

Przyczyny kamicy nerkowej

W ciągu ostatnich 25 lat odsetek chorujących na kamicy nerkową zwiększył o ponad 65%, a uciążliwa przypadłość atakuje coraz młodszych pacjentów. Kamica nerkowa to schorzenie objawiające się bardzo dotkliwym bólem w okolicy lędźwiowej, z którym zgłaszamy się do lekarza szczególnie latem, podczas upałów. Mimo że przyczyny tej choroby nie są do końca znane, można mówić o kilku głównych czynnikach, które wpływają na jej pojawienie się w naszym organizmie.

Główne przyczyny kamicy nerkowej

Bezpośrednią przyczyną schorzenia jest osad, który zbiera się na całej długości układu moczowego, najczęściej w nerkach oraz w drogach moczowych. Podstawowym zadaniem nerek jest usuwanie zbyt dużej ilości pewnych związków chemicznych z organizmu, m.in. szczawianu wapnia, szczawianu magnezu, cystyny, struwitu, kwasu moczowego. Substancje te nie zawsze są jednak całkowicie wydalane, a kiedy ich stężenie jest w moczu zbyt duże - tworzą się z nich kryształki, które z czasem mogą się powiększać i przekształcać w ostre, powodujące ból złogi, powszechnie określane mianem „kamieni”.

Nieprawidłowa dieta

Nie bez powodu do powstawania złogów dochodzi najczęściej w okresie wakacyjnym – jeśli nie dostarczymy swojemu organizmowi odpowiedniej ilości płynów, może dojść do zagęszczenia moczu, a stąd droga do choroby jest już bardzo prosta. Aby się przed nią ustrzec, warto pamiętać o regularnym nawadnianiu organizmu, zwłaszcza podczas upałów oraz wzmożonego wysiłku fizycznego – lekarze i dietetycy podpowiadają, że warto pić wtedy około 2,5 l wody dziennie.

Co ciekawe, kamica nerkowa jest szczególnie popularna w społeczeństwach wysoko rozwiniętych, w krajach, gdzie ludzie mają tendencję do zaniedbywania swojej diety, zamieniając pełnowartościowy obiad na mało pożywne fast foody. Codzienne spożywanie zbyt dużej ilości białka zwierzęcego, mleka oraz cukru również może przyspieszyć proces wytrącania się kamieni. W zależności od rodzaju kamicy, należy wykluczyć konkretne produkty z jadłospisu, a zastąpić je innymi – w takim przypadku należy porozmawiać o swojej diecie z lekarzem specjalistą.

Choroby i wady anatomiczne

Niewątpliwie, na pojawienie się kamieni w układzie moczowym wpływ mogą mieć również rozmaite choroby. Przykładowo, podczas infekcji w drogach moczowych, dochodzi do złuszczenia nabłonków, które niejednokrotnie przekształcają się później w złogi. Do wytrącania się kryształów przyczyniają się także problemy związane z utrudnionym oddawaniem moczu oraz zaburzenia przemiany materii.

Predyspozycje genetyczne

Bardzo istotnym czynnikiem zwiększającym szanse pojawienia się kamicy nerkowej jest przypadłość genetyczna. Jeżeli choć jedno z naszych rodziców cierpiało na to schorzenie, istnieje szansa na to, że i my będziemy mieli dziedziczne tendencje do podobnych dolegliwości, zwłaszcza w przypadku kamicy cystynowej. W tego typu sytuacjach warto poddawać się okresowym badaniom moczu, które pomogą wykazać zwiększoną ilość poszczególnych składników w naszym organizmie.