lamiasharra@gmail.com

حصوات الكلى.. تعرف على أعراضها وخطورة إهمالها

الدكتور عبد السلام أحمدي: شدة الأعراض تختلف باختلاف حجم الحصوات

تعد حصوات الكلى من المشكلات المزعجة التي تسبب ألما شديدا، وقد يصاحبه بعض الأعراض الأخرى، وقد يتطلب الألم الشديد في كثير من الأحيان زيارة المستشفى إذا لم يمر بشكل طبيعي. ومع ذلك، هناك خطوات يمكن أن يتخذها الأشخاص لمنع الحالة من التطور. في الحوار التالي نستضيف الدكتور عبد السلام أحمدي استشاري جراحة المسالك البولية بمستشفى السلام التخصصي لنتعرف على كل ما يخص حصوات الكلى وطرق علاجها المختلفة.

○ ما حصوات الكلى؟ وهل يوجد منها أنواع ؟

-حصوات الكلى هي عبارة عن كتلة صلبة مُكوّنة من موادّ يحتويها البول في الحالات الطبيعية، ولكن في حالة عدم وجود السوائل الكافية لتدفعها خارج الجسم تصبح مُركزة وتتراكم في الجهاز البولي.

هناك عدة مواد تتكون في جسم الإنسان لابد من طرحها خارج الجسم والتي تعد من إلفضلات وتراكمها يتسبب بإنشاء الحصوات، منها أملاح الكالسيوم، الأكسالات، أملاح اليورات، الحمض الأميني، السيستين، الزانثين والفوسفات.

تتراوح حجم حصوات الكلى ما بين حبة الرَّمل وحبة اللؤلؤة، ونادرًا ما تكون بعض الحصوات بحجم كرة الغولف. الحصوات الصغيرة بوسعها اجتياز مجرى البول من تلقاء ذاتها دون ألم أو سابق إنذار، أما بالنسبة إلى الحصَوات الكبيرة فقد تعلق أو تستقرّ في الكليتين أو الحالبين، فقد تؤدي إلى عرقلة تدفق البول ما يسبّب ألمًا شديدًا أو نزيفًا.

○ ما عوامل الإصابة بحصوات الكلى؟

يترتب نشوء الحصوات على عوامل عديدة يتغافل عنها الإنسان منها عدم شرب كميات كافية من السوائل، تَكَرُّر الإصابة بالتهابات المسالك البَوْلية، والتاريخ العائلي بإصابة عدة أفراد في العائلة بحصوات الكلى.

كما أن هناك عدة أمراض يصاب بها الإنسان قد تؤثر في مستويات المواد التي يحتويها البول وتسبب في تراكم المواد المسببة للحصوات مثل فرط في معدل الكالسيوم في البول، ارتفاع ضغط الدم، السُّكري، البدانة، هشاشة العظام، النَقرس، تكيسات الكلى، التليُّف الكيسي، أمراض الغدد الدرقية (الجار درقية)، أمراض الأمعاء الالتهابية، الإسهال المزمن، الخضوع لبعض الإجـراءات الجراحية ومن ضمنها جراحة إنقاص الوزن أو العمليات الجراحية في المعدة أو الأمعاء، الأدوية كمُدرّات البول، مضادات الحموضة المحتوية على الكالسيوم، دواء كريكسيفان المستخدم في مُعالجة التهابات نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) ، دواء توباماكس وديلانتين المستخدمين في علاج النوبات الاختلاجية، دواء سيبروفلوكساسين وسيفترياكسون وهو أحد المضادات الحيوية، بعض الأطعمة أو مُحسِّنات المذاق، ومنها: البروتينات الحيوانية، مثل لحوم الماشية والدواجن، الأغذية الغنية بملح الطعام (الصوديوم)، المواد السكرية، مثل سُكر الفواكه وسُكَّر القَصَب وشراب مُستخلص الذرة.

○ ما أعراض الإصابة بحصوات الكلى؟

تتضمن أعراض الإصابة بحصوات الكلى ما يلي: آلام في أسفل الظهر أو في أحد جانبي الجسم، ظهور الدم في البول، عسر التبوُّل والشعور بألمٍ عند التبوُّل، تكرار الشعور بالحاجة للتبوّل، الحمّى

○ د. عبدالسلام أحمدي.

والقشعريرة، تغير في رائحة البول وتَعَكُّر لونه. ويجدر بالذكر أن شدة الأعراض تتراوح باختلاف حجم الحصوات، إذ إن الحصَوات ذات الحجم الصغير قد لا تسبب آلامًا أو أعراضًا أخرى، وهي قد تخرج من الجسم من تلقاء ذاتها.

○ كيف يتم تشخيص حصوات الكلى؟

-يبدأ تشخيص الحصوات بإجراء فحص جسدي عام والاطّلاع على السجل الصحي للمريض. كما يحق للمريض الحصول على عدة اختبارات منها

اختبار الدم: وذلك لقياس الكفاءة الوظيفية للكُليتين والبحث عن علامات الالتهاب والمشاكل الكيميائية الحيوية التي أدّت إلى تشكّل حصوات الكلى.

اختبار عينة البول (تحليل البول): للبحث عن علامات الالتهاب وفحص مستويات المواد المشكّلة للحصوات، كالكالسيوم والأكسالات واليورات والسيستين والزانثين والفوسفات.

اختبارات تصويرية: لمعرفة حجم الحصَوات وشكلها وموضعها. وتتضمن اختبارات التصوير المستخدمة الأشعة السينية والتصوير المقطعي المُحوسب والتصوير بالموجات فوق الصوتية.

○ ما أحدث طرق العلاج؟

-تختلف طريقة علاج الحصوات باختلاف حجمها، شكلها وموضعها بالإضافة إلى عددها. تتضمن خيارات العلاج ما يلي:

انتظار الحصوات تخرُج من تلقاء ذاتها مع البول من دون الحاجة إلى المعالجة، وتجدر الإشارة إلى أن شرب الكثير من السوائل يساعد في خروجها، ولكن قد يستغرق ذلك ثلاثة أسابيع تقريبًا.

الأدوية: تستخدم لمعالجة الألم الشديد ومنها استعمال المسكنات الأفيونية التي تُحقن في الوريد مباشرة أو العقاقير المضادة للالتهابات مثل الإيبوبروفين التي تستخدم للآلام الطفيفة بعد استشارة الطبيب، بالإضافة إلى استخدام بعض العقاقير الوريدية لمعالجة الالتهابات والغثيان أو القيء.

تستخدم بعض الأدوية التي تساعد في إرخاء الحالب والمساعدة على خروج الحصوات من تلقاء ذاتها مثل

التامسولوسين (اسمه التجاري فلوماكس) أو النيفيديبين (اسمه التجاري أدامانت أو بروكارديا).

هناك عدة إجراءات غير جراحية تساعد على خروج الحصوات بأقل تدخل جراحي، حيث تقوم هذه الإجراءات على مبدأ الوصول إلى داخل الجسم عبر شق صغير في الجلد أو فتحات الجسم الطبيعية. هذه التدخلات تشمل تنظير الحالب وتفتيت الحصى بالموجات الصادمة وإزالة الحصَوات الكلوية عبر الجلد بإحداث شق صغير في الظهر وإزالة الحصوات بعد تفتيتها بواسطة أنبوب يتم إدخاله في الكلى مباشرة.

قد تحتاج الحصوات خاصة الكبيرة الحجم للعمليات الجراحية وتُسمى بجراحة الحصَيّة المفتوحة. هي عبارة عن إجراء رئيسي وتتراوح نسبة المعالجة به بين ٠,٣-٠,٧٪ من إجمالي الحالات في الوقت الحاضر.

○ ما طرق الوقاية من الإصابة بحصوات الكلى؟

-كما هو معروف الوقاية خير من العلاج، تتضمن طرق الوقاية من حصوات الكلى ما يلي: شرب المزيد من السوائل وخصوصًا الماء للمساعدة على التبول بكثرة والتخلص من تراكم المواد السامة، فينبغي شرب ٢ لتر من السوائل على الأقل يوميًا وأكثر من ذلك عند التعرّق جراء ممارسة النشاطات، تقليل كمية ملح الطعام (الصوديوم) في الأطعمة، تقليل الوزن بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من البدانة، الحدّ من تناول أنواع الأطعمة والمشروبات التي تؤدّي إلى ظهور نوع معين من حصوات الكلى التي يعاني منها المريض بعد استشارة أخصائية التغذية.

كلام في الصحة

بقلم: لمياء إبراهيم سيد أحمد

الطهي الصحيح للخضروات

أصبحنا على دراية كافية بكل ما نأكله ويدخل أجسامنا، لنستفيد أقصى استفادة حتى ولو بوضع جدول غذائي يومي. ومن العناصر المهمة الخضروات وهي أهم المواد الغذائية التي ينصح بتناولها يوميا بكميات كافية، لما تحتويه من مغذيات تساعد جسم الإنسان على استمرارية الوظائف الحيوية المختلفة، فتناولها باستمرار يعد أسهل طريقة للبقاء في صحة جيدة.

تتعدد طرق تناول الخضراوات؛ إما أن تؤكل طازجة أو تطهى بطرق مختلفة ولكن ما أفضل طريقة للاحتفاظ بكامل قيمتها الغذائية وفوائدها الكاملة بعد الطهي؟

ستفاجأ عندما تعلم أن الخضروات لا تنتظر لتفقد من قيمتها أثناء الطهي، ولكنها تبدأ بفقدان جزء منها بالفعل بعد قطفها مباشرة. وتفقد الكثير من العناصر الغذائية بعد طهيها؛ لذلك يُنصح بتناول الخضراوات طازجة دون طهي قدر الإمكان، والاحتفاظ بها في الثلاجة في حالة عدم تناولها في نفس اليوم، فهذا يقلل نسبة فقدان فوائدها.

وكما تعلمون هناك أنواع لا يصلح تناولها دون طهي، وبعض طرق الطهي له تأثير على عناصر الخضروات الغذائية

فمثلا وجدوا أن نبات البروكلي تحديدا يفقد أكثر من ٥٠٪ من فيتامين (ج) عند سلقه بالماء. كذلك يؤثر سلق الخضروات في (الجلوكوزينولات) وهي مركبات مهمة للحماية من الأورام السرطانية، وتعرف بسرعة ذوبانها في الماء، لذلك يُفقد جزء كبير منها عند سلق الخضروات بالماء. كما يؤثر السلق في القيمة الغذائية للخضراوات الورقية مثل السبانخ، فتفقد جزءا كبيرا من مادة الكلوروفيل المسؤولة عن اللون الأخضر في النباتات.

والقلي والتحمير يُفقد الخضراوات أكثر من ٦٠٪ من (الكاروتينات) بها، وهي المادة التي تعطي الخضراوات اللون البرتقالي أو الأصفر كما في البطاطا الحلوة والجزر، بالإضافة إلى أنها مادة مضادة للتأكسد ومهمة لصحتنا.

الطهي على البخار من أكثر الطرق أمانًا وأفضلها في الحفاظ على أكبر قدر من الفيتامينات والمكونات المهمة في الخضراوات ولكن مشكلة الطعام المطهي على البخار أن مذاقه ليس مقبولا للكثير من الأشخاص. عند طهي الخضروات علينا أن نتحرى الطريقة المثلى للاحتفاظ بأكبر قدر من قيمتها الغذائية فيجب ألا تؤثر طريقة الطهي في الفائدة التي سوف تعود إلى أجسامنا وصحتنا.

الدكتور أيمن بوكنان لـ«الخليج الطبي»: سرطان القولون يبدأ كلحمية ومن دون أي أعراض

يعد سرطان القولون والمستقيم من أكثر أنواع السرطانات شيوعا، وثالث أكثر أنواع السرطان انتشارا بين النساء، وهو سبب رئيسي للوفيات الناجمة عن الإصابة بالسرطان. واجراء الفحوصات الدورية يعد أمرا ضروريا ويساعد في الكشف المبكر.

سنتحدث على نطاق أشمل في الحوار التالي مع الدكتور أيمن بوكنان استشاري أمراض الجهاز الهضمي والكبد والتنظير المتقدم بمستشفى ابن النفيس لنعرف كيف يمكننا الوقاية منه وعدم تطوره.

*ما هو سرطان القولون والمستقيم؟

-سرطان القولون والمستقيم هو سرطان يصيب الأمعاء الغليظة المعروفة أيضًا باسم القولون.

قد يكون سرطان القولون والمستقيم خطيرًا. ولكن يوجد العديد من الطرق لعلاجه

وعلى الرغم من كونه أحد أكثر السرطانات شيوعا في العالم وفي منطقتنا، فهو أيضا فريد حيث إنه من السرطانات القليلة التي يمكننا الوقاية بشكل كبير منها وأن نمنع حدوثها ككل أو أن نمنع تطورها إلى مرحلة متقدمة بتشخيصها في وقت مبكر.

*كيف نمنع الإصابة بسرطان القولون أو تطوره إلى مرحلة متقدمة؟

-أولا: علينا أن نفهم أن غالبية سرطان القولون يبدأ كلحمية وتكون من دون أي أعراض.

واللحمية هي نمو حميد ليس ورما خبيثا. ولكن لو تركنا اللحمية

في مكانها في القولون عدة سنوات، أصبح من الممكن أن تنمو اللحمية وأن تكبر، وتتطور وتصبح ورما خبيثا في القولون أو ما نشير إليه بسرطان القولون والمستقيم.

وهذا التسلسل من اللحمية الحميدة إلى السرطان يستغرق حوالي

٨ إلى ١٠ سنوات. تسمح لنا هذه الفترة الزمنية بالتدخل للكشف عن الورم وإزالته مبكرا.

في الآونة الأخيرة، أظهرت الدراسات أن حالات سرطان القولون والمستقيم في تزايد مستمر بين صغار السن.

ولهذا السبب، يوصي الآن بإجراء الفحوصات الوقائية لسرطان القولون والمستقيم ابتداء من عمر ٤٥ سنة.

ولكن يجب الإفادة إلى أن هذه التوصية تنطبق على الأفراد الذين ليس لديهم أعراض، إذا كانت هناك أعراض مثل فقر الدم، وآلام البطن، وتغير في عادة الأمعاء، وتغير في مظهر البراز أو وجود دم فيه، فمن المستحسن إجراء تقييم فوري عادة مع تنظير القولون. إذا كان التاريخ العائلي موجودا، فعادة ما يشار إلى الفحص قبل ١٠ سنوات من عمر ظهور سرطان القولون في الأقارب من الدرجة الأولى.

توجد بضعة اختبارات يمكنها الكشف عن وجود لحميات القولون أو سرطان القولون والمستقيم. القرار عادة يكون بعد التشاور المريض مع الطبيب ودراسة الحالة لاختيار الفحص المناسب.

تتعدد الخيارات منها: فحص البراز من ١-٣ سنة يعتمد على الفحص المعين.

-تنظير القولون السيني كل ٥ سنوات.

○ د. أيمن بوكنان.

- تصوير القولون بالأشعة المقطعية كل ٥ سنوات.

-تنظير القولون كل ١٠ سنوات.

بالطبع ترجع أهمية تنظير القولون أنه إذا تم الكشف عن ورم أو خلل، فمن الممكن التدخل على الفور. بينما إذا كانت أي من الاختبارات الأخرى غير طبيعية، فمن الأهمية المضي قدما في تنظير القولون للمتابعة.

هناك عدة تقنيات لاستئصال اللحميات في القولون الصغيرة منها يمكن استئصالها باستخدام خزعة أو بحلقة.

أما اللحميات الأكبر أو التي فيها علامات مقلقة، يمكن إزالتها باستئصال الغشاء المخاطي بالمنظار endoscopic mucosal resection))، أو التقنية الأحدث وهي إزالة الطبقة تحت المخاطية بالمنظار(endoscopic submucosal dissection). هذا الإجراء الأخير جديد نسبيا، وقد تم تطويره في اليابان وينتشر حاليا في جميع أنحاء العالم، نسعى لبدء مثل هذا البرنامج في مملكة البحرين، بهدف تقليل الجراحة لاستئصال الآفات الحميدة.

بالطبع، لا سمح الله، إذا تم تشخيص السرطان المتقدم في أحد هذه الاختبارات، فيقرر فريق متعدد التخصصات أفضل خطة للعلاج، والذي قد يشمل مزيجا من العلاج الكيميائي والإشعاعي والتدخل الجراحي وكما ذكرنا الوقاية خير من من العلاج.

بعد أن أصبحت علاجات الأسنان مكلفة

الدكتورة حوراء الراشد تجيب هل يمكن وضع خطة علاجية تتناسب مع الوضع المادي؟

الذهاب إلى طبيب الأسنان لم يعد في متناول كثير من الناس، بل في بعض الأحيان قد يتحمل المريض الألم أو يجرب العلاجات المنزلية خوفا من فاتورة طبيب الأسنان. في المقال التالي سوف توضح الدكتورة حوراء الراشد طبيب أسنان عام الإجابة عن تساؤلاتنا بالتفصيل.

كطبيبة أسنان يصادفني الكثير من المواقف مع المراجعين حيث أرى مختلف الناس من مختلف المستويات المادية والثقافية وهم يتخذون قرارتهم بشأن معالجة الأسنان أمامي في العيادة. ولاحظت في الآونة الأخيرة مع انتشار عيادات الأسنان بشكل كبير، أن المراجعين أصبحوا أكثر حرصاً على معالجة الأسنان ومطلعين على الإجراءات الشائعة مثل علاج العصب والتلبيسات وغيرها. لكن بالرغم من هذا المستوى من الوعي، إلا أنه لا يزال هناك الكثير من المراجعين الذين يرفضون معالجة أسنانهم.

مقالي اليوم موجه إلى هذه الفئة من المراجعين وأود أن أشير قبل البدء في الموضوع، إلى أن احتياجات البعض ومقدرة البعض على معالجة أسنانهم قد تكون أحيانا هي التي تحثهم للبحث عن الخدمات الأقل كلفة، فبلا شك ليس هناك شخص يتمنى البقاء في المعاناة مع أمراض الفم والأسنان. ولكن أعزائي المراجعين، أتمنى منكم أن تتخذوا الحيطة والحذر عند انتقاء طبيبكم الذي يعالج جزءا مهما لا يتجزأ من أعضاء الجسد والنظر للعوامل الأخرى التي هي أهم.

الصحة أهم من كل شيء، ولا يجب الاستهانة بها مهما حصل. قد يتساءل البعض وهو يقرأ هذه الجمل، فما الحل إذا إن كنت أريد معالجة الأسنان ووضعي المادي لا يسمح لي؟ عليكم أن تتذكروا أن الطبيب الصحيح سوف يأخذ هذا الموضوع بعين الاعتبار ويصمم لك خطة علاجية تناسب وضعك المادي. ويمتاز طبيب عن غيره، بناءً على الخبرة والعلم وثقته بمهاراته العلاجية وجودة علاجه والمواد والأدوات التي يستعملها أثناء معالجته. أي نعم قد تحصل على طبيب آخر ليقوم بنفس الإجراء مقابل سعر أقل، ولكن بلا شك ستكون هناك فروقات شاسعة فيما يتعلق بكل العوامل التي سبق وذكرناها.

الصحة بشكل عام، وصحة الفم والأسنان بشكل خاص، لا يمكنك أن تتغاضى فيها عن تلك العوامل وتنظر فقط إلى التكلفة أو السعر. ولأنك تعالج جزءا في الجسم يحتاج إلى دقة عالية، فعليك أن تستثمر في الطبيب الصحيح. وهو الطبيب الذي يمنحك الفرصة في التعبير عن الهدف الذي تريد الوصول إليه مع النظر لميزانيتك أيضاً. وهذه الفئة من الأطباء نادرة، ولأنهم كذلك فإنهم يستحقون الثقة. هذا النوع من الأطباء ينظرون إلى مصلحة صحتك، لا ينظرون إلى مدخولهم الشخصي. أولوياتهم تقديم العلاج السليم، الذي تكون محتاجا إليه بالفعل والذي سيسهم في تحسين صحة الفم والأسنان لديك على المدى القصير والبعيد. وهم ذاتهم من يبذلون جهدا من أجل التأكد من نجاح العلاج وتفادي أي أخطاء قد تجعلك في «دوامة» مستمرة من المضاعفات والأعراض.

○ د. حوراء الراشد.

ومن الجدير بالذكر أنه لا جدوى من محاولة إيجاد «الصفقة الأفضل» في علاجات الأسنان لأنك تتعامل مع أسنان في نهاية المطاف، هذه ليست سلعة تباع وتستبدل، إن قمت بفعل ذلك فعلى الأغلب سينتهي بك المطاف بدفع ضعف المبلغ الذي لربما كنت ستدفعه مرة واحدة فقط في الأيدي الصحيحة وتوفر على نفسك كل تلك المعاناة.

كطبيبة أرى العديد من المراجعين الذين مروا بتجارب أليمة في معالجة الأسنان والسبب الوحيد هو أنهم أرادوا تقليل التكلفة من على عاتقهم. فكانت نتيجة قلة الجودة، فشل العلاج.. وبالتالي الإطالة في المعاناة وكثرة التكلفة.

نصيحتي الأخيرة لكم أعزائي القراء، لا تتردوا أبدا في الاستثمار بصحتكم. وعندما أقول استثمارا لا أعني الاستثمار المادي فقط. أحياناً الفرد قد يعير اهتمامه للأشياء الملموسة مثل سيارته، أو لبسه أو هاتفه أو أي نوع آخر من المستلزمات في حياته، ويعمل ويجتهد من أجل الحفاظ عليها جميعاً. فلم لا تفعلوا نفس الشيء في الصحة؟ والتي هي أغلى ما تملكون؟ استثمروا وقتكم، وجهدكم، واهتمامكم في الصحة وسترون كيف أولوياتكم ستعيد ترتيب نفسها تلقائيا.