

ΛΙΘΙΑΣΗ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

[Ορισμός](#)

[Συμπτώματα](#)

[Αίτια](#)

[Παράγοντες κινδύνου](#)

[Προετοιμασία για το ραντεβού](#)

[Εξετάσεις και διάγνωση](#)

[Θεραπεία](#)

[Πρόληψη](#)

Ορισμός

Οι νεφρικοί λίθοι (νεφρική λιθίαση, νεφρολιθίαση) είναι μικρά, σκληρά μορφώματα που σχηματίζονται μέσα στους νεφρούς λόγω εναπόθεσης αλάτων.

Οι λίθοι στους νεφρούς μπορούν να επηρεάσουν οποιοδήποτε μέρος του ουροποιητικού συστήματός σας - από τους νεφρούς ως την ουροδόχο κύστη σας.

Η αποβολή λίθων μπορεί να είναι αρκετά επώδυνη, αλλά συνήθως δεν προκαλούνται μόνιμες βλάβες. Ανάλογα με την κατάστασή σας, μπορεί να μην χρειαστείτε τίποτα περισσότερο από παυσίπονα και άφθονο νερό για να αποβληθεί μια πέτρα. Σε άλλες περιπτώσεις - για παράδειγμα, εάν λίθοι ενσφηνωθούν στο ουροποιητικό ή αν προκληθούν επιπλοκές - μπορεί να απαιτηθεί χειρουργική επέμβαση.

Ο γιατρός σας μπορεί να συστήσει προληπτική θεραπεία για να μειώσετε τον κίνδυνο επανασηματισμού λίθων στους νεφρούς, αν είστε σε αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης τους.

Συμπτώματα

Μια πέτρα στο νεφρό μπορεί να μην προκαλεί συμπτώματα μέχρι να αλλάξει θέση μέσα στο νεφρό ή να περάσει στον ουρητήρα - το σωλήνα που συνδέει το νεφρό με την ουροδόχο κύστη. Σε αυτές τις περιπτώσεις, ενδέχεται να αντιμετωπίσετε:

- Έντονο πόνο στη ράχη, κάτω από τις πλευρές
- Πόνο που εξαπλώνεται στο κάτω μέρος της κοιλιάς και στη βουβωνική χώρα
- Πόνο που έρχεται σε κύματα και κυμαίνεται σε ένταση
- Πόνο κατά την ούρηση
- Ροζ, κόκκινα ή καφέ ούρα
- Ναυτία και έμετο
- Επίμονη ανάγκη για ούρηση
- Συχνουρία
- Πυρετό και ρίγη, εάν συνυπάρχει λοίμωξη
- Ούρηση μικρών ποσοτήτων ούρων

Πότε να δω έναν γιατρό

Κλείστε ένα ραντεβού με το γιατρό σας εάν έχετε οποιοδήποτε σύμπτωμα που σας ανησυχεί. Αναζητείστε άμεση ιατρική βοήθεια αν αισθανθείτε:

- Πόνο τόσο ισχυρό που δεν μπορείτε να τον ανεχθείτε
- Πόνο που συνοδεύεται από ναυτία και έμετο
- Πόνο που συνοδεύεται από πυρετό και ρίγος
- Αίμα στα ούρα
- Δυσκολία στην ούρηση

Αίτια

Η νεφρική λιθίαση συχνά δεν έχει μία σαφή, ενιαία αιτία, αν και πολλοί παράγοντες μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης.

Οι λίθοι στους νεφρούς σχηματίζονται όταν τα ούρα περιέχουν περισσότερους κρυστάλλους που σχηματίζουν λίθους - όπως οξαλικού ασβεστίου και ουρικού οξέος - από όσους μπορούν να διαλυθούν σε αυτά. Την ίδια στιγμή, τα ούρα μπορεί να στερούνται συγκεκριμένες ουσίες που εμποδίζουν τους κρυστάλλους από να κολλήσουν μεταξύ τους, δημιουργώντας ένα ιδανικό περιβάλλον για τον σχηματισμό λίθων στους νεφρούς.

Τύποι νεφρικών λίθων

- Λίθοι ασβεστίου.
Οι περισσότεροι λίθοι στους νεφρούς είναι λίθοι ασβεστίου, συνήθως με τη μορφή του οξαλικού ασβεστίου. Τα οξαλικά είναι ουσίες που βρίσκονται στα τρόφιμα. Μερικά φρούτα και λαχανικά, καθώς και τα καρύδια και η σοκολάτα, έχουν υψηλά επίπεδα οξαλικών. Το ήπαρ επίσης παράγει οξαλικά. Διαιτητικοί παράγοντες, υψηλές δόσεις βιταμίνης D, χειρουργική επέμβαση εντερικής παράκαμψης και διάφορες μεταβολικές διαταραχές μπορεί να αυξήσουν τη συγκέντρωση του ασβεστίου ή των οξαλικών στα ούρα. Οι λίθοι ασβεστίου μπορεί επίσης να προκύψουν με τη μορφή φωσφορικού ασβεστίου.
- Λίθοι στρουβίτη.
Λίθοι στρουβίτη σχηματίζονται σε περίπτωση λοίμωξης στο ουροποιητικό. Αυτοί οι λίθοι μεγαλώνουν γρήγορα και μπορεί να γίνουν αρκετά μεγάλοι, μερικές φορές με ελάχιστα συμπτώματα.
- Λίθοι ουρικού οξέος.
Λίθοι ουρικού οξέος μπορεί να σχηματιστούν σε άτομα που δεν πίνουν αρκετά υγρά ή που χάνουν πάρα πολλά υγρά, σε άτομα που κάνουν διατροφή υψηλή σε πρωτεΐνες, καθώς και σε ασθενείς με ουρική αρθρίτιδα. Ορισμένοι γενετικοί παράγοντες μπορεί επίσης να αυξήσουν τον κίνδυνο σχηματισμού λίθων ουρικού οξέος.
- Λίθοι κυστίνης.
Αυτοί οι λίθοι σχηματίζονται σε άτομα με κληρονομική διαταραχή που προκαλεί μεγάλη έκκριση κάποιων αμινοξέων από τους νεφρούς (κυστινουρία).
- Άλλοι λίθοι.
Άλλοι, σπανιότεροι τύποι νεφρικών λίθων μπορούν επίσης να εμφανιστούν.

Παράγοντες κινδύνου

Παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης νεφρολιθίασης αποτελούν:

- Οικογενειακό ή ατομικό ιστορικό.
Αν κάποιος στην οικογένειά σας έχει πέτρες στους νεφρούς, είναι πιο πιθανό να εμφανίσετε κι εσείς. Και αν έχετε ήδη μία ή περισσότερες πέτρες στους νεφρούς, είστε σε αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης κι άλλων.
- Αφυδάτωση.
Αν δεν πίνετε αρκετό νερό μπορεί να αυξηθεί ο κίνδυνος νεφρολιθίασης. Άνθρωποι που ζουν σε θερμά κλίματα, και εκείνοι που ιδρώνουν πολύ μπορεί να διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο.
- Συγκεκριμένη διατροφή.
Μια διατροφή που είναι πλούσια σε πρωτεΐνες και νάτριο μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο ορισμένων τύπων νεφρολιθίασης. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για την υψηλή πρόσληψη νατρίου.
- Παχυσαρκία.
Υψηλός δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) και αύξηση βάρους έχουν συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο σχηματισμού νεφρικών λίθων.
- Παθήσεις του πεπτικού συστήματος και χειρουργικές επεμβάσεις.
Επέμβαση γαστρικού bypass, φλεγμονώδης νόσος του εντέρου ή χρόνια διάρροια μπορεί να προκαλέσουν αλλαγές στην απορρόφηση του ασβεστίου και του νερού, που αυξάνουν τα επίπεδα των λιθογόνων ουσιών στα ούρα.
- Άλλες παθήσεις.
Ασθένειες και παθήσεις που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο νεφρολιθίασης περιλαμβάνουν την νεφρική σωληναριακή οξέωση, την κυστινουρία, τον υπερπαραθυρεοειδισμό, ορισμένα φάρμακα και ορισμένες λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος.

Προετοιμασία για το ραντεβού

- Μικρές πέτρες στους νεφρούς που δεν προκαλούν προβλήματα μπορούν να αντιμετωπιστούν από τον οικογενειακό ιατρό σας. Αλλά εάν έχετε μια μεγάλη πέτρα στο νεφρό και βιώνεται έντονο πόνο ή νεφρικά προβλήματα, ο γιατρός σας μπορεί να σας παραπέμψει σε ειδικό ιατρό (ουρολόγο).

Τι μπορείτε να κάνετε

Για την προετοιμασία για το ραντεβού σας:

- Να ρωτήσετε αν υπάρχει κάτι που πρέπει να κάνετε πριν από το ραντεβού σας.
- Σημειώστε τα συμπτώματά σας, συμπεριλαμβάνοντας και οτιδήποτε φαίνεται άσχετο με την νεφρολιθίαση.
- Καταμετρήστε πόσα υγρά λαμβάνεται και πόσο ουρείτε κατά τη διάρκεια ενός 24ώρου.
- Κάντε μια λίστα με όλα τα φάρμακα, βιταμίνες ή άλλα συμπληρώματα διατροφής που παίρνετε.
- Σημειώστε ερωτήσεις για να ρωτήσετε το γιατρό σας.

Ορισμένες βασικές ερωτήσεις είναι:

- Έχω πέτρα στους νεφρούς;
- Τι μέγεθος έχει;
- Πού ακριβώς βρίσκεται η πέτρα;
- Τι είδους πέτρα έχω;
- Θα χρειαστώ φαρμακευτική αγωγή για τη θεραπεία της κατάστασής μου;
- Θα χρειαστώ χειρουργική επέμβαση ή κάποια άλλη διαδικασία;
- Τι πιθανότητα έχω να αναπτύξω και άλλη πέτρα στους νεφρούς;
- Πώς μπορώ να εμποδίσω τη δημιουργία λίθων στο μέλλον;
- Έχω άλλα προβλήματα υγείας. Πώς μπορώ να τα διαχειρίζομαι σωστά μαζί;
- Πρέπει να ακολουθώ κάποιες οδηγίες;
- Χρειάζομαι επανέλεγχο;

Εκτός από τις ερωτήσεις που μπορείτε να ετοιμάσετε εκ των προτέρων, μην διστάσετε να κάνετε και άλλες ερωτήσεις κατά τη διάρκεια του ραντεβού σας.

Τι να περιμένετε από το γιατρό

Ο γιατρός σας είναι πιθανό να σας θέσει ορισμένες ερωτήσεις, όπως:

- Πότε άρχισαν τα συμπτώματά σας;
- Τα συμπτώματά σας είναι συνεχή ή περιστασιακά;
- Πόσο σοβαρά είναι τα συμπτώματά σας;
- Υπάρχει κάτι που φαίνεται να βελτιώνει τα συμπτώματά σας;
- Υπάρχει κάτι που φαίνεται να επιδεινώνει τα συμπτώματά σας;
- Έχει κάποιος άλλος στην οικογένειά σας πέτρες στους νεφρούς;

Εξετάσεις και διάγνωση

Εάν ο γιατρός σας υποψιάζεται ότι έχετε νεφρολιθίαση, μπορεί να χρειαστεί να πραγματοποιήσετε διαγνωστικές εξετάσεις όπως:

- **Εξετάσεις αίματος**
Μπορεί να αποκαλύψουν πολύ ασβέστιο ή ουρικό οξύ στο αίμα σας. Τα αποτελέσματα των εξετάσεων αίματος διευκολύνουν την παρακολούθηση της υγείας των νεφρών σας.
- **Εξετάσεις ούρων.**
Η 24ωρη συλλογή ούρων μπορεί να δείξει ότι εκκρίνετε μεγάλες ποσότητες λιθογόνων ουσιών ή μικρές ποσότητες ουσιών που εμποδίζουν το σχηματισμό λίθων. Ο γιατρός σας μπορεί να ζητήσει να πραγματοποιήσετε τρεις συλλογές ούρων επί τρεις συνεχόμενες ημέρες.
- **Απεικονιστικός έλεγχος.**
Οι εξετάσεις κυμαίνονται από απλή ακτινογραφία κοιλίας, που μπορεί να μην δείξει μικρές πέτρες στους νεφρούς ως υψηλής ταχύτητας αξονική τομογραφία (CT) που μπορεί να αποκαλύψει ακόμα και ελάχιστου μεγέθους πέτρες. Άλλες απεικονιστικές επιλογές περιλαμβάνουν το υπερηχογράφημα και την ενδοφλέβια ουρογραφία η οποία περιλαμβάνει την έγχυση σκιαγραφικής ουσίας σε μια φλέβα του βραχίονα σας.
- **Ανάλυση των αποβληθέντων λίθων.**
Μπορεί να σας ζητηθεί να ουρήσετε μέσα από ένα σουρωτήρι για να συλλέξετε λίθους. Το

εργαστήριο ανάλυσης θα αποκαλύψει τη σύνθεση τους. Ο γιατρός σας θα χρησιμοποιήσει αυτές τις πληροφορίες για να καθορίσει τι προκαλεί πέτρες στους νεφρούς και για να σας δώσει οδηγίες για την πρόληψή τους.

Θεραπεία

Η θεραπεία της νεφρολιθίασης ποικίλλει, ανάλογα με τον τύπο του λίθου και την αιτία.

Οι περισσότερες πέτρες στους νεφρούς δεν απαιτούν επεμβατική θεραπεία. Μπορεί να είναι πιθανό να τις αποβάλλετε.

- **Πόσιμο νερό.**
Κατανάλωση 2 έως 3 λίτρων ημερησίως μπορεί να βοηθήσει ώστε να καθαρίσει το ουροποιητικό σύστημά σας. Εκτός εάν ο γιατρός σας συστήσει διαφορετικά, πίνετε αρκετά υγρά - κυρίως νερό - ώστε να παράγετε διαυγή ή σχεδόν διαυγή ούρα.
- **Αναλγητικά.**
Όταν μετακινείται ένας λίθος εντός του ουροποιητικού συστήματος μπορεί να προκληθεί κάποια δυσφορία. Για την ανακούφιση από ήπιο πόνο, ο γιατρός μπορεί να συστήσει αναλγητικά όπως η παρακεταμόλη, η ιβουπροφαίνη ή η ναπροξένη.
- **Ιατρική θεραπεία.**
Ο γιατρός μπορεί να σας δώσει ένα φάρμακο για να περάσει ευκολότερα η πέτρα από το ουροποιητικό. Αυτή η φαρμακευτική ουσία, γνωστή ως α-αποκλειστής, χαλαρώνει τον ουρητήρα, βοηθώντας να αποβληθεί η πέτρα πιο γρήγορα και με λιγότερο πόνο.

Μεγάλες πέτρες και πέτρες που προκαλούν συμπτώματα

Πέτρες στους νεφρούς που δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν με συντηρητικά μέτρα - είτε επειδή είναι πολύ μεγάλες για να αποβληθούν, είτε επειδή προκαλούν αιμορραγία, νεφρική βλάβη ή εμπύρετη ουρολοίμωξη - μπορεί να απαιτήσουν ειδική θεραπεία που μπορεί να περιλαμβάνει:

- **Χρήση ηχητικών κύματα για τη θραύση των λίθων.**
Για ορισμένες πέτρες στους νεφρούς - ανάλογα με το μέγεθος και την θέση - ο γιατρός σας μπορεί να συστήσει μια διαδικασία που ονομάζεται εξωσωματική λιθοτριψία (ESWL). Η ESWL χρησιμοποιεί ηχητικά κύματα για να δημιουργήσει ισχυρές δονήσεις (κρουστικά κύματα), που σπάνε τις πέτρες σε μικρά κομμάτια. Η διαδικασία διαρκεί περίπου 45 με 60 λεπτά και απαιτεί ελάχιστη αναλγησία.
- **Χειρουργική επέμβαση για αφαίρεση πολύ μεγάλων λίθων από τους νεφρούς.**
Μια διαδικασία που ονομάζεται διαδερμική λιθοτριψία περιλαμβάνει την αφαίρεση λίθων από τους νεφρούς χρησιμοποιώντας μικρά τηλεσκόπια και όργανα που εισάγονται μέσω μιας μικρής τομής στην πλάτη σας. Για την επέμβαση αυτή θα λάβετε γενική αναισθησία.
- **Ενδοσκοπική αφαίρεση λίθων.**
Για να αφαιρεθεί μια μικρότερη πέτρα από τον ουρητήρα ή το νεφρό, ο γιατρός μπορεί να περάσει μέσω της ουρήθρας και της ουροδόχου κύστης σας, ένα λεπτό φωτιζόμενο χειρουργικό εργαλείο (ουρητηροσκόπιο) εξοπλισμένο με μια κάμερα. Μόλις βρεθεί η πέτρα, ειδικά εργαλεία την αφαιρούν ή την σπάζουν σε κομμάτια που μπορούν να αποβληθούν. Μπορεί να χρειαστεί γενική ή τοπική αναισθησία κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας.

- Χειρουργική επέμβαση του παραθυρεοειδούς αδένου.
Μερικές πέτρες φωσφορικού ασβεστίου προκαλούνται από τους υπερδραστήριους παραθυρεοειδείς αδένες, που βρίσκονται στις τέσσερις γωνίες του θυρεοειδή αδένου σας, ακριβώς κάτω από το μήλο του Αδάμ. Όταν αυτοί οι αδένες παράγουν υπερβολική παραθορμόνη (υπερπαραθυρεοειδισμός), τα επίπεδα ασβεστίου στο αίμα μπορεί να γίνουν πάρα πολύ υψηλά και ως αποτέλεσμα μπορεί να εμφανιστεί νεφρολιθίαση. Αφαίρεση του αδένου, σταματά το σχηματισμό των λίθων των νεφρών. Ο γιατρός μπορεί ακόμα να συστήσει φαρμακευτική θεραπεία της πάθησης που προκαλεί την υπερλειτουργία του παραθυρεοειδή αδένου.

Πρόληψη

Η πρόληψη της νεφρολιθίασης περιλαμβάνει ένα συνδυασμό αλλαγών στον τρόπο ζωής και φαρμακευτική αγωγή.

Αλλαγές στον τρόπο ζωής

Μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο σχηματισμού νεφρικών λίθων, αν:

- Πίνετε νερό όλη την ημέρα.
Για τα άτομα με ιστορικό νεφρολιθίασης, οι γιατροί συστήνουν συνήθως λήψη τόσων υγρών ώστε να ουρείτε 2,5 λίτρα ούρων την ημέρα. Ο γιατρός σας μπορεί να ζητήσει να μετράτε τα ούρα σας για να βεβαιωθείτε ότι πίνετε αρκετό νερό. Εάν ζείτε σε ζεστό, ξηρό κλίμα ή ασκείστε συχνά, ίσως χρειαστεί να πίνετε ακόμη περισσότερο νερό για να παράγετε αρκετά ούρα.
- Τρώτε λιγότερα τρόφιμα πλούσια σε οξαλικά.
Αν έχετε την τάση να δημιουργείτε λίθους οξαλικού ασβεστίου, ο γιατρός σας μπορεί να σας ζητήσει να περιορίσετε τις τροφές που είναι πλούσιες σε οξαλικά. Αυτές περιλαμβάνουν τα τεύτλα, τις μπάμιες, το σπανάκι, τις γλυκοπατάτες, τους ξηρούς καρπούς, το τσάι, τη σοκολάτα και τα προϊόντα σόγιας.
- Επιλέξτε μια διατροφή χαμηλή σε αλάτι και ζωικές πρωτεΐνες.
Μειώσει την ποσότητα αλατιού που τρώτε και επιλέξτε κατανάλωση φυτικής πρωτεΐνης όπως τα όσπρια. Συνεχίστε να τρώτε τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο, εκτός αν ο γιατρός σας συμβουλεύει διαφορετικά, αλλά να είστε προσεκτικοί με τα συμπληρώματα ασβεστίου.
- Φαρμακευτική αγωγή
Κάποια φάρμακα μπορεί να είναι χρήσιμα σε ορισμένα είδη λίθων. Η επιλογή του φαρμάκου θα εξαρτηθεί από το είδος των λίθων που έχετε. Μερικά παραδείγματα:

Λίθοι ασβεστίου.

Για να βοηθήσει στην πρόληψη λίθων ασβεστίου, ο γιατρός σας μπορεί να συνταγογραφήσει ένα θειαζιδικό διουρητικό ή σκεύασμα που περιέχει φώσφορο.

Λίθοι ουρικού οξέος.

Ο γιατρός σας μπορεί να συνταγογραφήσει αλλοπουρινόλη ώστε να μειωθούν τα επίπεδα ουρικού οξέος στο αίμα και τα ούρα σας και ένα φάρμακο που θα κρατήσει τα ούρα σας αλκαλικά. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η χορήγηση αλλοπουρινόλης και αλκαλοποιητικών παραγόντων μπορεί να διαλύσουν τις πέτρες του ουρικού οξέος.

Λίθοι στρουβίτη.

Για την πρόληψη λίθων στρουβίτη, ο γιατρός σας θα υιοθετήσει στρατηγικές για να κρατήσει τα ούρα σας απαλλαγμένα από βακτήρια.

Λίθοι κυστίνης.

Οι λίθοι κυστίνης μπορεί να είναι δύσκολο να θεραπευτούν. Ο γιατρός σας μπορεί να συστήσει να πίνετε περισσότερα υγρά, έτσι ώστε να παράγετε πολύ μεγαλύτερη ποσότητα ούρων. Εάν αυτό μόνο δεν βοηθά, μπορεί επίσης να συνταγογραφήσει ένα φάρμακο που μειώνει το ποσό της κυστίνης στα ούρα σας.