

Njursten

Introduktion/Orsaker

Njursten bildas i njuren genom att saltkoncentrationen blir för hög och det kan bero på att tex att man intar för lite vätska och då när saltkoncentrationen blir för hög så kan det bildas kristaller som då kan växa till sig och skapa problem (1). Stenarna som kan bildas kan vara gjorda av olika ämnen fast det vanligaste stenarna är Kalciumstenar som utgör ca 70-80% av alla de stenar som bildas.(2)

Om njurstenarna är tillräckligt små så kan de passera genom urinledarna utan att fastna och inte skapa några problem men om stenarna är av det större slaget så kan de fastna i urinledarna och kan då hindra urinen att passera. Om detta tillstånd förblir så kommer njurbäckenet att bli spänt, varför just det sker först är för att njurbäckenet är urinledarnas första del och därför drabbas den först. Trycket kommer att öka sakta med säkert i njuren och smärtan kommer att anlända. Blir denna tryckökning för stor så kan den skada njuren. (3)

Personen som får njursten kan få olika symtom, om stenen ej har släppts ner i urinledarna så känner personen i allmänhet inget. Smärtan kommer när njurstenen fastnar i urinledarna och då uppstår en mycket jobbig smärta som kommer i intervaller och smärtan strålar ner mot ljumsken. Svårare smärta kan även förekomma och blod vid uriner. Smärtan som är så svår kan helt plötsligt släppa för alltid men kan även återkomma inom ett par få timmar eller veckor. (3)

Män brukar drabbas av njursten oftare än kvinnor och de som drabbas är oftast en tidigare frisk människa eller en människa som tidigare har haft njursten. Det enklaste diagnostiska hjälpmedlet man kan använda är ett urinprov eller ett klassiskt blodprov. (3)

Förebyggande och kostråd

Ett bra sätt att förebygga njursten är att dricka mycket vätska, minst 2 liter om dagen. Genom att dricka mycket späder man ut urinet och risken för kristallbildning minskar avsevärt(4). Det är viktigt att fördela drickandet så att man verkligen får i sig den rätta mängden, ett bra sätt att göra detta på är att mäta upp hur mycket man dricker och fördelar mängden jämnt genom dagen. För individer som motionerar och har njursten är det extra viktigt att vara noggrann med hur mycket vätska man får i sig då man förlorar vätska när man motionerar, det är trots allt vätskeintaget man trycker på för att minska risken för njursten. Andra sätt att förebygga njursten är att minska stress och om det är möjligt och motionera regelbundet(6).

Det är viktigt att inte äta för mycket oxalatrik mat som till exempel; rabarber, mangold, spenat och spädda nässlor(5,6). Man ska även passa sig för att äta för mycket animalistiska proteiner och produkter som är rika på urat. Det är rekommenderat att äta en animalistisk måltid per dag. Det viktigaste i kostcirkeln att få i sig är frukt, grönsaker och fiberrika produkter(6). Kalciumrik föda går bra att äta(5). Grönsaker och rotfrukter som inte innehåller något eller ytterst lite oxalsyra är bland annat potatis, purjolök, salladsblad, äpple, banan och ananas. Bland säd, mejeri och köttprodukter finns det bland annat skinka, smör, kyckling och mjölk som alternativ(6).

Mejeriprodukter innehåller väldigt små mängder oxalsyra vilket gör att det är rekommenderat. Kött och fisk går också bra att äta, men då får man tänka på att kanske dricka lite mer då de kräver mer vatten än till exempel frukt och grönsaker när de omvandlas till energi(6).

Kroppen tar upp cirka 11-12 % av oxalysran i vår föda. Det har visat sig att oxalysra i fri form har lättare att ta sig genom tarmväggen och kommer därför lättare in i blodet. Binder oxalysran till kalcium bildas saltet kalciumoxalat. Kalciumoxalatet är en molekyl vars storlek

är större än oxalsyra vilket gör att den får det svårare att ta sig genom tarmväggen. Om en måltid innehåller rikligt med kalcium kommer mycket av oxalatet att bindas till kalciumet som är väldigt positivt då det kommer en mindre andel oxalsyra att tas upp i kroppen(4).

Kokning och förvällning gör att oxalatinnehållet minskar men inte försvunnit då oxalatet nu finns i vattnet som inte är rekommenderat att använda(6).

Behandling

Njursten behandlas olika beroende på hur stor stenen är och vart den sitter i njuren eller urinvägsledaren.(8) Ett njurstensanfall är väldigt smärtsamt och för att lindra smärtan så ska man uppsöka sjukvård för att få smärtlindrande i form av NSAID-preparat (te.x Voltaren). Vissa människor kan ju vara överkänsliga mot NSAID-preparat och då kan morfinpreparat ges för att lindra den akuta smärtan som man får vid ett stenanfall.(7)

En röntgenundersökning görs sedan för att se om stenen är liten nog (mindre än 6 mm) för att den ska kunna lämna kroppen av sig själv eller om man behöver en remiss till sjukhuset för att ta bort stenen.(8)

Det absolut vanligaste sättet att ta bort stenar på är genom ESVL en stötvågsbehandling vilket är en teknik som man använder på stenar mellan 6-20 mm stora. De andra metoderna för att ta bort stenar i njuren och i urinledaren är Perkutan stenextraktion(PNL) och Uretäroscopisk stenmanipulation(används för avlägsna stenar i urinledaren). I mycket sällsynta fall så kan även öppen kirurgi vara aktuellt om det handlar om stora korallstenar.(2,8)

Stötvågsbehandling (ESVL) går ut på att man behandlar patienten genom att skapa en tryckvåg som genom direktkontakt med huden fokuseras till stenen med hjälp av ultraljud eller röntgen, efter ungefär 30-60 minuter så har upprepade tryckvågar krossat stenen till små korn som man kan kissa ut.(1) Denna behandling är väldigt smidig och det ända man känner

av under behandlingen kan vara obehag eller lättsamma smärtor som man kan motverka genom att ge morfin strax innan behandlingen. Biverkningar efter behandling är också väldigt ovanliga det ända som oftast förekommer är att man får blod i urinen i några dagar efteråt.(2)

Om stenen är 30 mm eller större så kan stenen avlägsnas med hjälp av Perkutan stenextraktion(PNL). Den metoden går till så att man tar bort stenen genom att gå in via huden med ett rörliknande instrument som kallas nefroskop och därigenom krossar man stenen med hjälp av ultraljud. Man kan kombinera PNL med ESVL genom att krossa stora stenar med PNL för att sedan använda ESVL för kvarlämnade fragment. Denna behandling är inte lika säker som ESVL då man ökar risken för blödningar markant.(2,8)

Uretäroscopisk stenmanipulation är en behandling som används när stenar i urinledaren ska tas bort och det går till att stenen avlägsnas genom att man går in med ett instrument via urinröret och vidare upp i urinledaren där då stenen kan krossas och sedan tas bort.(8) ESVL kan också användas när man ska behandla stenar i urinledaren men ibland är det bättre att köra Uretäroscopisk stenmanipulation då stenarna kan vara svåra att komma åt med ESVL-metoden.(2)

Referenser

- (1) Författare: Stig Bengmark Bok: Kirurgi för sjuksköterskor, 5e upplagan, tryckt år: 2002, Förlag: Studentlitteratur Lund, Sven-Erik Bergentz, Anders Rydholm och Bengt Zederfeldt.
- (2) Bok:Läkemedelsboken 2011-2012, utgivare: Läkemedelsverket, tryckt: år 2011, utgåva: 18e, s.415 , författare: Jan-Erik Damber.
- (3) Bok: Kirurgiboken, 3e upplagan, tryckt år: 2002, författare: Johannes Järhult och Karsten Offenbart.
- (4) <http://www.1177.se/Kalmar-lan/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Njursten/?ar=True> (Landstinget Kalmar); 2012/09/21
- (5) http://svenska.yle.fi/webbdoktorn/index.php/4604_njursten (Svenska YLE); 2012/09/22
- (6) Författare: Hans-Göran Tiselius ,Ulla Rosander i samarbete med Ulf Schenkmanis, bokens namn: Njursten-att få, förebygga, behandla och leva med. Förlag: Gothia AB, Utgivningsår: 2000, upplaga: 1a
- (7) http://www.internetmedicin.se/dyn_main.asp?page=1249 (Internetmedecin AB); 2012/09/23
- (8) <http://www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Njursten/> (Stockholms läns landsting); 2012/09/23