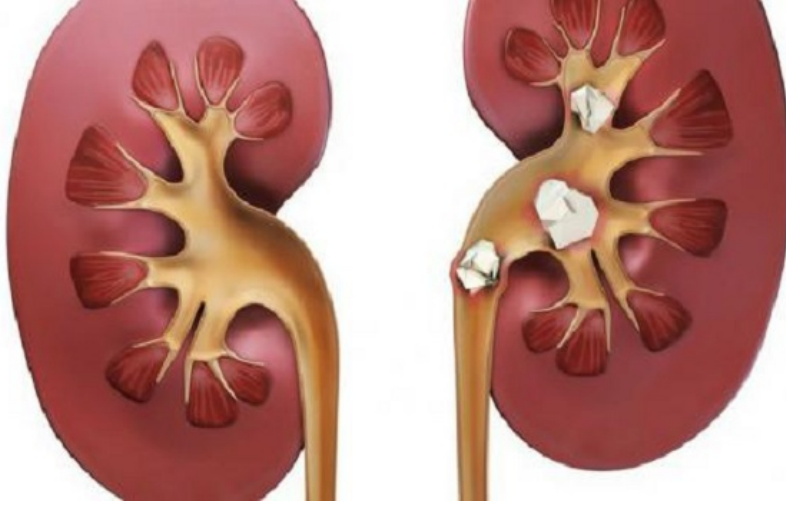


# أنواع حصى الكلى

Posted on 2019, 27 ديسمبر



Category: **طب**

: بواسطة

**حصى الكلى** عبارة عن أملاح تترسب ومعادن في حوض الكلى أو داخل الكلية نفسها بفعل البول قد تكون صغيرة بحجم حبيبات الرمل، أو كبيرة بحجم اللؤلؤ، تبقى داخل الجسم أو تتحرك إلى خارج الجسم بواسطة الجهاز البولي البول هو المسؤول عن تكون الحصى في الكلى، ولا يشعر الشخص بأي ألم إلا عند عبور الحصى من خلال المثانة وعند عبور الحصى يصحب ألم حاد و تؤدي إلى ظهور أعراض أخرى

## أعراض حصى الكلى

في معظم الحالات، لا تظهر أعراض حصى الكلى، طالما بقيت الحصى في الكليتين، فإنها لا تسبب أي ألم. لكنها قد تسبب ظهور ألم مفاجئ وحاد عند تحركها إلى خارج الكليتين باتجاه المثانة. يجب التوجه لتلقي العلاج الطبي الفوري في حالة الشك بوجود حصى في الكليتين، كليهما أو إحدهما

- (groin). ظهور ألم مفاجئ وحاد في أحد جانبي الجسم، في تجويف البطن، في الأربية
- ميل لون البول إلى الأحمر أو الوردي

- الشعور بالغثيان وأن يعاني من القيء

## طرق محاربة الحصى

- زيادة السوائل المستهلكة التي تجعل البول ممدداً، بحيث يصعب ترسب البلورات التي تولّد الحصى في الجهاز البولي
- الابتعاد - قدر المستطاع - عن تناول الأطعمة التي تنشأ عنها المركبات والعناصر التي تشكل الحصى في البول، وهذه تختلف باختلاف نوع الحصى
- حماية تخفيض الوزن. وهي إحدى الطرق الأساسية لمنع تشكّل الحصى البولية في الكلية أو الحالب أو المثانة، وتخفيض احتمال حصولها، خاصة لدى الأشخاص ذوي الاستعداد لهذا المرض
- زيادة السوائل

ينصح الأطباء الأشخاص (المؤهّبين) لتشكّل الحصى بشرب حوالي 12 كوباً من السوائل خلال اليوم للوقاية من حدوثها، على أن يزداد هذا الرقم بالنسبة للمصابين فعلاً بالحصى البولية، وعندما تزداد حرارة الجو إلى درجات عالية في الصيف. وأفضل السوائل بلا شك هو الماء القراح الذي لا يحتوي على أية حريرات غذائية، ولا بأس إن عُوّض عن بعضه بعصير الليمون (دون إضافة السكر)، لأن الليمون وجد أنه ينقص من احتمال ترسّب الكالسيوم في إحدى الدراسات

كما يجب توزيع شرب السوائل على كل ساعات النهار والليل، فمن غير المحبذ البقاء 8-10 ساعات بدون شراب، وينصح أن تقطع ساعات النوم مرة على الأقل لتناول بعض الماء. وينصح الأخصائيون ألا يقل حجم البول عن 2000 مل في اليوم، يلحظ تمددها من لونها الرائق الفاتح

## أنواع حصوات الكلى

- أكثر الحصى الكلوية هي ولم يعد الأخصائيون ينصحون بتخفيض **calcium oxalates** نوع أوكزالات الكالسيوم معدن الكلس في الطعام، لما لهذا المعدن من أهمية في الحفاظ على صحة العظام وتجنب هشاشتها، ولأنه لم يثبت أن تناول المزيد من الكالسيوم في الطعام يرفع من احتمال تشكّل الحصى

ولكن بإمكان المعرضين للحصى البولية إنقاص استهلاكهم لعنصر الصوديوم (المتواجد في الملح)، لأن الصوديوم يزيد من طرح معدن الكالسيوم في البول

وعلينا ألا ننسى أن الملح يتواجد مخفياً في كثير من الأطعمة، كالمخللات والمعلبات ووجبات المطاعم السريعة

كما يمكن للمعرضين للحصى تحديد الأطعمة الغنية بالأوكزالات، وهذه تشمل السبانخ والشمندر والمكسرات والبطاطا الحلوة والشاي والشوكولاتة وقشرة حبة القمح

ولدرء الإصابة بالحصى من نوع حمض البول، على ذوي الاستعداد تخفيض استهلاكهم للحوم بكل أنواعها وللمحار والبيض، واعتماد المصادر النباتية للحصول على لزومهم من البروتين

- التي تحصل من الالتهاب البولي الجرثومي، فطريقة الوقاية منها هي بمنع حدوث **Struvite** حصيات الستروفيت
- الالتهابات البولية ومعالجتها بالصادات
- التي تنتج من خلل وراثي فلا طريق لمنعها إلا بالإكثار من شرب الماء، الأمر الذي ينفع في **Cystine** حصيات السيستين
- تجنب كل أنواع الحصيات الأخرى

#### المراجع:

- 1- روجع بتاريخ 24 ديسمبر 2019م. [mayoclinic . حصيات في الكلى](#)
- 2- [حارب حصى الكلى بالغذاء](#). طبيبي. روجع بتاريخ 24 ديسمبر 2019م