

أكد إن شرب كميات كبيرة من الماء يقي الإنسان الإصابة بها

د.محمد الغانم : إزالة الحصوة عن طريق الباسكت بعد التفتيت بالليزر عملية سهلة جداً

■ تبدأ الأعراض الأولى لحصوة الكلى بألم شديد ومفاجئ عندما تتحرك في الحالب

من الأملاح تترسب بالكلى ، وتكون شواة الحصوة ، ومن أنواع الحصوات حصوات الكالسيوم ، وهي الأكثر شيوعا ، وتتكون حصوات الكلى عادة من أكسالات الصوديوم بنسبة 80 % تقريبا من نسبة الحصوات ، أو أكسالات الفوسفات ، والتي تتكون من 10 : % ، وكذلك توجد حصوات من نوع حمض البوليك من 5 : 10 % ، وهناك حصوات تحدث بسبب الالتهابات وتسمى «struvite» أو حصوات تتكون بسبب خلل جيني وتسمى «cystine» .

أما العوامل المساعدة لحدوث الحصوات فهي الآتي :

1 - تاريخ عائلي من خلال إصابة لأب أو الأم بالحصوة .

2 - السنة المفرطة .

3 - بعد عمليات التكيم بسبب عدم شرب كمية كافية من المياه .

4 - التغذية إذا كان المريض يتناول كمية عالية من البروتين أو الأملاح .

5 - تشوهات خلقية بالتهياز البولي ، وقلة شرب الماء .

والتوقياه من الحصوات ننصح المريض بالآتي :

1 - زيادة كمية السوائل من لترين إلى 2,5 لتر يوميا على فترات ،

2 - تناول الكالسيوم بكميات معقولة .

3 - التخفيف من استهلاك الصوديوم ،

4 - التخفيف من استهلاك اللحوم بشكل عام .

5 - تخفيف تناول المشروبات الغازية .

6 - عدم الإفراط في تناول فيتامين «سي» .

7 - الالتزام بالجرعات الطبية المحددة .

8 - شرب عصائر الليمون لأنها تقي من الحصوات ، ويعتبر الاعتدال في كل شيء ،

المريض الاعتدال في كل شيء ، الشخص العادي ، وكذلك المريض الاعتدال في كل شيء .

وأود أن أشوه إلى مريض الحصوة ، والذي لبت بالتحليل أن حصوته المزالة بها أكسالات فعليه البعد أو التقليل القوي من الأطعمة والأشربة التي بها أكسالات ، وهي القهوة والشاي ، والشيكولاتة ، والفراولة ، والمكسرات عموما .

أما حمض البوليك فهو موجود في اللحوم الحمراء والدجاج .



■ الكلى تشكل البول عن طريق تصفية الأوساخ والمياه الزائدة من الدم

■ الحالبان يصل طولهما إلى 25-20 سم وينتقل البول من الكلى عن طريقهما وصولاً إلى المثانة

■ إذا كان حجم الحصوة كبيراً ويصعب خروجها من قناة مجرى البول يزيد الألم كثيراً

■ تتكون حصوات الكلى عادة من أكسالات الصوديوم بنسبة 80 % تقريباً

■ الاعتدال في كل شيء، نجاة من كل ضرر

■ حمض البوليك موجود في اللحوم الحمراء والدجاج

-تبدأ الأعراض الأولى لحصوة الكلى، بالألم شديد ومفاجئ، عندما تبدأ الحصوة بالحركة في الحالب البول وبالتالي يحدث حكة أو انسداد في القناة.

- يشعر المريض بالألم شديد وشد عضلي على جانبي منطقة الكلى أو في أسفل البطن.

- تحدث أحياناً حالة من القيء والغثيان مصاحبة للألم.

- إذا كان حجم الحصوة كبير ويصعب خروجها من قناة مجرى البول فيزيد الألم بشكل كبير حيث تقوم العضلات الموجودة في جدار الحالب بعصر هذه الحصوات وخروجها إلى المثانة.

- عندما تكبر الحصوة أو تتحرك ، قد يجد المصاب دم في البول.

- وعندما تتحرك الحصوة إلى أسفل الحالب وبالقرب من المثانة، يشعر المريض بحاجة ملحة ومستمرة للتبول ويشعر أيضاً بحرقان شديد أثناء التبول.

- إذا شعر المريض بارتجاع وسخونة مصاحبة لهذه الأعراض السابقة فقد تكون هناك إصابة كبيرة ويجب الذهاب إلى المستشفى .

■ سيادتكم نعرف أن الأمور تشابهك وتتعقد عند المريض إذا صام ، وخصوصاً موضوع التغذية والرياضة . وعلاقته بمرضى الكلى.. فهل من نصائح؟

- كما نعلم حصوات الكلى هي عبارة عن تكون بلورات



نصف لتر من البول بشكل مريح لساعتين وحتى خمس ساعات تقريباً.

المصبرة الشرجية Sphincters: وهي عبارة عن عضلات تغلق بشكل جيد حول عنق المثانة وصولاً إلى الإحليل لمنع تسرب البول.

■ نود أن نعرف كيف يعرف الإنسان أن لديه حصوة ، أو بالأحرى ما هي أعراض الحصوات ؟

له. يتكون الجهاز البولي من عدد من الأعضاء والتي تتمثل في: الكلى؛ تقوم بإزالة اليوريا Urea من الدم عن طريق وحدات تصفية صغيرة تدعى الكليون Nephron. (تُعرف على كيفية العناية بطفل مصاب بمرض الكلى» الكليون: كل واحدة منها تتكون من كرة مكونة من شعيرات دموية صغيرة تسمى الكبيبات Glomerulus

توسعة الحالب ، وتساعد على سلاسة نزول البول .

■ ماذا عن إزالة الحصوة عن طريق الباسكت ؟

- إزالة الحصوة عن طريق الليزر عملية سهلة جداً بعد الليزر ، وهي تستخدم للتفتيت الحصوة في الكلى عن طريق المنظار المرّن ثم يتم إزالة الحصوة عن طريق الباسكت ، وهي عملية لا تأخذ وقتاً طويلاً فهي تأخذ من نصف ساعة إلى ساعة كاملة .

■ نود أن نعرف من سيادتكم بعد هذا الشرح المفصل لأنواع عمليات الحصوة مما يتركب الجهاز البولي ؟

- الجهاز البولي هو ذاك الجهاز المسؤول عن تخزين البول والتخلص منه بالإضافة إلى قيامه بالتخلص من الفضلات التي نقرّزها الكلى.

فالكلى تشكل البول عن طريق تصفية الأوساخ والمياه الزائدة من الدم، لتبدأ بعد ذلك رحلته من الكلى عبر أنبوبين رفيعين يدعيان بالحالبين Ureters ليصلا إلى المثانة، وعندما نمتلئ المثانة، يتحتم على الإنسان التبول عن طريق الإحليل Urethra.

لعمل الجهاز البولي فهو بحاجة إلى التعاون مع الرئتين والجلد والأمعاء، وذلك للحفاظ على التوازن الكيميائي والماء في الجسم.

فالبالغون يتخلصون من كمية تتراوح ما بين 800-2.000 مليلتر بشكل يومي عند تناول الكمية الموصى بها من السوائل يوميا والتي

■ العمليات في المسالك البولية الآن أصبحت سهلة وسريعة ولا تتطلب جراحات كبيرة

هناك أسئلة عديدة وكثيرة يود مريض الكلى معرفتها، وذلك لمعرفة كيف يمارس حياته بشكل عادي، وكيف يتجنب المضاعفات، فمرضى الكلى قد يكونون من أكثر الأشخاص تأثراً بنمط تغذيتهم، فحالتهم قد تسوء أو تتحسن بحسب ضبطهم لغذائهم وشربهم، لذا فقد تكون أمراض الكلى أحد أكثر المواضيع الشائكة ، والتي تهم القطاع العريض، وللإجابة عن أسئلة مثل كيف تتكون ؟ وما هي الأعراض ؟ وكيفية التخلص الجيد في حالة الإصابة بالحصوات كان لنا هذا اللقاء مع الدكتور محمد الغانم اختصاصي المسالك البولية ورئيس وحدة وحدة المسالك البولية في مستشفى جابر للقوات المسلحة والمركز الكندي الطبي.

■ دكتور نود أن نتعرف على سيادتكم ؟

■ الدكتور محمد الغانم اختصاصي المسالك البولية ورئيس وحدة المسالك البولية في مستشفى جابر للقوات المسلحة والمركز الكندي الطبي.

■ دكتور نعرف أن لديك معدات كثيرة ومعقدة كيف تجرون العمليات لمريض الحصوة مثلاً ؟

■ عملاً في المسالك البولية عبارة عن مناقير عن طريق فتحات صغيرة سواء فتحات طبيعية عن طريق مجرى البول ، أو عن طريق فتحات صغيرة عن طريق البطن ، والعمليات في المسالك البولية الآن أصبحت سهلة ، وسريعة ، ولا تتطلب جراحات كبيرة ، ومعقدة ، فمثلاً الدعامة عبارة عن قطعة بلاستيكية ذات طرفين توضع في المريض بعد إزالة الحصوة ، أو بعد العملية الجراحية ، وتكون طرف موجود في المثانة البولية ، وهي تظل داخل الجسم بحسب الحاجة من أسبوعين إلى 3 أشهر ، وأحياناً أنواع تظل عاماً.

■ دكتور بعد تركيب هذه الدعامة بماذا تنصحون المريض ؟

- ننصح المريض بعدما يشرب كميات كبيرة من السوائل ، خصوصاً المياه ، والذهاب إلى الحمام باستمرار ، وهذه الدعامة بعد ذلك تنزع تحت بضع موضعي في أقل من دقيقة ، ووظيفتها تكون

