



وزارة الصحة العامة
Ministry of Public Health
دولة قطر - State of Qatar



المبادئ الإرشادية السريرية لدولة قطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ما عليك معرفته إذا كنت تعاني من حصى الكلى (التحصي البولي)

وزارة الصحة العامة في دولة قطر 2020. جميع حقوق الطبع محفوظة وهذا يشمل كلاً من الوسائط الإلكترونية والمطبوعة من هذه الوثيقة كذلك الأعمال المشتقة بجميع اللغات وفي جميع وسائط التعبير المعروفة الآن أو التي تم تطويرها في وقت لاحق.

تتيح وزارة الصحة العامة المبادئ الإرشادية السريرية الوطنية وما ينتج عنها من وثائق ومشتقات للاستخدام الشخصي والتعليمي فقط. ولا تجوز وزارة الصحة العامة استخدام هذا المحتوى تجارياً، حيث لا يجوز بأي حال من الأحوال استخدام المحتوى للترويج لأي شركة تجارية أو منتجات أو خدمات طرف ثالث. لا يجوز ترجمة أو نسخ أي من المبادئ الإرشادية، أو المسارات الخاصة بها أو نشرات معلومات المرضى سواء بشكل كامل أو جزء منها بأي شكل من الأشكال دون الحصول على إذن خطي من وزارة الصحة العامة.

للحصول على هذا الإذن يرجى التواصل عن طريق البريد الإلكتروني: ClinicalGuidelines@moph.gov.qa

للاستفادة من آخر التحديثات والمصادر الإضافية للمعلومات، توصي وزارة الصحة العامة استخدام

الرابط الإلكتروني إلى وثيقة المبدأ الإرشادي ذو الصلة.

تسمح وزارة الصحة العامة بتوزيع المبادئ الإرشادية السريرية الوطنية أو نشرات معلومات المرضى ذات الصلة، على أن يتضمن ذلك إشعار حقوق الطبع والنشر أعلاه والاقتراس المناسب.

تاريخ النشر: 23 نوفمبر 2023

تاريخ المراجعة القادمة: 23 نوفمبر 2028

ما هي حصى الكلى؟

حصى الكلى عبارة عن كتل شبيهة بالحجارة يمكن أن تنمو في كلية واحدة أو في كليهما وأحياناً في الأنابيب (الحالب) التي تنقل البول من الكليتين إلى المثانة.

كثيراً ما يصاب الأشخاص الذين يعيشون في منطقة الخليج بحصى الكلى بسبب شرب الماء بكميات قليلة وكذلك تناول البروتينات من مصادر حيوانية بكثرة إضافة إلى العوامل الطبيعية (المناخ الحار والجاف).

بمجرد إصابتك بحصى الكلى، يزداد احتمال تكرار تكون حصاة أخرى لديك في المستقبل، ويعتمد ذلك على نوع الحصاة وحرص المريض على اتباع إرشادات الطبيب.

معظم حصى الكلى صغيرة ويمكن أن تنتقل بسهولة مع البول دون التسبب في أي أعراض. في حين قد تتجمع الحصى الكبيرة في الكلية أو الحالب مما قد يسبب تلف لهذه الأعضاء أو انسداد لمجرى البول والتهاب المجاري البولية في بعض الأحيان. لذلك، تشمل الأعراض الأكثر شيوعاً لحصى الكلى:

- ألم الخصرة.
- دم في البول.
- غثيان وقيء.
- أعراض التهاب البول مثل الحمى والألم أثناء التبول والتبول المتكرر.

إذا كنت قلقاً من احتمال إصابتك أنت أو أحد أفراد أسرتك بحصى الكلى، فاستشر طبيب الرعاية الأولية لمناقشة الحالة.

ما الذي يسبب حصى الكلى؟

تقوم الكلى بإزالة العديد من المواد الكيميائية المختلفة من الجسم للحفاظ على صحتنا. هذه المخلفات الكيميائية تذوب عادة في البول وتخرج من الجسم.

في بعض الأحيان قد تشكل بعض هذه المواد الكيميائية بلورات صغيرة في البول وتتجمع مع بعضها لتشكل حصى الكلى.

أنت أكثر عرضة لتكوين حصى الكلى إذا كان لديك:

- بول كثيف بسبب:
- انخفاض استهلاك السوائل.
- فقدان السوائل الزائد من الجسم (التعرق).
- التهابات البول المتكررة.
- كلية أو حالب غير طبيعيين.
- تاريخ عائلي للأصابة بحصى الكلى.
- تناول نسبة عالية من البروتين ووجبات منخفضة الألياف.

العلاج

خيارات العلاج تشمل:

- أدوية تخفيف الألم للمساعدة في السيطرة على الألم حتى خروج الحصى، مثل الإيبوبروفين.
- إذا كان قطر الحصى أقل من ١٠ ملمترات، لن يكون هناك حاجة إلى تدخل جراحي عاجل، وستكون قادراً على العودة إلى المنزل بمجرد أن يضعف الألم.
- العلاج الطبي الطارد ويشمل استخدام أدوية محددة لزيادة فرص خروج الحصى.
- عادة ما تعطى الألفا بلوكرز مثل تامسولوسين.
- التدخل الجراحي لإزالة الحصى التي يزيد قطرها عن ١٠ ملمترات والتي من غير المرجح أن تخرج من تلقاء نفسها:
- الصدمة الخارجية لتفتيت الحصى. موجات صدمة عالية الطاقة من آلة تفتت الحصى في الكلى.
- استخراج حصى الكلية عن طريق الجلد يتم تمرير أداة تشبه المنظار إلى الكلى لتفتيت الحصى.
- منظار الحالب عن طريق إدخال أداه تشبه المنظار إلى داخل الحالب لتفتيت الحصوات.
- الجراحة المفتوحة إذا كانت الخيارات الأخرى غير مناسبة.
- تشمل العلاجات الأخرى:
- المضادات الحيوية لعلاج أي التهابات.
- مضادات القيء للسيطرة على الغثيان والقيء.

الرعاية المتخصصة

إذا كانت حالتك خطيرة للغاية ولا يمكنك التبول، فقد يتم إحالتك إلى أخصائي المسالك البولية لتلقي **الرعاية المتخصصة الطارئة**. بناءً على حالتك، قد يقوم الأخصائي بإجراء يُعرف باسم الضغط الطارئ لتخفيف أي انسداد لديك.

يمكن أن تحسب المشروبات مثل الشاي والقهوة من ضمن السوائل التي يجب تناولها، لكن الماء هو الخيار الأكثر صحة للوقاية من حصى الكلى.



الأعراض التي يجب ملاحظتها

إذا كنت أو طفلك تعاني من أي من الأعراض التالية، اتصل بسيارة إسعاف أو إذهب فوراً إلى قسم الطوارئ أو مركز طوارئ الأطفال (إذا كان المصاب طفلك):

- ألم شديد أو يزداد سوء في الخصرة أو الجنب.
- حمى مصحوبة بقشعريرة ورجفة.
- ألم مع تعكر لون البول أو رائحة تكون رائحة البول كريهة.
- القيء المستمر.
- عدم القدرة على التبول.
- الشعور بالضعف أو التعب والإرهاق.

إذا كنت تعتقد أن الدواء الذي تأخذه هو السبب في إصابتك بحصى الكلى، فلا تتوقف عن تناول الدواء ولكن ناقش الموضوع مع طبيبك.

الوقاية من حصى الكلى

للمساعدة في الوقاية من تكون حصى الكلى، افعل ما يلي:

- اشرب الكثير من السوائل يوميًا. ما لا يقل عن 2 - 3 لترات في اليوم وأكثر أثناء ممارسة التمارين.
- قلل من كمية البروتين الحيواني في نظامك الغذائي.
- قلل من كمية الملح في نظامك الغذائي.
- قلل من تناول الأطعمة الغنية بالأوكسالات مثل السبانخ والمكسرات والشوكولاته والفراولة.
- تناول أدوية منع تكوين حصوات الكلى، إذا وصفها الطبيب، مثل الوبورينول وسيترات البوتاسيوم.

معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن حصى الكلى خلال المبدأ الإرشادي السريري الوطني: تشخيص وعلاج علاج التَّحْصِيّ البُولِيّ الذي نشرته وزارة الصحة العامة القطرية.

هذا الدليل متاح للجميع من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة:

www.moph.gov.qa



إذا كنت تشعر بخروج حصاة أثناء التبول، حاول الإمساك بها من خلال استعمال مصفاة.

سيساعد تحليل تلك الحصاة في التوجيه الصحيح لعلاجك.