

Полина Николаева

# Камни преткновения

В Архангельске впервые прошла Школа здоровья для пациентов с мочекаменной болезнью

Многие люди даже не задумываются о том, какую важную работу в организме выполняют почки. Но только до тех пор, пока не столкнутся с проблемами. Представление о том, что мочекаменной болезнью больше страдают пожилые люди, неверно. В более чем половине случаев болезнь диагностируется у людей в возрасте от 20 до 50 лет – в наиболее активном, трудоспособном периоде жизни.

Мочекаменная болезнь – это заболевание, при котором происходит образование камней (конкрементов) в различных отделах мочевыделительной системы. Основные причины – нарушение обмена веществ, заболевания паразитовидной железы, сахарный диабет, ожирение. Вносят свой вклад и малоподвижный образ жизни, неправильное питание, недостаточное количество потребляемой жидкости.

Впервые в Архангельске для людей, кто уже столкнулся с таким недугом, и тех, кто хочет предупредить болезнь, прошла Школа здоровья для пациентов с мочекаменной болезнью, где вместо страха за жизнь участники получили четкий план действий от ведущих специалистов Северо-Запада. В их числе – главный внештатный уролог Архангельской области Максим Савельев, руководитель направления профилактики мочекаменной болезни Клиники высоких медицинских технологий им. Н. И. Пирогова Виталий Гелиг (Санкт-Петербург), заведующий урологическим отделением Первой городской больницы им. Е. Е. Волосевич Денис Бузинов (Архангельск) и заведующая амбулаторным отделением регионального урологического центра Александра Тердунова.

Врачи объяснили, зачем нужна профилактика и как справиться с кальций-оксалатными камнями, рассказали, какие камни можно растворить, а какие нужно оперировать, разобрали профилактику инфекционных камней.

Школа пациентов – это удивительный формат общения врача и пациента. Главное здесь – живое общение, каждый мог задать вопрос, и не один, врачам-экспертам и получить аргументированный ответ. Помимо этого, были развенчаны и мифы о питании. Врачи рассказали, сколько на самом деле нужно пить воды, как контролировать болезнь, как не жить в страхе перед новой почечной коликой. Значимым для северян стало бесплатное УЗИ

почек, которое было выполнено всем желающим. Участники школы получили возможность пройти быстрый скрининг, прямо на месте получить первичную консультацию.

## Страдает трудоспособное население

Опыт работы в сфере медицины у Виталия Аркадьевича Гелига 20 лет. Он отмечает, что урология – это очень интересная сфера, которая включает в себя хирургическую помощь и терапевтическое лечение.

Последние восемь лет Виталий Аркадьевич специализируется на профилактике рецидивов мочекаменной болезни. Работая в специализирующемся на лечении мочекаменной болезни урологическом отделении университетской клиники в Санкт-Петербурге, он получил уникальный опыт проведения профилактики камнеобразования у более 1,5 тысячи пациентов. В том числе это были пациенты с редкими формами мочекаменной болезни, например цистиновыми камнями.

По словам Виталия Гелига, мочекаменная болезнь долгое время может развиваться бессимптомно и впервые о ней человек узнает в момент отхождения камня – во время приступа почечной колики.

Несмотря на это, неприятные симптомы могут задолго до приступа сообщить человеку, что в его организме происходят изменения. Особое внимание стоит обратить на тянущие ощущения в области поясницы, наличие примеси крови во время мочеиспускания, а также мутность и резкий запах мочи.

Если вы заметили у себя хотя бы один из вышеперечисленных симптомов, обязательно обратитесь к врачу, чтобы получить направление на общий анализ мочи, УЗИ почек и мочевого пузыря.



Виталий Гелиг

Фото: Алена Воробьева и из архива Первой городской больницы им. Е. Е. Волосевич

– По статистике, у каждого десятого человека в течение жизни возникает приступ мочекаменной болезни, – сказал Виталий Аркадьевич. – Примерно у половины пациентов – это единичный эпизод. У четверти возникает от одного до двух рецидивов. Но есть такая группа пациентов, у которых мочекаменная болезнь становится хроническим заболеванием и, можно сказать, определяет их судьбу, то есть продолжение жизни. В целом сейчас наблюдается увеличение количества пациентов с мочекаменной болезнью, и это связано в первую очередь с эпидемией ожирения и малоподвижным образом жизни.

У взрослых людей камни обычно начинают образовываться после 25 лет. Как правило, они небольшие и выходят самостоятельно или же оперируются с помощью малоинвазивной технологии. У людей старше 50 лет уже развиваются более крупные камни, требующие более обширных операций.

– Эта проблема, безусловно, важна для общества, – отмечает врач, – потому что страдают молодые трудоспособные люди, которые заболевают совершенно внезапно, а узнают о проблеме в момент, когда в их организме уже сформировался камень. Для ряда пациентов болезнь и вовсе становится жизнеугрожающим состоянием.

Оказание

высокотехнологичной медицинской помощи – одна из задач национального проекта «Продолжительная и активная жизнь».

В первую очередь это пациенты с инфекционными камнями, которые очень часто приводят к потере функции почки и развитию тяжелого воспаления.

К инфекционным камням относятся камни, состоящие из струвита. Их называют инфекционными, так как они образуются из-за бактериальной инфекции мочевыводящих путей. Струвитные камни отличаются очень быстрым ростом. Иногда этот рост настолько быстрый, что в течение нескольких месяцев в почке вырастает коралловидный камень, занимающий все пространство внутри почки.

В группе риска также пациенты с эндокринологическими проблемами, люди с лишним весом и ведущие малоподвижный образ жизни.

– Существует много теорий образования камней в почках, ведь по своему составу они бывают разные, – объясняет врач. – Но в целом у всех людей, даже без камней, моча представляет собой очень концентрированный солевой раствор. При нарушении тонкого баланса начинается кристаллизация солей, а затем и образование камня.

## Время убирать камни

Для того чтобы узнать, образывается ли в вашем организме камень, достаточно сходить на плановое УЗИ почек.

– Если у врача есть подозрение на камень в организме, он может предложить еще один вид исследования – компьютерную томографию почек без контраста, – объясняет Виталий Аркадьевич. – Это исследование точно покажет, есть ли у пациента камни на самом деле, а также их точный размер, расположение. Такой вид исследования позволит спланировать оперативное лечение, если в нем будет необходимость.

По словам врача, беспокоиться действительно стоит, если есть боли в поясничной области, особенно односторонние, если в моче появилась примесь крови. Отметим, что это может быть

связано не только с камнями, но и со злокачественными опухолями. Мутная моча с запахом является признаком воспаления и также требует обследования у уролога.

Для того чтобы понять причину камнеобразования, нужно сдать лабораторный анализ. Необходимо собрать мочу за сутки и посмотреть ее состав. К сожалению, разовая порция мочи для этого не подходит, больные вынуждены в течение суток собирать мочу в специальный контейнер. Если в анализе суточной мочи есть изменения, только врач решает, каким образом их устранять.

Не стоит верить рекламе из Интернета, которая рассказывает о БАДах и сборах, с помощью которых можно растворить камни. Такие препараты любят покупать пожилые люди с целью профилактики, но это может быть опасно.

– Польза биологически активных добавок не доказана, – считает Виталий Гелиг. – Это не значит, что они не работают. В основном они обладают легким противовоспалительным и легким мочегонным действием. Есть биологически активные добавки, состав которых мы знаем и они в целом являются понятными для нас. А есть БАДы, состав которых мы не знаем, и какое воздействие будет на организм, ответить сложно. Поэтому я не рекомендую принимать неизвестные добавки неизвестных производителей, особенно приобретенные на маркетплейсах. Пользы это не принесет, а вероятность того, что навредите себе, существует.

– Достаточно часто при выполнении УЗИ почек врачи пишут, что у пациента есть микролиты и песок в почках, – рассказывает Виталий Гелиг. – На самом деле в почках могут быть крошечные участки обызвествления слизистой. Их размер до 4–5 миллиметров. Современные УЗИ-аппараты позволяют видеть эти мельчайшие структуры. Сама по себе они не являются камнями, но иногда могут вырастать камни. Однако точно сказать, что видит врач (только обызвествление слизистой или обызвествление с камнем), врач УЗИ не может. Отсюда в заключениях и пугающие многих микролиты. Паниковать не стоит, нужно выполнить компьютерную томографию почек без контраста, которая точно покажет, есть у вас камни или нет. Кстати, в подавляющем большинстве случаев камни не выявляются.



**Максим САВЕЛЬЕВ,**  
главный внештатный уролог  
Архангельской области, заведующий  
региональным урологическим центром:

— В этом году урологическому отделению регионального урологического центра исполняется 80 лет. В преддверии этого мероприятия впервые в Архангельской области мы провели Школу по мочекаменной болезни для пациентов. К сожалению, пациентов с мочекаменной болезнью в Архангельской области много. Вначале болезнь чаще всего протекает без симптомов. А беспокоить начинает человека, когда в почке уже образовался камень. В дальнейшем мочекаменная болезнь — это образ жизни. Это заболевание, в котором очень много зависит от самого пациента. В любом случае врачи нашего урологического центра оказывают полный комплекс медицинской помощи, применяя самые современные методики.

**Валентина,**  
участница первой Школы здоровья для пациентов  
с мочекаменной болезнью:

— Мочекаменной болезнью страдаю много лет и за медпомощью обращалась только тогда, когда случалась почечная колика. Затем камушек выходил, боль стихала, пила назначенные лекарства, и все забывалось до следующего приступа. Я никогда не задумывалась о профилактике. На Школе здоровья было очень много полезной информации, заставляющей задуматься о своем организме. Мне понравился такой формат общения с врачами и другими пациентами. Мы не только слушали, но и задавали волнующие нас вопросы и с ходу получали на них ответы. Было интересно послушать других пациентов. Была возможность пообщаться с врачом лично по результатам УЗИ и получить рекомендации по дальнейшему лечению. Надеюсь, что такие встречи будут проходить и дальше. Желаю процветания региональному урологическому центру!

## Размер значения не имеет, решает состав

Решить проблему мочекаменной болезни можно не только с помощью операции, поскольку есть камни, которые можно растворять. Это мочекислые камни, они состоят из мочевой кислоты.

— Такие камни образуются в моче в основном у людей после 50 лет, страдающих избыточным весом и сахарным диабетом, — отметил Виталий Гелиг. — И только этот вариант камней можно растворять. Размер камня значения не имеет. Удавалось растворить камни размером пять сантиметров, которые полностью занимали всю почку. Процесс растворения камней небыстрый, и порой он занимает до полугода. Но позволяет избежать сложной операции.

По словам медика, кальций-оксалатные камни, которые встречаются чаще всего, растворить нельзя.

— Понять, какой состав камня, вы можете, выполнив его анализ в лаборатории или же побеседовав с доктором. Скорее всего, посмотрев компьютерную томографию и исследовав анализы, врач сможет рассказать о возможном составе камня, — отметил специалист.

## Найди время на обследование

Не стоит забывать и о регулярном посещении врача, ведь легче предупредить заболевание, чем проходить долгое лечение.

— После 40 лет нужно периодически проходить полное обследование организма, потому что после этого возраста уже могут встречаться и онкологические заболевания, — отметил Виталий Гелиг. — Не стоит делать это часто, достаточно одного раза в год. Не игнорируйте изменения цвета мочи, особенно если вы заметили примесь крови или она стала мутной. Тут нужно сразу обращаться к урологу.

Если не пытаться избавиться от камней в почках, а просто их игнорировать, периодически заглушая боль обезболивающими, можно потерять почку.



— Самым частым проявлением мочекаменной болезни является почечная колика, — объясняет врач. — Это когда камень выходит в мочеточник, перекрывает почку, перекрывает отток мочи и растягивает орган. Человек чувствует внезапно возникшую интенсивную боль в пояснице с одной стороны. Пациент почти сразу обращается к врачу, потому что редко бывает, когда можно справиться с болью самостоятельно. То есть это такая боль, которую невозможно стерпеть. Но есть ситуации, когда боль не выражена, пациент ее переносит самостоятельно, но в итоге почка оказывается заблокированной. В ответ на это она перестает функционировать и в течение года полностью теряет свою функцию, то есть из-за бездействия можно потерять почку. Камни также могут быть причиной воспа-

ления, то есть пиелонефрита. И если камень не прооперируют, то, скорее всего, он будет и дальше расти.

Если же камень удален полностью, большинство людей уже в скором времени вернется к своей обычной жизни. По словам доктора, в этом и есть сложность проведения профилактики. Потому что человек, пережив болезнь, через несколько месяцев уже адаптируется к ситуации и перестает заниматься профилактикой.



Архангельский региональный урологический центр создан на базе Первой городской больницы им. Е. Е. Волосевич при поддержке министерства здравоохранения Архангельской области.

**Денис Бузинов**



Действительно, многим пациентам прием препаратов для профилактики не нужен. Но есть такие пациенты, которым профилактика крайне нужна, и ее отсутствие приведет к рецидиву уже буквально через полгода.

Профилактика камнеобразования зависит от типа камнеобразования и причин, то есть от изменений в составе мочи. Есть общая рекомендация, которая заключается в выделении большого количества мочи. Для этого нужно обильно пить, нормализовать вес, заниматься физической активностью. А вот списка запрещенных продуктов на консультации у специалиста по профилактике камнеобразования, скорее всего, вы не получите.

— Обращаясь за консультацией к врачу, пациент, как правило, хочет узнать список запрещенных продуктов, но в большинстве случаев такого списка нет, потому что наш рацион не является единственной причиной камнеобразования. Согласитесь, в семье члены семьи питаются одинаково, а камни образуются только у кого-то одного, — говорит врач.

Диета назначается по результатам анализа суточной мочи на причины камнеобразования. Врач видит все изменения, и, если они связаны именно с питанием, только тогда дает рекомендации.

По словам доктора, соблюдение диеты — это всегда большой труд пациента.

— В целом наши рекомендации по питанию почти полностью повторяют рекомендованную диету для пациентов с гипертонической болезнью, — говорит врач.

Самая распространенная ошибка — отказ от молочных продуктов, богатых кальцием. Ведь люди считают, что если камень состоит из оксалата кальция, значит, молоко принесет вред.

— Мы рекомендуем нашим пациентам есть больше фруктов и овощей, — сказал Виталий Гелиг. — Также употреблять кальций в виде молочных продуктов, не бояться пить молоко, есть творог. В некоторых случаях нужно ограничивать потребление соли. Главное — это не переждать белок, не быть ярким мясоедом. Конечно, стараться пить больше жидкости. Диета, с точки зрения врача, — это не отказ от какого-то продукта, а систематизация режима питания.

Наблюдение за камнем включает периодическое УЗИ раз в 6–12 месяцев, контроль анализов мочи, измерение артериального давления и оценку работы почек.

Диета и достаточное количество жидкости помогают предотвратить обострения.

Поводом для обращения к урологу становятся боли, повышение температуры тела, изменение цвета мочи, проблемы с мочеиспусканием или повышение артериального давления. Эти симптомы могут сигнализировать о развитии осложнений.

Решение о тактике лечения — наблюдении или удалении камня — принимается индивидуально с учетом особенностей ситуации и пожеланий пациента. Наблюдение у уролога позволяет своевременно заметить изменения.

