Léčíte se s ledvinovými kameny?

Ledvinový kámen vzniká shlukováním krystalků v moči, je více typů kamenů podle jejich chemického složení.

Důvodů je povícero a každý pacient může mít jinou kombinaci příčin vzniku kamenů.

Nejčastějším důvodem je , když je moč dlouhodobě koncentrovaná *při* ***nedostatečném pitném režimu*.** Potřeba příjmu tekutin by měla být taková, aby moč byla světlé barvy a výdej moči okolo 1,5 l denně. Takže při zvýšeném výdeji tekutin jako pocení, průjem se potřeba příjmu vody zvyšuje. K dosažení pitného režimu je nutno zkombinovat podíl alespoň 50% čisté vody, zbytek nápoje obsahující vit C, vit B, málo cukru a lépe vody nesycené. Pozor na minerální vody, vhodné jsou jen ty s obsahem hořčíku, který zabraňuje shlukování krystalů. K rozpouštění urátových kamenů se doporučuje zásadotvorná Bílinská kyselka. Pokud máte rádi džusy, tak s nimi opatrně a vhodné je jejich naředění vodou. V malém množství je prospěšné i pivo s jeho alkalizující reakcí. Káva ve větším množství má močopudné účinky a měla by se podávat se sklenicí vody, aby se předešlo případnému odvodnění organismu. Vhodné jsou bylinkové čaje pro jejich detoxikační , diuretický, antiseptický, mnohdy i spasmolytický a analgetický účinek, v lékárně jistě s výběrem poradí.

Dále se podílí na tvorbě kamenů ***vyšší koncentrace různých druhů minerálů*** při jejich nadbytku v organismu při jejich opakovaném vysokém příjmu stravou / jednotvárná strava bohatá na živočišné bílkoviny, tuky, přisolování, používání chemických dochucovadel/, léky / nyní známý ispoprinosin…/nebo při metabolických procesech jiných chorob /hyperurikemie, Crohnova choroba, leukemie, zvětšení příštítných tělísek a mnoho dalších/.

 Zvýšení tvorby krystalů také podporuje zhoršený průtok moči močovými cestami , jak vrozeným anatomickými poměry, tak i druhotnými změnami při onemocněních močových cest .

Zmínit také nutno dlouhodobé ***omezení pohybové aktivity***, při které se vápník vyplavuje z kostí a zvyšuje se tak jeho vylučování

Nejčastěji se objevuje ledvinový kámen složený ze **šťavelanu vápenatého – whewellit, whedellit.**

V rámci dietních opatření je vhodné omezení potravin s vysokým obsahem šťavelanů.

špenát, rebarbora, červená řepa, fazole, mrkev, hroznové víno, borůvky, citrusy, kakao a čokoláda, sojové výrobky / tofu a tempeh/. Pozor dejte i na vitamín C, který v těle šťavelany vytváří.

 Pozor na příjem vápníku. Měl by být vyvážený, v malých porcích a častěji, okolo 600mg denně. Nelze jej zcela omezit pro vznik těžkých zdravotních potíží včetně osteoporozy a tetanických křečí.

Pozor také na zvýšenou konzumaci vitaminu D (sádlo, slanina, vaječné žloutky, kaviár, sardinky, losos…), který zvyšuje hladinu vápníku v krvi a následně moči.

I zde platí obecná doporučení zvýšeného pitného režimu, omezení soli a zvýšeného obsahu vlákniny v potravě.

Kameny složené ze solí **kyseliny močové** / **urá**t/ trápí mnoho našich pacientů hlavně s přidruženými chorobami jako metabolický X syndrom / hypertenze, cukrovka, porucha lipidového metabolismu/, ale také s vrozenou poruchou metabolismu kyseliny močové.

V dietním plánu je zapotřebí snížit příjem potravin, které obsahují větší množství purinů, hlavně vnitřnosti – paštiky, vývary, luštěniny, červené maso – hovězí , vepřové, uzeniny, tučné potraviny, alkohol.

Prospěšné potraviny podporují zásaditý stav organismu, patří mezi ně zelenina, brambory, ovoce, mléčné výrobky, tmavá mouky.

Mezi doporučované minerální vody podporující alkalizaci moči je Bílinská kyselka, a Fatra.

Trpělivou alkalizací moči se dá docílit i rozpuštění již vzniklého urátového kamene.

Vzácnější druhy kamenů – struvitové infekční a cystinové kameny svou specializovanou dietu nemají, platí pro ně obecná doporučení- pitný režim, bylinné čaje, prevence infekce močových cest.

K prevenci zvětšování komenů a vzniku nových je vhodné metabolické vyšetření s nastavením tzv metafylaxe - soubor opatření k předcházení zhoršení choroby. Krom obecných doporučení se přidává také farmakogická podpora – např. magnesium, hydrochlorothiazid, pyridoxin při kalcium oxalátových kamenech, purinol, uralyt, kalium citrát při urátové litiáze , antibakteriální léčba při struvitových kamenech, zvláštní léčbu má cystinový kamínek.

Urologická léčba chirurgická je určena k vyřešení stávajících kamenů v oblasti močových cest, ale neřeší ve většině případů jejich opakovaný vznik. Proto je důležité se na základě provedených vyšetření řídit doporučeními a předcházet tak komplikacím.

Všechna dietní opatření k prevenci vzniku ledvinových kamenů lze shrnout: dostatek tekutiny, pestrost jídelníčku a všeho s mírou.