



المبادئ الرشادية السريرية لحوطة قطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ما عليك معرفته إذا كنت تعاني من حصى
الكلى (التحصي البولي)

تاريخ النشر: ١٥ مارس ٢٠٢٠

تاريخ المراجعة النهائية: ١٥ مارس ٢٠٢٢

ما هي حصى الكلى؟

حصى الكلى عبارة عن كتل شبيهة بالحجارة يمكن أن تنمو في كلية واحدة أو في كليهما وأحياناً في الأنابيب (الحالب) التي تنقل البول من الكليتين إلى المثانة.

كثيراً ما يصاب الأشخاص الذين يعيشون في منطقة الخليج بحصى الكلى بسبب شرب الماء بكميات قليلة وكذلك تناول البروتينات من مصادر حيوانية بكثرة إضافة إلى العوامل الطبيعية (المناخ الحار والجاف).

بمجرد إصابتك بحصى في الكلى، يزداد احتمال تكرار تكون حصاة أخرى لديك في المستقبل، ويعتمد ذلك على نوع الحصاة، ومقدار خطورة الحالة.

معظم حصى الكلى صغيرة ويمكن أن تنتقل بسهولة مع البول دون التسبب في أي أعراض. في حين قد تتجمع الحصى الكبيرة في الكلية أو الحالب مما قد يسبب تلف لهذه الأعضاء أو انسداد لمجرى البول والتهاب المجاري البولية في بعض الأحيان. لذلك، تشمل الأعراض الأكثر شيوعاً لحصى الكلى:

- ألم الخاصرة.
- دم في البول.
- غثيان وقيء.
- أعراض التهاب البول مثل الحمى والألم أثناء التبول والتبول المتكرر.

إذا كنت قلقاً من احتمال إصابتك أنت أو أحد أفراد أسرتك بحصى في الكلى، فاستشر طبيب الرعاية الأولية لمناقشة الحالة.

ما الذي يسبب حصى الكلى؟

تقوم الكلى بإزالة العديد من المواد الكيميائية المختلفة من الجسم للحفاظ على صحتنا. هذه المخلفات الكيميائية تذوب عادة في البول وتخرج من الجسم.

في بعض الأحيان قد تشكل بعض هذه المواد الكيميائية بلورات صغيرة في البول وتتجمع مع بعضها لتشكل حصى الكلى.

تزداد احتمالية تكوين حصى الكلى إذا كان لديك:

- بول كثيف بسبب:
 - انخفاض استهلاك السوائل.
 - فقدان السوائل الزائد من الجسم (التعرق).
- التهابات البول المتكررة.
- كلية أو حالب غير طبيعيين.
- تاريخ عائلي للإصابة بحصى الكلى.
- تناول نسبة عالية من البروتين ووجبات منخفضة الألياف.
- زيادة الوزن.
- الحالات المرضية التي تتسبب بارتفاع كمية المواد الكيميائية التي تشكل الحصى في الجسم وتشمل:
 - النقرس.
 - متلازمة التمثيل الغذائي.
- تناول بعض الأدوية:
 - مدرات البول.
 - مكملات الكالسيوم.
 - بعض أدوية فيروس نقص المناعة المكتسب.
 - مكملات فيتامين د.

متى أحتاج لزيارة الطبيب؟

من المهم أن تراجع طبيب الرعاية الأولية فوراً إذا:

- لم تتحسن الأعراض التي لديك، وأصبحت أسوأ على الرغم من تناول أدوية لتخفيف الألم المتكرر أو الحمى.

من المهم بشكل خاص أن يقوم الأشخاص ضمن هذه الفئات المعرضة لخطر الشد يد بزيارة الطبيب على الفور:

- الذين يعانون من تكرار نوبات حصى الكلى خلال فترة قصيرة.
- الحامل.
- انخفاض المناعة.
- مرضى زرع الكلى.
- الأشخاص الذين لديهم كلية واحدة فقط.
- الذين يعانون من أمراض الكلى منذ فترة طويلة.
- مرضى السرطان.



ماذا سيفعل طبيبك

لتشخيص حصوات الكلى، سيقوم الطبيب بطرح الأسئلة وفحص جسمك وطلب بعض الفحوصات المخبرية الأولية:

- فحص الدم للتحقق من وظائف الكلى ومستوى المواد الكيميائية الشائعة التي قد تسبب حصى الكلى مثل الكالسيوم وحمض اليوريك.
- فحوصات البول للتحقق من وجود التهابات وبعض البلورات التي يمكن أن تسبب الحصى.

قد يطلب طبيبك إجراء صورة الأشعة السينية أو صورة للكلى والحالب.

قد تكون الأشعة المقطعية ضرورية أيضاً. هذه الاختبارات سوف تظهر الموقع الدقيق للحصى.

إذا كنت تشعر بخروج حصاة أثناء التبول، حاول الإمساك بها من خلال استعمال مصفاة.

سيساعد تحليل تلك الحصاة في التوجيه الصحيح لعلاجك.

العلاج

خيارات العلاج تشمل:

- أدوية تخفيف الألم للمساعدة في السيطرة على الألم حتى خروج الحصى، مثل الإيبوبروفين.
- إذا كان قطر الحصى أقل من ١٠ مليمترات، لن يكون هناك حاجة إلى تدخل جراحي عاجل، وستكون قادراً على العودة إلى المنزل بمجرد أن يضعف الألم.

- العلاج الطبي الطارد ويشمل استخدام أدوية محددة لزيادة فرص خروج الحصى.

- عادة ما تعطى الألغا بلوكرز مثل تامسولوسين.

- التدخل الجراحي لإزالة الحصى التي يزيد قطرها عن ١٠ مليمترات والتي من غير المرجح أن تخرج من تلقاء نفسها:

- الصدمة الخارجية لتفتيت الحصى. موجات صدمة عالية الطاقة من آلة تفتت الحصى في الكلى.
- استخراج حصى الكلية عن طريق الجلد يتم تمرير أداة تشبه المنظار إلى الكلى لتفتيت الحصى.
- منظار الحالب عن طريق إدخال أداة تشبه المنظار إلى داخل الحالب لتفتيت الحصوات.
- الجراحة المفتوحة إذا كانت الخيارات الأخرى غير مناسبة.

- تشمل العلاجات الأخرى:
 - المضادات الحيوية لعلاج أي التهابات.
 - مضادات القيء للسيطرة على الغثيان والقيء.

الرعاية المتخصصة

إذا كانت حالتك خطيرة للغاية ولا يمكنك التبول، فقد يتم إحالتك إلى أخصائي المسالك البولية لتلقي الرعاية المتخصصة الطارئة. بناءً على حالتك، قد يقوم الأخصائي بإجراء يُعرف باسم الضغط الطارئ لتخفيف أي انسداد لديك.

يمكن أن تحسب المشروبات مثل الشاي والقهوة من ضمن السوائل التي يجب تناولها، لكن الماء هو الخيار الأكثر صحة للوقاية من حصى الكلى.

الأعراض التي يجب ملاحظتها

إذا كنت أو طفلك تعاني من أي من الأعراض التالية، اتصل بسيارة إسعاف أو اذهب فوراً إلى قسم الطوارئ أو مركز طوارئ الأطفال (إذا كان المصاب طفلك):

- ألم شديد أو يزداد سوء في الخاصرة أو الجنب.
- حمى مصحوبة بقشعريرة ورجفة.
- ألم مع تعذر لون البول أو رائحة تكون رائحة البول كريهة.
- القيء المستمر.
- عدم القدرة على التبول.
- الشعور بالضعف أو التعب والإرهاق.

إذا كنت تعتقد أن الدواء الذي تأخذه هو السبب في إصابتك بحصى الكلى، فلا تتوقف عن تناول الدواء ولكن ناقش الموضوع مع طبيبك.

الوقاية من حصى الكلى

للمساعدة في الوقاية من تكون حصى الكلى، افعل ما يلي:

- اشرب الكثير من السوائل يومياً. ما لا يقل عن ٢-٣ لترات في اليوم وأكثر أثناء ممارسة التمارين.
- قلل من كمية البروتين الحيواني في نظامك الغذائي.
- قلل من كمية الملح في نظامك الغذائي.
- قلل من تناول الأطعمة الغنية بالأوكسالات مثل السبانخ والمكسرات والشوكولاته والفراولة.
- تناول أدوية منع تكوين حصوات الكلى، إذا وصفها الطبيب، مثل البوبرينول وسيترات البوتاسيوم.

معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن تشخيص وعلاج حصى الكلى في المبادئ الإرشادية الوطنية السريرية: علاج وتقييم حصى الكلى.

هذا الدليل متاح للجميع من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة:

www.moph.gov.qa

