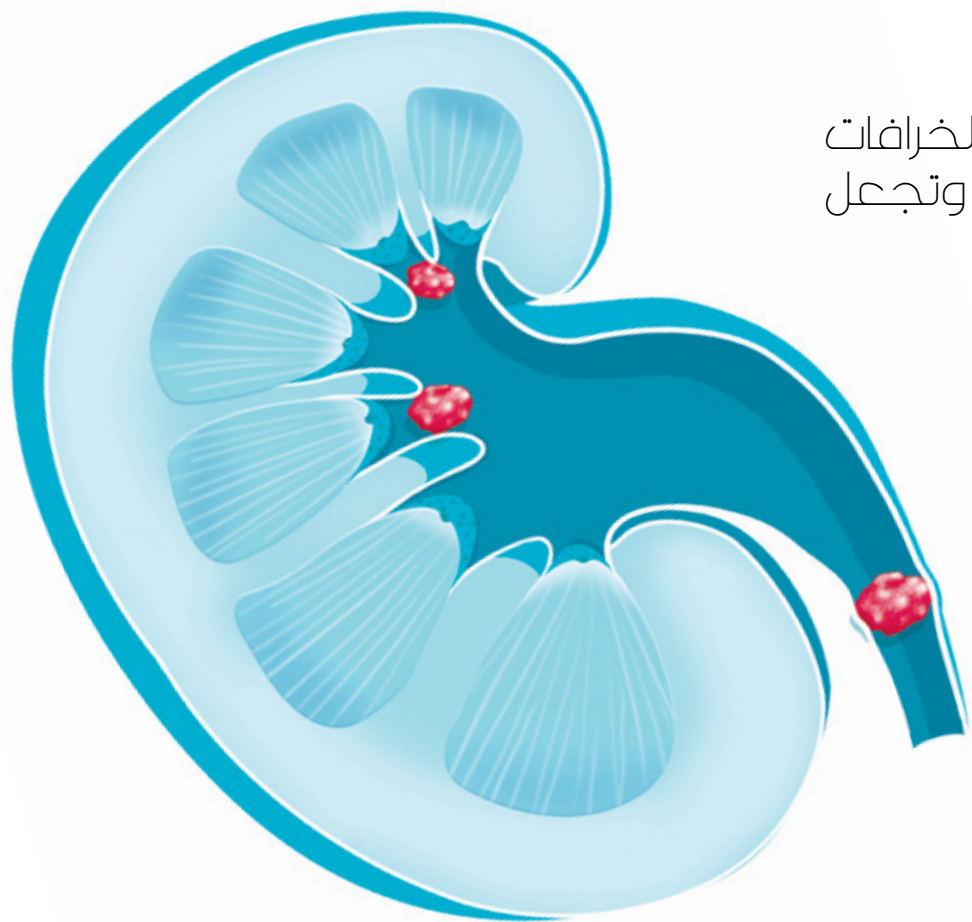


تصيب حصوات الكلية ملايين الأشخاص، لكنّ البعض يستمع لخرافات شائعة حولها لا تعود بالنفع على المصابين، بل قد تضرهم وتجعل حالتهم أكثر تعقيداً

# خرافات عن حصوات الكلية



## أور نعمة

تتشكل حصوات الكلية في التجاويف التي يتدفق من خلالها البول. وفي ظل توافر أسباب وظروف معينة، فإن المواد القابلة للذوبان، التي تُطرح في البول، تتشكل بلورات صغيرة غير قابلة للذوبان، يتكدس بعضها فوق بعض، لتعطي بنية صلبة تُسمى حصوات الكلية أو حصوات المسالك البولية، التي يمكن أن يراوح حجمها بين بضعة ملمترات وأكثر من سنتيمتر. وهناك 5 أنواع لحصوات الكلية، أكثرها شيوعاً حصوات أوكسالات الكالسيوم، وحصوات فوسفات الكالسيوم.

## الشهر الخرافات المتعلقة بحصوات الكلية

### 1. تناول الحليب ومشتقاته يسبب حصوات الكلية

المعروف أن الحليب ومشتقاته غنية بالكالسيوم، من هنا انتشر اعتقاد بين الناس، مفاده أن تناول تلك المنتجات سيشجع على تشكيل حصوات الكلية، إنه اعتقاد لا أساس له من الصحة، إذ لا وجود لأي بحث يؤكد أن استهلاك منتجات الألبان يزيد من تشكيل حصوات الكلية، بل على العكس، أشارت الدراسات إلى أن التقليل أو الامتناع عن الحليب ومشتقاته من شأنه أن يزيد من خطر تشكيل الحصوات الكلوية.

### 2. التقليل من الكالسيوم يمنع تكوين الحصوات

يلجأ البعض إلى الحد من تناول الكالسيوم، لأنهم يسمعون أنه يساهم في تصنيع الحصوات. لكن تبين أن اتباع نظام غذائي فقير بالكالسيوم لا يقلل من خطر تكوين حصوات الكلية الكلسية، بل قد يسبب مشاكل صحية خطيرة، من بينها الإصابة بهشاشة العظام، لأن عظام الجسم بطبيعتها أماكن غنية بالكالسيوم، وإذا لم يحصل الجسم على حاجته من هذا المعدن، فإنه سيلجأ إلى العظام ليأخذ حاجته منها. إضافة إلى أن تقليل الكالسيوم يدفع جسمك إلى امتصاص المزيد من مادة الأوكسالات التي توجد في الألياف والبوتاسيوم وجودها في البول، ما يزيد احتمال تكون حصوات أوكسالات الكالسيوم.

### 3. تخلّص من الأوكسالات لمنع تكوين الحصوات

يلجأ البعض إلى تقليل تناول الأطعمة الغنية بالأوكسالات، لكن هذا الأمر قد لا يكون من صالح المريض، لأن تلك الأطعمة تحتوي على نسب عالية من الألياف والبوتاسيوم والمغنيزيوم، التي تعمل كمثبطات طبيعية لتشكيل الحصوات. وأشارت بعض الدراسات إلى أن تقليل الأطعمة الغنية بالأوكسالات سيقفل ما تحصل عليه من الألياف، وهذا قد يؤدي إلى مشاكل صحية أبرزها الإصابة بالإمساك.

### 4. عصير التوت البري يمكن أن يمنع تشكيل حصوات الكلية

يفيد عصير التوت البري في الوقاية من عدوى المسالك البولية، ولكن ليس في الوقاية من حصوات الكلية، ويحتوي عصير التوت البري على كمية عالية من الأوكسالات، التي من شأنها عند تناول كميات كبيرة منه، أن تزيد من مخاطر تكوين حصوات الكلية.



بعض الحصوات ترتبط بأمراض كالسكري أو التهابات المسالك البولية (Getty)

## بعض الحصوات يطردها الجسم بسهولة، وبعضها يحتاج تدخلاً طبياً أو جراحياً

### 8. حصوات الكلية تسبب الألم فقط

الألم ليس العارض الوحيد لحصوات الكلية، بل قد تتظاهر الحصوات بمجموعة متنوعة من الأعراض، ويمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة، من بينها انحسار البول والنزف وعدوى المسالك البولية والفشل الكلوي. وفي بعض الحالات يمكن أن تكون حصوات الكلية مؤلمة بشدة، لدرجة أنها تسبب الغثيان والتقيؤ.

### 9- الحصوات الأكبر حجماً تكون دائماً الأكثر إبلاها

حجم الحصوة مجرد عامل واحد يحدد إلى أي مدى يمكن أن تكون مؤلمة وتمثل عامل خطورة. لكن موقع الحصوة عامل آخر يجب أخذه بالاعتبار، فوجود حصوة صغيرة في المكان الخطأ قد يؤدي إلى انسداد بولي ينتج منه ألم فظيع قد يتطلب الذهاب إلى الطوارئ.

### 10- كل حصوات الكلية تحتاج إلى العلاج

تفيد الدراسات بأن 95% من حصوات

الكلية تكون صغيرة وتمزج إلى خارج الجسم في غضون 4 إلى 6 أسابيع، لكن إذا لم يهدأ الألم بعد حوالي شهر، فإن احتمالية مرور الحصوة من تلقاء نفسها تقل، وفي هذه الحالة من المفيد استشارة الطبيب للبحث عن خيارات علاجية أخرى لإزالتها، التي قد تكون طبية أو جراحية تبعاً لحجم الحصوة وموقعها وطبيعة الأعراض التي تسببها.

### 11. هناك طرقاً تسمح بإذابة حصوات الكلية

كثيراً ما نسع أو نقرأ أن هناك طرقاً تسمح بإذابة حصوات الكلية، ولكن هذا الكلام لا صحة له، لا من قريب ولا من بعيد، فحصوات الكلية أحجار قاسية لا يمكن لأي دواء أو أية طريقة أو أي علاج منزلي أن يذيبها.

### 12. البالغون فقط هم من يصابون بحصوات الكلية

صحيح أن حصوات الكلية أكثر شيوعاً بين البالغين، إلا أن الأطفال والمراهقين لا يسلمون من شرها. أشارت التقديرات في السنوات الأخيرة إلى تزايد الإصابات بحصوات الكلية بين الأطفال والمراهقين، ويعتقد أن بعض الأنظمة الغذائية من بين الأسباب المؤدية إلى ذلك.

### النص الكامل على الموقع الإلكتروني



## سؤال في الصحة

ابنتي عمرها 4 شهور، بعد التطعيم حدث لديها إسهال مع تقيؤ وسخونة، أعطوها في المستشفى محاليل لتوقف التقيؤ، ولكن فعاليتها قليلة، وهي هامة أكثر من المعتاد وتتبول أقل من المعتاد (حالياً) أغبر لها 3 حفافات أو أقل بعد أن كانت 6 أرجو الإفادة.

الأخت الفاضلة؛

ما ذكرته من أعراض يتماشى مع نزلة معوية حادة، قد تكون حصلت صدفة بعد التطعيم، وهو الغالب، أو تكون بسبب التطعيم نفسه، حالياً، إذا كان التقيؤ يحدث بكمية بسيطة، ولا يحدث بعد كل رضعة، وليس هناك ارتفاع شديد بحرارة الطفلة، مع إسهال أقل من خمس مرات خلال الـ 24 ساعة الماضية، فحينها يمكن علاج النزلة المعوية بالمنزل. وعندئذ يمكن إعطاء الحليب بكميات أقل تصل لحدود ثلثي المعتاد، وإكمال السوائل المعوّضة بكمية 30 مل بعد كل إسهال إذا تجاوز عدد مرات الإسهال أكثر من خمس مرات خلال 24 ساعة.

أختي الكريمة؛

أرجو استخدام مضاد التقيؤ بحذر، لأن هناك تأثيرات جانبية كثيرة وقد تكون خطيرة. أما إذا كان وضع طفلك كما ذكرت بأنها هامة وليست بفاعليتها المعتادة، خاصة إذا كانت تتبول بشكل أقل من نصف المعتاد، أي بدل عن 6 حفافات، تستخدمين حالياً ثلاث مرات أو أقل، فيجب حينها أخذها للمشفى مباشرة لتقييم الجفاف وعلاجه من السهل جداً للرضع تحت عمر السنين أن يتعرضوا للجفاف واضطراب الأملاح بالدم، مثل نقص الصوديوم والبوتاسيوم، لذلك يُنصح بفحص الطفل وإجراء بعض التحاليل الدموية مع تمنياتي لطفلك بالشفاء.

## د. لهي وردة

استشاري طب الأطفال

لاسلتكم:

health@alaraby.co.uk

## مخاطر شرب أهل غزة ماء البحر

- سيحاول الجسم إزالة الملح الزائد من طريق البول. وزيادة الحاجة للتبول قد تسبب مزيداً من الجفاف.  
- استجابة الجسم الطبيعية لمستويات الملح العالية هي الاحتفاظ بالمياه، ما يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية، كذلك قد يؤدي إلى زيادة ضغط الدم واحتمال تلف الكلى والأعضاء الأخرى.  
ومع الأسف، رغم الأوضاع القاسية، يجب أن نعرف أن شرب القليل من مياه البحر لعدم وجود مياه عذبة، لن يروي عطشك، فإذا وجدت نفسك في وضع البقاء على قيد الحياة، فإن خيارك الوحيد هو التعرف إلى طرق تقطير الماء أو العثور على مياه عذبة صالحة للشرب، إذ لا توجد كمية آمنة من مياه البحر يمكنك شربها، ولو كانت قليلة.

يلجأ بعض أهل غزة إلى استخدام مياه البحر، في ظل الأزمة القاسية بسبب عدم توافر أساسيات الحياة، ومنها الماء الصالح للشرب. لكن التركيب الكيميائي للمياه المالحة وكيفية تفاعلها مع الجسم يمكن أن يسبب عدداً من التأثيرات الخطيرة، منها:  
- قد تؤدي مستويات الملح العالية في ماء البحر إلى فقدان الجسم للماء من خلال عملية التناضح (مرور الماء داخل الخلايا وخارجها)، ما يؤدي إلى الجفاف.  
- تؤثر مستويات الملح العالية في توازن الكهارل (الإلكتروليتات) في الجسم، وهو أمر مهم للحفاظ على تنظيم مستويات ترطيب الجسم ووظيفة العضلات والأعصاب وضغط الدم وغيرها.

## معلومة تهمةك

