

KAMICA NERKOWA

Kamienie nerkowe powstają zazwyczaj w miedniczce nerkowej, ale pojawiają się w różnych odcinkach układu moczowego. Są złoгами mineralnymi tworzącymi się ze szczawianów wapnia, fosforanów i składników wytrącanych z kwasu moczowego. Przybierają różne kształty i rozmiary. Nie dają dolegliwości, dopóki nie zaczną się przemieszczać w moczowodzie. Wtedy nawet niewielkie kamienie powodują silny ból. Może temu towarzyszyć krwawienie spowodowane otarciem ścianek układu moczowego. Zaklinowanie się kamienia w nerce lub przewodzie moczowym może być przyczyną poważnych komplikacji – zatoru odpływu moczu z nerki, zakażenia, a nawet obumarcia narządu.

Choroba występuje częściej u mężczyzn niż kobiet. Ma charakter nawracający. Dlatego bardzo ważna jest profilaktyka.

Objawy: ostry ból w okolicy nerki promieniujący ku przodowi i do podbrzusza, który pojawia się i znika na kilka minut, ból podczas oddawania moczu, krew w moczu, a w razie wystąpienia infekcji nerki lub zatoru odpływu moczu – gorączka, częstomocz, tkliwość „w boku”.

Przyczyny: niedostateczna ilość płynów, niewłaściwa dieta, skłonności dziedziczne, przewlekłe infekcje dróg moczowych, choroby zapalne jelit, długotrwałe przyjmowanie środków zobojętniających sok żołądkowy, niedobór witaminy B6 i magnezu.

Terapia: W leczeniu kamicy zaleca się picie dużej ilości płynów ubogoelektrolitowych, dietę niskosodową dostosowaną do rodzaju kamicy i stanów zagrożenia chorobą. W kamicy szczawianowej zabronione jest spożywanie szpinaku, botwiny, cytryn, suszonych śliwek, czekolady, kakao. W kamicy moczanowej – tłustych ryb, roślin strączkowych, pieczywa żytniego, czekolady. W kamicy fosforanowej niewskazane są: nasiona roślin strączkowych, alkaliczne wody mineralne. W kamicy wapniowej trzeba ograniczyć mleko, sery dojrzewające i topione, żółtka jaj, makaron 4-jajeczny, chleb młeczny żytni, botwinę, seler, szczypior, korzeń pietruszki, kapustę czerwoną, orzechy włoskie, rodzynki, kakao.

W terapii wskazany jest **Kordiceps** (2x dziennie po 2–3 kapsułki), który rozpuszcza piasek i nie dopuszcza do tworzenia się kamieni. Rozpuszczaniu kamieni w nerkach sprzyja **Digest** (2x dziennie po 2 tabletki po posiłku. Dokładnie przeżuwać i popijamy szklanką wody). Działanie rozpuszczające ma też **Biowapń Gai-Bao** (2–3 tabletki dziennie). Warto pić regularnie **Herbatę antylipidową**, która przy dłuższym stosowaniu rozpuszcza kamienie w woreczku żółciowym (1 saszetkę zalać szklanką wody o temp. 80 st. C; po 15 minutach saszetkę wyjąć; napar podzielić na 4–5 części, pić między posiłkami, dolewając wody do pełnej szklanki). Przyczyną kamicy nerkowej może być niedobór magnezu, a więc warto zadbać o suplementację tego pierwiastka. Zaleca się **Magnesium** (1 ampulkę dziennie).