BIOLOGIA • UKŁAD WYDALNICZY • KLASA 7

Skąd się biorą „kamienie” w nerkach?

Kamica nerkowa bez tajemnic

1 Jak powstaje kamień?

- Kamienie nerkowe to twarde złogi powstające ze składników moczu.
- Gdy mocz jest zbyt zagęszczony, niektóre substancje mogą tworzyć kryształy. Kryształy łączą się i rosną.



2 Co zwiększa ryzyko?

- Zbyt mało wypijanej wody — mocz staje się bardziej zagęszczony.
- Nadmiar soli w diecie.
- Znaczenie mają też predyspozycje rodzinne, niektóre choroby i zakażenia dróg moczowych.



3 Dlaczego może boleć?

- Kamień może utknąć w moczowodzie i utrudnić odpływ moczu.
- Może wtedy pojawić się silny ból boku lub pleców, nudności albo krew w moczu.



4 Jak zmniejszać ryzyko?

- Pij wodę regularnie, także podczas upału i wysiłku.
- Ogranicz dosalanie i bardzo słone przekąski.
- Dietę przy kamicy dobiera lekarz. Nie odstawiaj produktów z wapniem na własną rękę.



Reaguj! Powiedz dorosłemu o bólu lub krwi w moczu. Ból z gorączką albo brak moczu wymaga pilnej pomocy lekarskiej.