

HEILSA

Fleiri plágast av nýrasteini

Tað kann vera rættiliga ymiskt, hvør gongdin í sjúkuni við nýrasteini er, og eitt nú er hetta tengt at orsökini til sjúkuna

Vilmund Jacobsen

Nýrasteinur (urolithiasis) er steinur, sum verður gjørdur í landgøgnunum og sum kann seta seg fastan í nýrini ella landrásina.

Tilfarið í steinum kann vera krystallir (50-95 prosent) og úr lívrinum evnum (5-50 prosent). Í størstan mun er tilfarið í steinum (85 prosent) kalsium ella kálk, sum vit plaga at rópa tað.

Nýrasteinur verður gjørdur, tá innihaldið av ávísam saltum, eitt nú kalsium og oksalsýru ella kalsium og fosfati, sum gera krystallir, verður ov høgt í landinum. Tá verður sagt, at landið er ovmett.

Oftast verða steinarnir gjørdir í sjálvum nýranum, har teir veksa og síðan kunnu enda í nýrnakokuni ella landrásini.

Er talan um nýragrús, eru hetta smærri nýrasteinar.

Klassisku herðindini av nýrasteini kunnu koma sum snarljós av klárum himli, har fólk, ið hava hesar trupulleikar, fáa ógvusliga pínu í síðuna sum setir niður í rørnarar ella lyskuna.

Pinan er so ógvuslig, at tú hevur trupulleikar við at halda teg stillan.

Eitt slíkt herðindi er tekin um, at steinurinn er ávegis gjøgnum landrásina móti bløðruni. Samstundis, sum tú hevur pínu, færst tú ofta vaml og vilt spýggja.

Pinan stendst av, at trýstið í nýrnakokuni og landrásini veksur, tí steinurinn darvar gjøgnumrenning av landi.

Nýrasteinur gevur ofta pínu í síðuni, men henda pína kennist ofta mildari.

Onnur sjúkueyðkenni við nýrasteini kunnu vera fepur, blóð í landinum og pína og sviði við vatnlát.

Fepur í samband við nýrastein er eitt vandatekin sum krevur bráðfeingis læknahjálp – men í aðrar mátar geva nakrir nýrasteinar ongá trupulleikar.

Gongdin í sjúkuni

Tað kann vera rættiliga ymiskt, hvør gongdin í sjúkuni er, og eitt nú er hetta tengt at orsökini til steinin.

Ofta byrjar steinurinn í 30-50 ára aldri, og uttan fyrirbyggjandi viðgerð vilja umleið 1/3 av sjúklingunum fáa nýggjan nýrastein innan fimm ár eftir fyrsta tilburðin. Eftir 20 árum kann roknast við, at ¾ av sjúklingunum hava fingið nýggjan nýrastein.

Umleið 60 prosent av sjúklingunum sleppa lutfalsliga lætt

ígjøgnum sjúkugongdina, har steinurinn av sær sjálvum kemur út við landinum – og hjá øðrum er gongdin truplari, har tað verður neyðugt at beina burtur steinin ella steinarnar.

Í einstøkum føri við nýrasteini, sum ofta byrjar tíðliga í lívinum, kann gongdin gerast meira álvarsom við fleiri nýggjum steinum, og tá kann vandin verða, at nýruni fáa skaða.

Tá sæð verður burtur frá undantakinum, er tað ógvusliga sjáldan, at nýrini taka álvarsigan skaða av nýrasteini.

Hvør verður sjúkur?

Umleið fimmti hvør maður og tjugunda hvør kvinna vil onkuntíð í lívinum fáa nýrastein.

Talið av fólki, sum fáa nýrastein, er annars nógv veksandi – helst sum avleiðing av lívsstílsbroytingum.

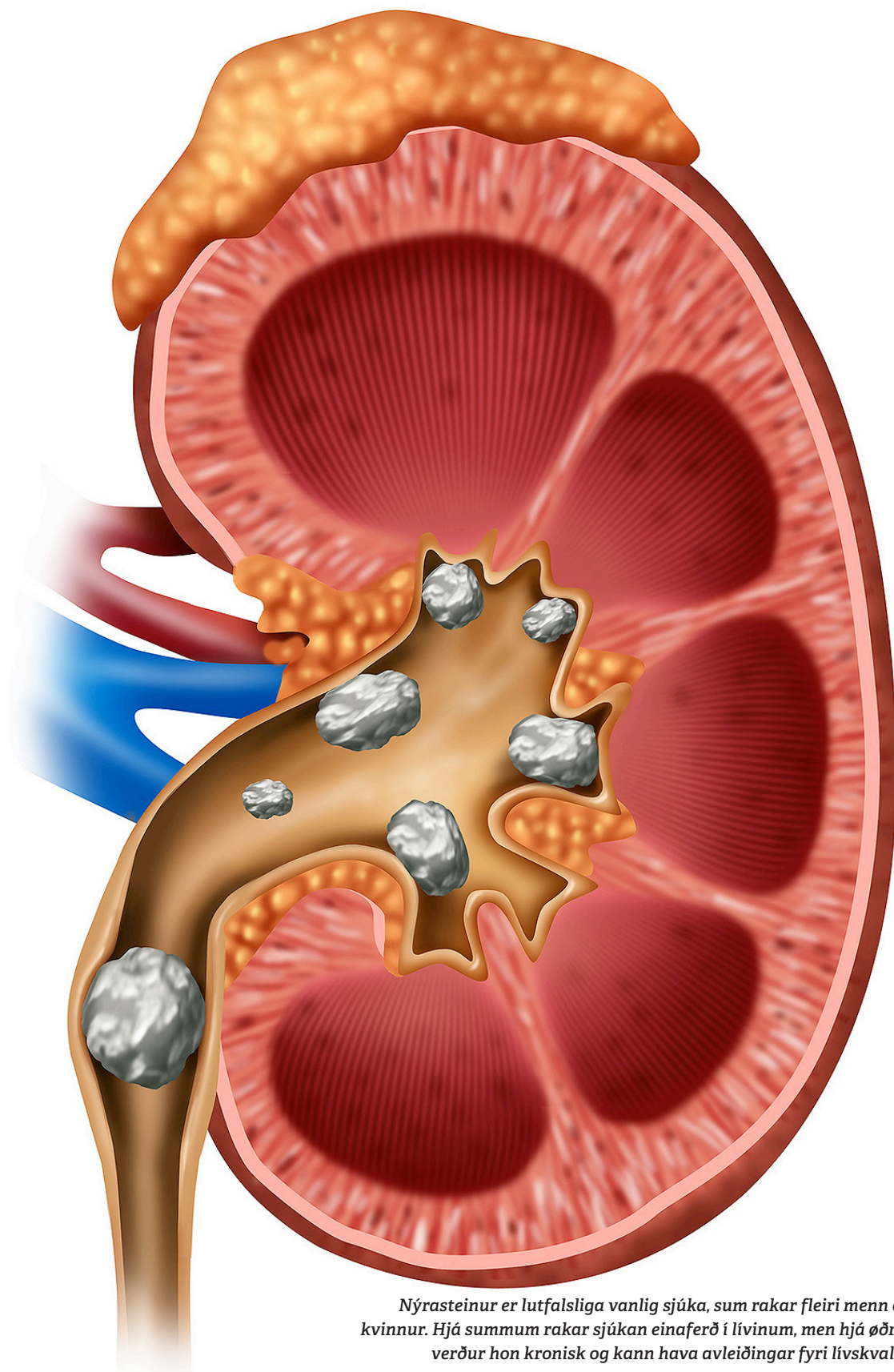
Orsøkirnar til nýrastein kunnu vera nógv, men tær mest vanligu eru –

- Høg úrskiljing av kalsium (kálk) í landinum
- Lág úrskiljing av sitrati í landinum
- Hesar orsøkir verða róptar “tann vanligu nýrasteinsjúkan” (idiopatisk urolithiasis).
- Tær minni vanligu orsøkirnar eru eitt nú -
- Ígerð í landrásini við serligum bakterium, eitt nú proteus. Hesir nýrasteinar kunnu vera rættiliga stórir, men geva vanligu fá sjúkutekin
- Tarmsjúka við vantandi upptøku av feitti og leysum lívi
- Órógv í kalsiumstoffskeifinum
- Avskepling av landrásini
- Súrt land (lág pH) kann elva til gerð av landsýrusteini, sum er knýttur at yvirvekt og sukkursjúku
- Høg framleiðsla av landsýru í kroppinum, sum eitt nú sæst við landsýrugikt og undir kemo-viðgerð
- Ein røð av sjaldsomum arvaligum sjúkum, eitt nú cystinuri.

Í øðrum førum er eingin uppløgd orsök til nýrastein, men eitt nú kann lág vatntøka vera ein viðvirandi orsök til gerð av øllum sløgum av nýrasteini.

Hvør er kanningin?

Sum oftast kann sjúkuavgerðin staðfestast við einari røntgenkanning við CT-skannara. Haraftrat skulu blóðroyndir og



Nýrasteinur er lutfalsliga vanlig sjúka, sum rakar fleiri menn enn kvinnur. Hjá summum rakar sjúkan einaferð í lívinum, men hjá øðrum verður hon kronisk og kann hava avleiðingar fyri lívskvalitet

landroyndir takast fyri at meta um nýravirknaðin og fyri at finna út av, um bakteriar eru í landinum.

Við hesum kanninum kunnu orsøkirnar til gerð av nýrasteini finnast, og finnast kann eisini fram til fyrirbyggjandi viðgerð sum vónandi kann gera, at steinurinn ikki kemur aftur.

Men, tað er eisini okkurt, ið tú, sum er raktur av nýrasteini, sjálvur kanst gera.

Tað kann gera mun at drekka ríkiligt av kaloriufátækum vatni, og her kanst tú drekka so mikið, at vatnláti í minsta lagi verður til tveir litrar av landi um døgnið. Í

nógvum førum kann hetta føra við sær, at nýggir steinar ikki koma.

Aðrar sjúkur við nýrasteini, sum eitt nú cystinuri, krevja, at tú drekkur munandi meira vatn – fyri at halda nýrasteini burtur.

Tilmælið er eisini, at tú etur fjølbroyttan og heilsugóðan mat við høgum fipurinnihaldi og við kalsium – í fyrsta lagi mjólkavørur í samband við høvuðsmáltíðirnar.

Áður var tilmælið at minka um nøgdina av kalsium, men hetta veksur faktist um vandan fyri gerð av nýggjum nýrasteini og kann elva til beinbroyskni.

Nýrasteinur, sum ikki fer

skurði. Hinvegin kann steinur, sum er av reinari landsýru, upploysast við heilivági.

Tá tú færst pínu, sum stendst av trýsti í landrásini, skalt tú sjálvandi ikki drekka eyka vætu, tí tað gevur tær bara meira pínu, samstundis sum móguleikin fyri, at steinurinn tá finnur leiðina burtur, verður minni.

Heilivágur, sum minkar um trýstið í landrásini, er samstundis pínulinnandi og ger móguleikarnar størri fyri, at steinurinn hvørvur av sær sjálvum.

Kelda: www.medicin.dk