

# Močové kamene

Viete, že nikdy nejde len o močové kamene?

Súvislosti, ktoré nenájdete bežne na internete  
a mohli by Vám a Vaším  
blízkym pomôcť.



**MUDr. Milota Višňovská**

# **MOČOVÉ KAMENE**

**Viete, že nikdy nejde len o močové kamene?**

**Súvislosti, ktoré nenájdete bežne na internete a mohli by Vám a Vaším blízkym pomôcť.**

**MUDr.Višňovská Milota**

Všeobecný lekár pre dospelých  
V Žiari n Hronom, Slovenská Republika  
Neštátna ambulancia Vademecum s.r.o  
Lekárska fakulta UK Bratislava ukončená v r. 1993

## ÚVOD

Ak by som dala do nadpisu čokoľvek iné zo zdravotných problémov ľudí, vždy by sa pod nadpis dali dať tie dve vety, ktoré sú na obálke knihy. Je to preto, že všetko so všetkým súvisí a vzájomne sa ovplyvňuje. A tiež preto, že močové kamene sú tiež len príznak toho, že zlyhalo niečo iné. Teda to, čo by malo zabraňovať vyvráždaniu močových kameňov v močových cestách. V bežnej denno dennej praxi sa riešenie močových kameňov obmedzilo na podávanie liekov na uvoľnenie kŕčovitých bolestí, ktoré vznikajú pri prechode močového kamienka od obličky smerom nadol do močového mechúra. Hovoríme im spazmolytiká. Napríklad sú to Algifen, či Buscopan, No-Spa. Mimochodom tehotné môžu z týchto liekov užívať len Buscopan. Tiež je dobré vedieť, že ak máte glaukóm so zatvoreným uhlom, tieto lieky sú prísne kontraindikované, môžu dokonca spôsobiť oslepnutie. Plus sa pacientovi povie, žeby mal piť viac tekutín. Odošle sa pacient za urológom. Dookola sa opakujú odbery krvi, sono, povie sa, že treba prísť o pol roka na kontrolu a tak to ide dookola. Výsledok? Taký istý ako pri iných príznakoch, či ťažkostiach človeka. Sú to preplnené ambulancie, zhoršuje sa v strese nálada. Z ambulancie ale vyjde ten istý človek, ako do nej

**vošiel. Len mu pribudli záznamy do zdravotnej karty, kopa výsledkov a hlavne liekov. Nič podstatné sa nezmení.**

Na jednej strane je ubolený pacient, ktorý hľadá pomoc. A samozrejme, keďže mu je zle, tak nemá ani dobrú náladu a dožaduje sa svojho práva, aby mu boli urobené hneď a zaraz všetky vyšetrenia, čo sa dá, aby sa v čo najkratšom čase jeho stav zlepšil. Na druhej strane je lekár, ku ktorému takýchto ľudí príde za deň niekoľko desiatok. Tiež pracuje v strese a musí sa rozhodnúť, či pošle pacienta do nemocnice, alebo sa pokúsi vyriešiť problém ambulantne. Tiež je to len človek. Navyše nik z lekárov nemá v oku sono, ani CT, ani RTg prístroj. Pritom rovnaký príznak môže mať rôzne príčiny. Nie vždy je na prvý pohľad jasné, že ide o močové kamene. Vždy je možnosť spravenia chyby, pozná to predsa každý v každom zamestnaní. Času na vysvetľovanie je málo a keby sa ešte malo človeku hovoriť, že fajčenie cigariet, alebo obezita, či alkoholizmus, nevhodná strava, málo pohybu, nedostatok slnka, atď, celiakia, neznášanlivosť múky, aj zápaly žalúdka, s alebo bez infekcie H. pylori, či pri parazitoch, v nemalej miere aj stresy, časté zápaly v močových cestách,...že to všetko sú faktory, možnosti, ktoré ku vzniku močových kameňov vedú, že sú to vlastne tie skutočné príčiny, ktoré treba u neho do budúcnosti riešiť, tak to väčšinou dopadne tak, že sa pacient odhlási. Ved' kto to kedy počul, aby sa pri močových kameňoch riešili parazity a ešte aj domáci štvornohí miláčikovia. Alebo ešte v živote nepočuli, žeby fajčenie spôsobovalo močové kamene, alebo žeby zápal v žalúdku súvisel s močovými kameňmi, atď. No a o vitamíne D ešte ani nepočuli. Ani o tom, že najčastejšou príčinou jeho zníženia je práve fajčenie a pitie priveľa

alkoholu, plus sú pravdaže aj iné možnosti. Výsledok je ale taký, že tie močové kamene si pacient pri odchode ku inému lekárovi tiež odnesie so sebou. Tak isto je to u urológa. Každý pacient sa zaujíma len o to, aby sa tých kameňov zbavil a hotovo. Je predsa povinnosťou lekára, aby „urobil svoju prácu!“

Poviem Vám tu ale niečo, o čom som hlboko presvedčená. Nepoznám lekára, ktorý by Vám vedome chcel ublížiť, alebo by Vám vedome nechcel pomôcť. Tak isto, ako ani Vy neprejte bolesti, či chorobu ani svojmu najväčšiemu nepriateľovi, nie to ešte niekomu, kto Vás v podstate živí. V každom z nás je predsa ochota pomôcť. Problém je len v tom, že to nie vždy vieme. Nik na svete predsa nevie všetko. A v prípade zdravotných problémov človeka platí dupľom, že najlepšími lekármi sme si my sami. Ved' to poznáte, ak si nepomôžeš sám, tak Ti nik nepomôže. Napíšem Vám v tejto knižočke pár informácií týkajúcich sa predovšetkým močových kameňov, ale trochu inak, ako ste zvyknutí. Tá odlišnosť bude spočívať v tom, že sa pokúsim Vám objasniť aj medicínske súvislosti, alebo jednoducho, čo som si všimla v ambulancii, že bežne ľudia nevedia, napriek tomu, že každý tvrdí, že už všetko vie a že predsa všetky informácie sú na internete. Som presvedčená, že by tieto informácie mohli pomôcť. Preto takéto knižočky píšem.

Dávam vo svojich knižočkách vždy dokopy mnohé informácie, hlavne z medicínskych časopisov, ale aj z internetu a hlavne, čo konkrétne vidím v praxi a mohlo by Vám to pomôcť.

Skutočnou prevenciou aj liečbou je hlavne poznanie všetkého, čo ku tomu ochoreniu, či príznaku prispelo. Jedna vec je, močových kameňov sa zbaviť, druhá vec je, zabrániť tomu, aby vznikali nové.

Tiež je to dôležité naučiť deti ľudí, ktorí majú močové kamene, aby sami aktívne predišli ich vzniku. Keďže mnohé príznaky ovplyvňuje aj genetika. Len osobne si myslím, že hlavne my sami často pomáhame svojou nevedomosťou, aby sa genetika aj prejavila. Platí to pre všetky možné ostatné príznaky, či choroby. Nielen pre močové kamene.

Takže ideme na to!

## PRÍČINY VZNIKU MOČOVÝCH KAMEŇOV

Súčasne Vám budem vysvetľovať aj to, čo by teda mohlo pomôcť. Odstrániť príčiny je neoddeliteľnou a podstatnou zložkou aj prevencie, aj liečby, a to pri každom ochorení/:

**1. v moči sa nachádza veľa tých látok, ktoré tvoria súčasť močových kameňov-** najčastejšie sú močové kamienky zložené za 1. z kalcium oxalátu / to je spojenie vápnika s kyselinou šťavelovou/, a za 2. z kyseliny močovej / takže táto téma má ohromne veľa spoločné s dnou, keďže pri nej je často zvýšená kyselina močová/. Napíšem pár informácií o dne ku konci tejto knižočky. Viac kyseliny močovej sa v tele vytvára aj pri rôznych hladovkách, či očistných kúrach, kedy tiež, ak sa chudne príliš rýchlo a bez dostatočného príjmu tekutín, môžu vzniknúť kamene, či teda obličková kolika. Môžu tak vzniknúť aj žľzníkové kamene. Paradoxne sa teda človeku nie polepší, ale zhorší. A ešte si aj za ten ozdravný pobyt pekne zaplatí. Hlavne, ak je ešte aj obézny, fajčiar, či pije viac alkoholu. Pritom človek pije samé ovocné a zeleninové šťavy a podobne. Nie žeby neboli zdravé, ale obsahujú veľa oxalátov, aj vlákniny. Obidve veci viažu na seba vápnik.

V skutočnosti je potom vápnika v tele menej. Tak dostanú prítitne telieska signál, že treba „ vyhnať vápnik z kostí“ do krvného riečiska, lebo je ho málo. Tak sa dostane vápnik aj do moču a obličiek. Viac vysvetľujem ďalej v texte. Aj pri niektorých liekoch sa do moču dostane :

- viac vápnika / napríklad sú to lieky na odvodnenie a liečbu vysokého tlaku krvi, či zlyhávajúceho srdca- Moduretic, Furon, Rheflin a podobne/,
- či viac kyseliny močovej / fibráty na zníženie tukov-triglyceridov, sartany na liečbu tlaku /.
- z liekov aj priveľa C vitamínu, najmä v injekčnej forme / ide do žily- venózne/, môže vyvolať vznik močových kamienkov. Ide o preparát Injektopass, ktorý môže mať priaznivý vplyv aj pri rakovine prsníka, či inej rakovine, či chronických infekciách, alebo pri chronickom únavovom syndróme, atď, ale je kontraindikovaný pri močových kameňoch.

Neznamená to, že ich treba okamžite vysadiť, ale treba sa poradiť s lekárom, hlavne s tým, čo Vám tie lieky doporučil a ten zároveň posúdi, či treba za ne náhradu, aby sme zas nespravili zle na inom mieste. Niekedy je ale dobré poradiť sa aj s viacerými odborníkmi a hlavne by Vám mal vedieť poradiť urológ, keďže sa jedná o močové kamene, spolu s internistom, či kardiológom, keďže ide aj o liečbu tlaku, či srdca, či „zlých „tukov v krvi. Niekedy postačí dať ku liekom na močenie Magne B6 a to sa potom postará aj o to, aby ostalo v tele viac vápnika a nešiel teda do moču. Magnesium totiž ako dvojčička úzko súvisí s metabolizmom vápnika. Ak je



napríklad v pitnej vode málo prvkov, ako je vápnik, horčík, tiež to po dlhšom čase môže aktivovať prištitne telieska.

**2. v moči je málo tých látok, či mechanizmov, ktoré sa starajú o to, aby sa kamienky nevyzrážali** – takým jasným mechanizmom je prúdenie moču / čím viac moč priteká a súčasne odteká, tým je menšia pravdepodobnosť, aby sa kamienky vytvorili/. Známu látkou, ktorá zabraňuje vyzrážaniu močových kamienkov je citrát – niečo podobné, ako keď Vám u lekára berú krv na krvný obraz. Ak by nebol na spodku skúmavky citrát, tak by sa krv zrazila. Citrát je obsiahnutý hlavne v kyseline citrónovej, čiže je aj v citrónoch, ale je ho malé množstvo aj v Ascorutine, aj v Coldrexe / tam je ale aj Paralen, aj cofein/.Píšem to sem preto, lebo v praxi sa mi stalo, že aj napríklad Coldrex môže pomôcť pri močových kameňoch. Samozrejme nie na trvalo, predsa len je tam aj Paralen a cofein. Ale nič nepokazíte, ak sa naučíte piť obyčajnú vodu s citrónom, najlepšie pramenitú. Vid' informácie ďalej v texte v nasledujúcich riadkoch.