجهاز الهضمي، مثل الإسهال، وأمراض التهاب الأمعاء.
- تتناول أدوية معينة مثل: مدرات البول، مضادات الحموضة التي تحتوي على الكالسيوم.
- حالات مرضية معينة، إذا كنت تعاني من الحالات المرضية الالتهابية، سيرفع ذلك من احتمالية إصابتك بحصوات الكلى مثل: مرض الكلى المتعدد الكيسات أو أي شكل آخر من تكيس الكلى، البيلة السيستينية أو فرط إفراز الدريقة.

ما هي أعراض حصى الكلى؟

في العادة؛ قد لا تسبب حصى الكلى أي أعراض وتظل مخفية إلى أن تبدأ الحصى بالتحرك من مكانها، أو انتقالها من مكان وجودها إلى الحالب، مسببة الأعراض والآلام التي تدل عليها.

ومن الأعراض الشائعة التي تسببها حصى الكلى:

- آلام وتشنجات حادة في الظهر والخاصرة تحت أضلاع القفص الصدري، عادة ما تتحرك باتجاه أسفل البطن ومنطقة الفخذين.





- **حصوات الستروفائيت:** يتواجد هذا النوع من الحصوات غالباً عند النساء اللواتي يعانين من التهابات المسالك البولية. يمكن أن تكون هذه الحصوات كبيرة الحجم وتؤدي إلى انسدادات في الجهاز البولي، وهي تعد من أخطر أنواع الحصى.
- **حصوات السيستين:** حصوات السيستين نادرة الحدوث، تحدث عند المرضى الذين يعانون من المرض الوراثي البيلة السيستينية، وهي تعد من الحصى الصلبة جداً وبحاجة إلى التفطيت.

ما هي أسباب تكون حصى الكلى؟

عادةً؛ لا يوجد مسبب واحد، واضح لتشكّل حصى الكلى، إلا أن مجموعة من العوامل قد ترفع خطر الإصابة بحصى الكلى. الرجال معرضون للإصابة بحصى الكلى بشكل أعلى من النساء.

- عوامل وراثية.
- الجفاف الناتج عن قلّة تناول الماء.
- اتباع نظام غنيّ بالصوديوم، والبروتين الحيواني، والسكر سيرفع هذا من احتمالية تشكّل حصى الكلى عندك.

- لون البول الغامق أو الأحمر نتيجة نزول الدم مع البول (أحياناً يحتوي البول على بضع خلايا دم حمراء فقط، يمكن رؤيتها بالعين المجردة).
- بول عكر ذو رائحة كريهة نتيجة وجود القيح أو خلايا الدم البيضاء فيه.
- الغثيان والقيء.
- شعور بالحاجة الملحة للتبول.
- التبول لعدد مرات أكثر من المعتاد.
- حمى وقشعريرة في حال وجود التهاب.
- حرقة أثناء التبول.
- تبول كمية قليلة من البول في كل مرة (انخفاض كمية البول الذي يتم طرحه من الجسم).

متى تتحدث مع طبيبك؟

يجب عليك تحديد موعد مع طبيبك إذا كنت تعاني من أي أعراض أو علامات تستدعي القلق وعدم الراحة بما في ذلك:

- الشعور بالألم الشديد في مختلف الأحوال سواء كنت واقفاً أم جالساً أم مستلقياً على ظهرك.
- ظهور دم في البول.
- الشعور بالألم وعدم التمكن من تمرير البول بسهولة.
- ألم في البطن يصاحبه الشعور بالتقيؤ والغثيان.

احرص على إخبار طبيبك بشكل تفصيلي عن جميع الأعراض التي تعاني منها بما في ذلك متى بدأت، واستمرارها ومدى تكرارها خلال اليوم بالإضافة إلى قائمة الأدوية والفييتامينات والمكملات الغذائية التي تتناولها.

ما علاج حصى الكلى؟

هناك العديد من الخيارات المتوافرة لعلاج حصى الكلى، تتراوح بين اتباع أنماط الحياة الصحية إلى تناول العلاجات الدوائية وربما يصل بك الأمر إلى

اللجوء للجراحة؛ يعتمد ذلك على حجم الحصى المتكونة ومكانها، ونوعها، وشدة الألم والأعراض التي تعاني منها، والمضاعفات المصاحبة لذلك مثل حدوث انسداد في المسالك البولية أو خلل ما في وظائف الكلى.

◀ في معظم الأحيان، تكون حصى الكلى المتشكلة صغيرة الحجم بما يكفي ليقوم جسمك وحده بالتخلص منها بتمريرها عبر البول. قد يقترح عليك طبيبك الانتظار لمدة 2-4 أسابيع مع المراقبة للتخلص من حصى الكلى بشكل طبيعي. خلال هذه الفترة عليك بالإكثار من شرب الماء بما يصل حوالي 3 لتر في اليوم، وجعلها عادة يومية تستمر عليها حتى بعد الشفاء لمنع تكون حصى جديدة.

◀ **استخدام الأدوية لعلاج حصى الكلى،** في بعض الأحيان وعلى الرغم من صغر حجم الحصى المتشكلة لديك، فقد يسبب لك وجودها الشعور بالألم والانزعاج وغير ذلك. اعتماداً على وضعك قد يوصي طبيبك ببعض من مسكنات الألم مثل مضادات الالتهاب غير الستيرويدية والباراسيتامول. لكن في حالات الألم الحاد، تستدعي ضرورة الذهاب للطوارئ لأخذ المسكنات الأفيونية ومضادات الالتهاب عن طريق الوريد ومتابعة الحالة مع الطبيب عن قرب.

◀ في بعض الأحيان تكون حصى الكلى المتشكلة عالقة داخل المسالك البولية أو ذات حجم كبير بحيث لا يسمح بخروجها بشكل طبيعي من تلقاء نفسها، مثل هذه الحصى قد تسبب حدوث انسداد في المجرى البولي بحيث تفقد قدرتك أو تواجه صعوبة بالغة أثناء التبول، أو تكرار الإصابة بعدوى المسالك البولية مما يضطر طبيبك إلى اللجوء لاستخدام أحد الإجراءات الجراحية طفيفة التوغل لتفتيت حصى الكلى وإزالتها ومنها: "**استخدام تفتيت الحصاة بالموجات الصادمة من خارج الجسم**" Extracorporeal shock wave lithotripsy (ESWL - lithotripsy)). تعتبر من الطرق الفعالة لتفتيت حصى الكلى الصغيرة ومتوسطة الحجم (حصى الكلى التي يقل حجمها عن 20 ملم). تقوم هذه التقنية على توجيه موجات

صوتية عالية الطاقة من خارج الجسم عبر الجلد نحو الحصى الكبيرة لتفتيتها أثناء التصادم بها إلى قطع أصغر يتم التخلص منها بتمريرها عبر البول.

◀ في حالات أخرى، قد يحتاج طبيب الجهاز البولي (urologist) إلى إخراج الحصى في إطار عملية جراحية عن طريق المنظار، أو بواسطة إدخال دعامة (stent) إلى داخل المثانة بغية إبقاء ممر مفتوح يسمح بعبور الحصى من خلال المثانة.

◀ **تنظير الحالب (Ureteroscopy) عن طريق المنظار شبه المرن والغير مرن.**

كيفية الوقاية من حصوات الكلى؟

توجد مجموعة من النصائح التي يجدر تقديمها للأشخاص عامة، والمعرضين للمعاناة من حصى الكلى خاصة، **ومن هذه النصائح:**

● **الحرص على شرب كميات كافية من السوائل**، وذلك بما يُعادل ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يوميًا، ويمكن الاستدلال على شرب الكمية الكافية من الماء بمراقبة لون البول؛ إذ إنَّ البول باهت أو فاتح اللون يدل على ذلك، في حين أنَّ البول غامق اللون يدل على وجود جفاف في الجسم.

● **الحدّ من تناول الأملاح**، وذلك لما تُسببه من احتباس للسوائل في الجسم، وبالتالي تزيد فرصة المعاناة من الجفاف، وهذا بحدّ ذاته يزيد فرصة تطور حصى الكلى، ومن الجدير بالعلم أنَّ الإدارة العامة للغذاء والدواء (بالإنجليزية Food And Drug Administration) تُوصي بعدم تناول ما يزيد عن ملعقة صغيرة من ملح الطعام في اليوم كاملًا.

● **المحافظة على وزن صحي**، وخسارة الوزن الزائد، ويجدر التنبيه إلى ضرورة خسارة الوزن الزائد بشكل صحيح واتباع نظام غذائي سليم.

- **الحدّ من تناول الأطعمة والمشروبات المحتوية على الكافيين**، بما في ذلك القهوة، والشوكولاتة، ومشروبات الطاقة، وبشكل عام فإنّه يُوصى بأن لا تزيد كمية الكافيين المُستهلكة يوميًا عن أربعة أكواب.
- **الاهتمام بتناول الخضراوات والفواكه** التي تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة لصحة الكلى والجسم عمومًا.
- **تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم بشكل مستمر**، وباعتدال، فبالرغم من اعتبار حصى الكالسيوم النوع الأكثر شيوعًا من حصى الكلى، إلا أنّ تناول الكميات المناسبة من الكالسيوم يساهم في الحد من الإصابة بحصى الكلى من نوع الكالسيوم.
- **المتابعة الدورية مع الطبيب المعالج** في حال عندك حصوات سابقة أو أحد من أقاربك، كما يجب تجنب تناول أي أدوية إلا تحت إشراف الطبيب.



لمزيد من المتابعة والرعاية الطبية، بإمكانك التوجه الى أطبائنا الذين سيقومون بتوجيهك نحو الأمان والسلامة

مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية

📍 فلسطين – نابلس – شارع عصيرة

📮 صندوق البريد: 797

☎ هاتف: 97092331471

📠 فاكس: 97092389683

✉ البريد الالكتروني: nnuh@najah.edu

🌐 الموقع الالكتروني: www.nnuh@org



NajahNNUH