

Nyresten



Forord

Nyresten er en forholdsvis udbredt sygdom, som rammer ca. hver femte mand og hver tyvende kvinde. I 2011 var der ca. 7.000 indlæggelser og ca. 14.000 ambulante besøg på grund af sten i nyre eller urinleder i Danmark.

Nyresten opstår af mange forskellige årsager, og sygdommen kan være meget forskellig fra person til person. Nogle oplever at få en mindre sten, som passerer af sig selv, mens sygdommen hos andre bliver kronisk, dvs. at de får hyppigt tilbagevendende nyrestensanfald.

Denne pjece beskriver blandt andet, hvad nyresten er, hvilke symptomer du skal være

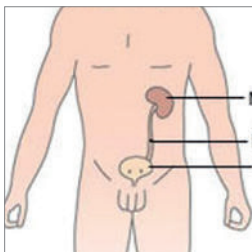
opmærksom på, hvordan nyresten behandles og hvordan du kan forebygge dannelsen af nye sten.

Stor tak til speciallæge i urologi og kirurgi, overlæge lektor Kim Hovgaard Andreassen, Sygehus Lillebælt, Institut for Regional Sundhedsforskning, Syddansk Universitet, og overlæge ph.d. Marianne Rix, Nefrologisk Klinik, Rigshospitalet, som har bidraget med væsentlige oplysninger til pjecen.

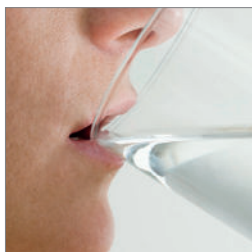
Pjecen er udgivet første gang i januar 2013.



Hvad er nyresten? s. 4



Hvad er symptomerne s. 6



Forebyggelse s. 10

INDHOLD

- 4 Hvad er nyresten?
- 4 Hvem får nyresten?
- 5 Hvorfor får nogen ofte nyresten?
- 6 Hvad er symptomerne på nyresten?
- 7 Hvordan undersøger man for nyresten?
- 8 Hvordan behandles nyresten?
- 9 Når sygdommen bliver kronisk
- 9 Hvad kan du gøre for at lindre smerterne?
- 10 Hvordan kan du forebygge nyresten?
- 11 Nyreforeningens medlemstilbud
- 11 Om Nyreforeningen

Hvad er nyresten?

Nyresten er sten, der dannes i din urin og som kan sætte sig fast i din nyre eller urinleder. Stenene består af krystaller og organisk materiale, og de fleste af stenene indeholder calcium (kalk). Krystallerne dannes, når visse salte i urinen, der normalt er opløste, f.eks. calcium og oxalsyre eller calcium og fosfat, samler sig til sten.

Stenene dannes i nyrebækkenet, som er et lille hulrum midt i nyrerne, der opsamler den urin, som dannes i nyrevævet. Her



forbliver stenene eller også føres de ud med urinen igennem urinlederen til blæren.

Ved 85 % af alle tilfælde af nyresten, kender man ikke årsagen til, at de opstår.

Hvem får nyresten?



Ca. 20 % af alle mænd oplever at få nyresten på et tidspunkt i livet, mens det for kvinder er ca. 5 %. Nyresten ses oftest hos mennesker mellem 35 og 65 år. Både fedme og underernæring kan øge risikoen for nyresten.

De fleste oplever kun at få nyresten en eller få gange, men hos nogle kommer nyresten igen og igen. Har man haft nyresten én gang, så er der 50 % risiko for, at man får det igen indenfor de kommende 10 år. Risikoen er dog endnu højere, hvis man får nyresten første gang som ung. Uanset om man oplever at få nyresten en eller mange gange, så kan nyresten være en ubehagelig og smertefuld oplevelse.

Hvorfor får nogen ofte nyresten?

Ca. 5 % af alle nyrestenstilfælde skyldes en række sjældne, medfødte sygdomme som f.eks. forstyrrelser i kalk-, aminosyre-, urinsyre- eller oxalsyrestofskiftet. Ved disse tilstande kan der dannes mange nye sten – og dermed gentagne og hyppige nyrestensanfald. Nyreren risikerer herved at blive beskadiget. Medicinsk behandling kan som regel nedsætte risikoen for ny stendannelse i disse tilfælde.

Anatomiske forandringer i urinveje med forsinket urinpassage og kronisk nyrebækkenbetændelse kan også medføre hyppig stendannelse.



Hvad er symptomerne på nyresten?

Nyresten kan være både små og store. De små nyresten (mindre end ½ centimeter) kan ofte passere gennem urinvejen uden symptomer.

Ved større nyresten får mange personer blod i urinen, og kvalme og opkastninger forekommer relativt ofte.

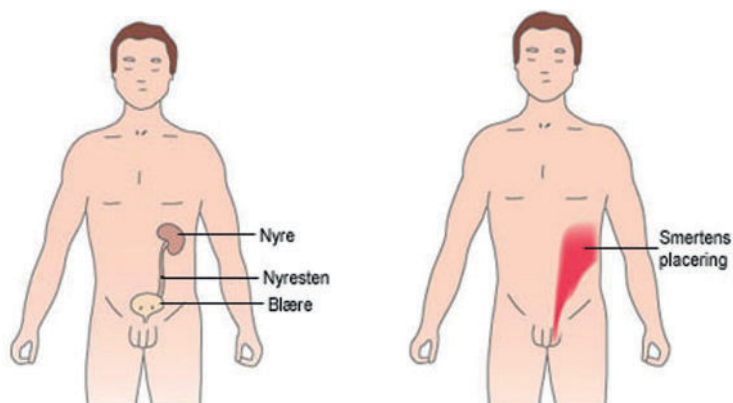
De hyppigste symptomer er smerter. Smerterne opstår, hvis stenen bevæger sig til urinlederen og blokerer for urinen. Det skaber et øget tryk, som udløser nyrestensanfaldet. Smerterne kan komme uden forvarsel og være meget kraftige.

Smerterne kommer ofte i ”ture” – såkaldte koliksmarter – og aftager oftest i løbet af få timer.

I sjældne tilfælde kan smerterne dog fortsætte i et halvt til et helt døgn. Smerterne starter i siden eller ryggen lige under nederste ribben. Herefter stråler de om mod maveregionen og ned mod skridtet. Smerterne kan desuden være ledsaget af feber, kvalme, opkastning, hyppig vandladningstrang og blod i urinen.

Hvis du får smerter i nyrene eller nyrestensanfald, skal du kontakte din læge.

Det er ikke alle nyresten, der giver symptomer. En gang imellem opdages nyresten tilfældigt ved en røntgen- eller ultralydsundersøgelse, som foretages af andre grunde.



Smerterne ved nyresten kan strække sig fra ryggen eller siden og ned langs mavens yderside til lysken og videre til pungen hos mænd. De kommer ofte i ture, også kaldet kolikker. (Illustrationen er venligst stillet til rådighed af Sundhedsguiden.dk).

Hvordan undersøger man for nyresten?

Har du nyresten eller er der mistanke om, at du har det, skal du igennem forskellige undersøgelser. En røntgenundersøgelse afslører, hvor mange sten du har, hvor store de er og hvor de er placeret. En nyrefunktionsundersøgelse viser, om dine nyres funktion er som den skal være. En blodprøve viser, om du har forhøjet urinsyre- eller kalkindhold i blodet. En urinprøve viser, om der er blod eller bakterier i din urin, og her kan man også måle urinens surhedsgrad.

Derudover foretager man en stenanalyse, hvis det er muligt at få fat i sten eller stenrester, som er blevet tisset ud eller fjernet ved en operation. Stenanalysen kan i nogle tilfælde afdække årsagen til nyresten.



Hvordan behandles nyresten?

Behandling af nyresten foregår på en urinvejskirurgisk (urologisk) afdeling.

Tidligere var det ofte nødvendigt at operere åbent for nyresten. Gennem de senere år er behandlingsmetoderne dog forbedrede og langt mere skånsomme. I dag foregår behandlingen oftest med ultralydsbølger, som knuser stenene i små stykker, så de efterfølgende kan tisses ud. Denne behandling kræver ikke fuld bedøvelse og foretages som regel ambulant.

I nogle tilfælde foretages kikkertoperation, som kræver fuld bedøvelse. Enten føres en tynd kikkert gennem urinrør og blære til urinleder og nyrehulrum, eller et kikkertinstrument føres direkte ind i nyren gennem huden. Den sidste metode anvendes specielt ved store sten.

Sten som kun består af urinsyre kan i visse tilfælde opløses alene med medicinsk behandling ved at ændre urinens surhedsgrad. Kalkholdige sten kan ikke opløses medicinsk.

Er din nyresten meget lille, er der ikke grund til behandling. Her venter man ofte på, at stenen selv passerer. Det kræver dog, at du ikke har smerter eller infektioner, og at stenen ikke påvirker nyrenes funktion. Chancen for, at en sten passerer gennem urinlederen, kan øges ved medicinsk behandling med såkaldte alfa-blokkere, som afslapper urinlederen.

Den bedste behandlingsmetode afhænger af mange ting, f.eks. stenens størrelse, placering, kemiske sammensætning, hårdhed, de anatomiske forhold og andre helbredsforhold, og derfor er det en individuel vurdering, hvilken behandling der er bedst.



Når sygdommen bliver kronisk

At sygdommen bliver kronisk betyder, at man får hyppigt tilbagevendende anfald. I sjældne tilfælde kan det resultere i nyresvigt. For mange vil tendensen til at danne sten af-tage med alderen, særligt efter de 60 år.

En kronisk sygdom har stor indflydelse på patientens livskvalitet. Det kan være svært at fastholde sit arbejde og få familielivet til at fungere. I sådanne tilfælde kan det være rart at møde andre i samme situation, og det kan være nødvendigt med rådgivning fra fagper-soner. I Nyreforeningen kan du altid ringe til vores socialrådgiver og få hjælp. Nyrefor-eningen kan også sætte dig i kontakt med andre i samme situation som dig.



Hvad kan du gøre for at lindre smerterne?

Ved et kortvarigt anfald kan du tage almin-delige smertestillende tabletter (paracetamol og ibuprofen). Ved længerevarende og kraf-tige anfald kan du blive nødt til at tage stærk smertestillende medicin.

De mest effektive smertelindrende mid-ler mod nyresten hører til gruppen NSAID (Non Steroidal Anti-Inflammatory Drug), som også bruges ved f.eks. gigt- og mus-kelsmerter. Medicinen virker smertestil-lende, og derudover nedsætter den trykket

i urinvejene og mindsker evt. hævelse. Tal med din læge, hvis du ved, at du har ned-sat nyrefunktion eller mavesår, for så skal du være påpasselig med brug af NSAID-midler.

Er du nødt til at tage stærke smertestillende midler over en længere periode, vil du ofte føle dig sløv, træt og fraværende. Vær op-mærksom på at det kan påvirke dit familieliv og dine sociale relationer.

Hvordan kan du forebygge nyresten?

Den forebyggende behandling afhænger af den type nyresten, du har. I nogle tilfælde kan dannelsen af nye sten forebygges medicinsk.

Dehydrering kan medføre nyresten, fordi afaldsstofferne i urinen har svært ved at blive opløst, hvis du indtager for lidt væske. Du kan nedsætte risikoen for nyresten væsentligt ved at drikke rigeligt vand. Hvis du får stillet diagnosen nyresten, skal du drikke så meget vand, at du tisser to liter om dagen. Tjek at farven på urinen er vandklar, ellers skal du drikke mere vand. Herved mindsker du risikoen for, at din urin bliver for koncentreret, og sygdommen derfor vender tilbage.

Kosten kan til dels have betydning. Et stort forbrug af kød (animalsk protein), oxalsyreholdige fødevarer (f.eks. spinat, rabarber, nødder

og mørk chokolade) og salt kan øge risikoen for nyresten. Det er derimod en udbredt misforståelse, at man skal begrænse sin kalkindtagelse. De fleste nyrestenspatienter anbefales en normal kalkindtagelse.

Diabetes og fedme øger risikoen for specielt urinsyreholdige nyresten.

Et generelt råd til alle nyrestenspatienter er at drikke rigeligt, spise varieret – gerne meget frugt, grønt og fiberholdigt – undgå overforbrug, specielt af salt og kød, og begrænse forbruget af fedt, alkohol og læskedrikke med meget sukker. Motion og reduktion af overvægt kan desuden anbefales.



Nyreforeningens medlemstilbud

Som medlem af Nyreforeningen kan du benytte dig af alle vores tilbud. Det gælder f.eks.:

- Rådgivning hos socialrådgiver, psykolog og advokat
- Kurser og temadage specifikt for nyrestenspatienter
- Informationsmateriale
- Rejser
- Mød andre i samme situation

Tilmeld dig vores nyhedsmail på www.nyreforeningen.dk/nyheder og følg os på Facebook: www.facebook.com/nyreforeningen. Her kan du følge med i relevante nyheder og medlemstilbud. Du kan finde andre i samme situation i facebook-gruppen Nyrestenspatient.

Om Nyreforeningen

Nyreforeningen er en dansk patientforening og interesseorganisation, der har til formål at varetage interesserne for mennesker med en nyre- eller urinvejssygdom og deres pårørende.

Nyreforeningens arbejde består i at udbrede kendskabet til sygdomme og forbedre patientvilkår og behandlingsmuligheder. Det sker blandt andet gennem påvirkning af det politiske arbejde, produktion af informationsmateriale, tilbud om forskellige aktiviteter, kurser og ferierejser, støtte til forskning mm.

Læs mere om os på www.nyreforeningen.dk.



Nyreforeningen
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Telefon: 43 52 42 52
E-mail: mail@nyreforeningen.dk
www.nyreforeningen.dk

For 250 kr. om året bliver du medlem af Nyreforeningen og får en masse fordele. Læs mere og meld dig ind på vores hjemmeside eller ved at ringe til os.