

İkinci Kez Böbrek Taşı Sorunu Yaşar mıyım?



Böbrek taşı sıkıntısı (nefrolitiazis) yaşayanlar bu durumu tanımlayabildikleri en ağır şekilde anlatır. Dayanılmaz sancılardan sonra taştan bir şekilde kurtulanlar aynı şeyi bir daha yaşayacaklarından endişe eder. *Journal of the American Society of Nephrology*'de yayımlanan bir çalışmaya göre bilim insanları daha önce ağrılı bir böbrek taşı sorunu yaşayanların tekrar bu sorunu yaşayıp yaşamayacağını tahmin edebilen bir nomogram geliştirdi. Birçok değişken arasındaki bağlantıyı bir arada gösteren grafiklere nomogram deniyor.

Beslenme şeklinin değiştirilmesiyle ve bazı ilaçlarla böbrek taşının tekrar oluşması engellenebiliyor. Ancak bu süreç pahalı ve can sıkıcı olabiliyor. Araştırmacılardan tıp doktoru Andrew Rule böbrek taşı sorunu yaşayanların bu durumu tekrar yaşama risklerinin yüksek olup olmadığı bilirse, hastalarda tekrar taş oluşumunu önlemek için beslenme şeklinin mi değiştirileceğine yoksa ilaç takviyesi mi yapılacağına karar verilebileceğini, böylece düşük risk altında olanlara gereksiz yere sınırlarıncı diyet veya ilaç takviyesi uygulamak zorunda kalınmayacağını söylüyor.

Hangi Durumlar Daha Riskli?

Dr. Rule ve meslektaşları Minnesota'nın Olmsted County şehrinde 1984-2003 yılları arasında ilk kez böbrek taşı sorunu yaşayanları araştırdıklarında, 2239 kişiden 707'sinin 2012 yılına kadar tekrar bu sorunu yaşadığını gördü. Araştırmacılar elde ettikleri bilgilere dayanarak ROKS (*Recurrence of Kidney Stone*-böbrek taşının yinelenmesi) adında bir nomogram geliştirdi. Bu nomogram böbrek taşı sorunu yaşayanların bundan 2, 5 veya 10 yıl sonra bu sorunu tekrar yaşama ihtimallerini hesaplamak amacıyla 11 soru içeriyor. İkinci kez böbrek taşı sıkıntısı yaşama konusunda yüksek risk doğuran durumlar şunlar:

Genç olmak (20'li, 30'lu yaşlar), erkek olmak, beyaz ırka mensup olmak, ailede benzer bir durum yaşayanların olması, idrarda kan görülmesi, böbrek taşının ürik asit içermesi, görüntüleme cihazıyla varlığı anlaşılan ancak belirti göstermeyen taş, taş şüphesi uyandıran ağrı hissedilmesi ancak görüntüleme cihazlarında taş görülmemesi, böbrek havuzunda veya alt kutup bölgesinde taş görüntülenmesi, idrar yolu ile mesanenin birleştiği yerde taş görüntülenmesi, önceden de taş şüphesi uyandıran durumlar yaşamış olmak.



Böbrek taşı sorunu erkeklerde daha sık görülüyor.

Toplulun yaklaşık %10'unda böbrek taşı sorunu görülüyor. Böbrek taşı böbrekte veya idrar yollarında oluşan sert, mineral ve kristal yapı maddedir. Böbrek taşının yaygın belirtileri idrarda kan görülmesi (hematuria), karında, vücudun yan taraflarında ve kasık bölgesinde ağrıdır. Su kaybı (dehidrasyon) böbrek taşı oluşumunda başlıca nedenlerdendir. Ayrıca gut hastalığı, idrarda yüksek kalsiyum (hiper-

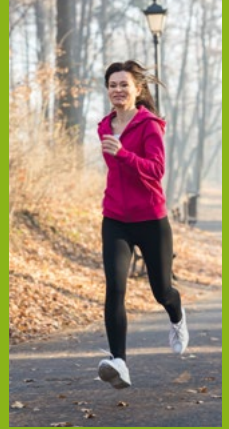
calculuria), kronik hastalıklar, iltihabi bağırsak hastalığı, bazı ilaçlar ve beslenme faktörleri de böbrek taşına neden olabilir. Erkeklerde böbrek taşı oluşumu kadınlara göre 3 kat daha fazla. Böbrek taşı Asyalılar ve Kafkasyalılarda daha yaygın görülüyor. Ayrıca kanında kronik olarak ürik asit miktarı yüksek olanlar daha sık böbrek taşı sorunu yaşıyor. Böbrek taşlarının en yaygın olanları kalsiyumun oksalatlı veya

fosfatlı bileşiklerini içerir. İdrar yollarında taş oluşumuna sebep olacak diğer bileşikler ürik asit, magnezyum amonyum fosfat ve sistemin isimli amino asit. Taş oluşumunu önlemek için yeterli miktarda sıvı alınması, az tuz tüketilmesi, fazla miktarda hayvansal protein alınmaması, okzalate bakımından zengin gıdaların (ıspanak, kakao, ceviz gibi) tüketimine dikkat edilmesi öneriliyor.

Fiziksel Etkinlik Taş Oluşma Riskini Etkiliyor

Geçtiğimiz yılın sonlarına doğru *Journal of the American Society of Nephrology*'de (JASN) yayımlanan bir çalışma az miktarda fiziksel etkinliğin dahi böbreklerde taş oluşum riskini azaltabileceğini belirtiyor. Çalışma ayrıca çok fazla kalori almanın da böbrek taşı riskini artırabileceğini söylüyor. Washington Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden doktor Mathew Sorensen ve meslektaşlarının enerji alımı ve tüketiminin böbrek taşı oluşumu ile ilgisi olup olmadığını araştırdığı çalışmada, menopoz sonrası dönemdeki 84.225 kadınla ilgili veriler değerlendirildi. Araştırmacılar fiziksel etkinliğin böbrek taşı oluşum riskini %31'e kadar düşürdüğünü buldu. Dr. Sorensen "Maraton koşulmasına gerek yok, az miktarda egzersiz dahi taş oluşum riskini düşürebilir" diyor. Az miktarda egzersize, haftada 4-5

kilometre yürüyüş veya 4 saat kadar kendinizi zorlamadan bahçe işleri ile uğraşmak örnek veriliyor. Araştırmacılar günde 2200 kaloriden fazla enerji tüketmenin de taş oluşum riskini %42'ye kadar artırdığını keşfetti. Yani obezite de taş oluşumunda risk oluşturan etmenlerden biri. Mayo Clinic'ten doktor John Lieske ise çalışmanın menopoz sonrası dönemdeki kadınların yanı sıra nüfusun başka bölümlerinde de yürütülmesi gerektiğini söylüyor. Ayrıca hastalara genelde daha fazla sıvı almalarının, aşırı protein tüketmekten sakınmalarının, kalsiyumlu, sodyumlu ve oksalatlı gıdalara dikkat etmelerinin önerildiğini, Dr. Sorensen ve arkadaşlarının çalışmasının ise vücudu zorlamadan yapılan egzersizlerin de bu öneri listesine eklenebileceğini gösterdiğini vurguluyor.



Sıcak havalarda vücudun su kaybına bağlı olarak böbrek taşı sorunu daha çok yaşıyor.



İkinci Kez Taş Sorunu Yaşama İhtimali

Araştırmacılar bir kez böbrek taşı sorunu yaşayanların tekrar aynı sorunu yaşama ihtimalinin ilk iki yıl için %11, beş yıl için %20, 10 yıl için %31, 15 yıl için %39 olduğunu buldu. Araştırmacıların geliştirdiği nomogram <http://www.qxmd.com/calculate-online/nephrology/recurrence-of-kidney-stone-roks> adresinde görülebiliyor. Harvard Tıp Fakültesi'nden Brian Eisner ve New York Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden David Goldfarb, geliştirilen nomogramın kullanışlılığının artması için

ilerleyen zamanlarda böbreklerinde taş gözlenen başka denekler vasıtasıyla nomograma başka değişkenler eklenip eklenmeyeceğini araştıracaklarını söylüyor.

Kaynaklar

- <http://www.qxmd.com/calculate-online/nephrology/recurrence-of-kidney-stone-roks>
- <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/08/140807180312.htm>
- <http://www.intelihealth.com/article/tool-helps-predict-risk-of-2nd-kidney-stone>
- <http://www.kidneystones.org/information/history-of-stones/>
- http://www.onhealth.com/kidney_stone/article.htm
- <http://www.sciencedaily.com/releases/2013/12/131212183425.htm>



İngiliz arkeolog Elliot Smith 1901'de Mısır'da 4500-5000 yıllık bir mummyda böbrek taşı buldu.