

## ***Vesekő fajtái, képződése, tünetei és megelőzése***

A vesekövek megke



ők, amelyek a vizeletképző és elvezető szerv

A veséknek a megfelelő mennyiségű vizet meg kell tartaniuk a szervezetben és egyidejűleg eltávolítani a használhatatlan anyagokat a szervezetből. Ha ez az egyensúly fel van borítva, a vizelet túl lehet terhelve különböző anyagokkal (általában kis kristályok) amelyek nem tudnak feloldódni a vízben. A kristályok lassan egybetapadnak, és fokozatosan több rétegben egymásra rakódnak és így köveket alkotnak. A **vesekő** hónapokig, néha évekig is nőhet mielőtt problémákat okozna.

## Vesekövek

A vizelet szerves és szervetlen anyagok vizes oldata. Fontosabb szerves alkotórészei a karbamid, a húgysav (urát), a kreatinin, az ammónia és az urobilinogén, szervetlenek a nátrium, a kálium, a kalcium, a magnézium, a klorid, a foszfát és a szulfát.

Napi mennyisége 1–1,5 liter, fajsúlya 1001 és 1040 között változik. Normális körülmények között nem tartalmaz vörösvértestet és vérfestéket.

A vér megjelenése a vizeletben kórjelző, a vese és a húgyutak köves betegségeinél jellemző. Kő alakulhat ki a felsorolt összetevők mennyiségének megváltozásakor. A vesekelyhekben, vesemedencében kicsapódó sók kóros mennyiségben választódnak ki, aminek oka lehet anyagcsere-betegség (cisztinúria, köszvény), illetve gyulladások, baktériumok, levált sejtek, mert kőképződési magot alkothatnak. A vizelet állandóságát védő fehérjék biztosítják, hiányuk is okozhat kőképződést, csakúgy, mint a vizelet pangás.

### *Vesekőfajták*

A kövek 80 százalékát kalcium alkotja, kalcium-oxalátként kristályosodik ki, a többi általában húgysav, cisztin és struvitkő.

Struvitkövek csak fertőzött vizeletben alakulnak ki, összetevőjük magnézium, ammónia és foszfát.

A cisztinköveket a vesecsatornák öröklött betegsége okozza, de kő csak akkor alakul ki, ha a beteg mindkét szülőjétől hibás gént örökölt. Az első tünetek, többnyire vesegörcs formájába, 10 és 30 éves kor között jelentkeznek. A megelőzésben segít naponta legkevesebb 2,5 liter folyadék elfogyasztása, valamint a vizelet savasságának csökkentése gyógyszerekkel, lúgosító étrenddel.

Az oxalátkövek kemények, tüskések, miattuk jelentkezik leggyakrabban vér a vizeletben. A kövek nagysága a homokszemnyitől a borsó-babszemnyi méreten át a vesemedencét és vesekelyheket teljesen kitöltő öntvénykövekig (korallkövek) terjedhet. Az okozott fájdalom összefügg nagyságukkal és a hellyel is, ahol keletkeztek, vagy ahova eljutottak. A vesehomok sokáig nem okoz fájdalmat, de amikor már borsónyira hízott, és elvándorol keletkezési helyéről, beékelődhet a húgyvezetékbe, elviselhetetlen fájdalmat okozva deréktájon, és kisugárzik a nemi szervekbe, a comb belső oldalára, láz nélküli hidegrázás, hányás, szapora pulzus, gyakori, fájdalmas vizelési inger kíséretében. A vizelet mennyisége csökken, laboratóriumi vizsgálattal a vizeletben vér mutatható ki. Ultrahangvizsgálattal, röntgennel fölfedezhető a kő. A kövek vizeletpangást előidéző hatásukkal a vesét és a vesemedencét fogékonyá teszik a fertőzésre.

A kisebb kövek a görcsrohamok után a hólyagba kerülhetnek, és a vizelettel eltávozhatnak. A folyamat gyorsítható fél órán belül 1–1,5 liter folyadék elfogyasztásával. A nagyobb kövek állandó tompa nyomást okoznak a derék tájékán, és a vesemedencében maradnak, elősegítve a vese és a vesemedence fertőződését. Ezeket és a húgyutakban tartósan elakadt köveket műtéttel távolítják el, a szövődmények megelőzése (és a fájdalom megszüntetése) érdekében.

Vesekövek családon belül többeknél is előfordulhat, és gyakran epekővel együtt alakulnak ki.

□

### *Megelőzés, gyógyítás*

Az eltávozott vagy műtéttel eltávolított kövek vizsgálata irányt mutat a táplálkozással történő megelőzés lehetőségére. (A vérrokonok a vizelet összetevőinek vizsgálatával tudhatják meg, hogy esetükben mire kell jobban figyelni.) Bármilyen összetételű is a kő, a legfontosabb napi 1,5–3 liter folyadék elfogyasztása. Az alkoholos italok kerülendők!

Kalcium-oxalátkő esetén csökkenteni kell az oxalátot tartalmazó élelmiszerek – cékla, zeller, uborka, grépfrút, petrezselyem, rebarbara, spenót, eper, dió, mogyoró, csokoládé, kóla – fogyasztását. Szükséges a napi ajánlott kalciumbevitel, mivel a bélben az oxaláthoz kötődik, és megakadályozza felszívódását, valamint hasznos a magnéziumban, káliumban, B6-vitaminban gazdag élelmiszerek fogyasztása.

A vizelet emelkedett húgysavszintje segíti a kalcium-oxalátkő létrejöttét, mert a húgysavkristályok képezik azt a magot, amire a kalcium-oxalát kicsapódik. Húgysavkő esetén a húgysav szintje fehérjebevitel csökkentésével érhető el. Ki kell iktatni a vörös húsok, halak, a teljes kiőrlésű lisztből készült pékáruk, bab, borsó, karfiol és spenót fogyasztását. A húgysavkő keletkezését segíti, ha a vizelet erősen savanyú vegyhatású, ez lúgosítható gyümölcsök, zöldségek, saláták bőséges fogyasztásával.

Cisztinkövek esetében napi 4 liternyi folyadékbevitel és **lúgosító étrend** segíthet. A struvitkövek keletkezésében és annak megelőzésében nincs szerepe a táplálkozásnak, csak a húgyúti fertőzések elkerülése vagy azonnali kikezeltetése segíthet. Az általánosan javasolt bőséges folyadékbevitelhez ajánlhatók a **hársfa-, kamilla-, boróka-, csalán-, bodza- és csipkebogyótea**, valamint a frissen készített gyümölcslevek. Fajtájuktól, nagyságuktól és helyüktől függően kőzúzással, kőfeloldással, a vizelet vegyhatásának gyógyszeres megváltoztatásával, endoszkóppal vagy nagy műtéttel szabadulhatunk meg a kövektől.

Vesekőképződésre hajlamosít:

a nem: háromszor gyakoribb a férfiak körében, mint a nőknél,

anyagcsere-elváltozások (**lisztérzékenység, cukorbetegség, köszvény**),

a vese vérkeringési zavara, gyulladása,

gyakori húgyúti fertőzések (nőknél gyakoribbak),

a húgyvezető rendszer anatómiai helyzetének változása (a méh eltávolítása, vagy a **prosztata** megnagyobbodása miatt),

a mellékpajzsmirigy túlműködése,

cisztinkövek esetében öröklődés.

*Forrás: freespirit.hu*