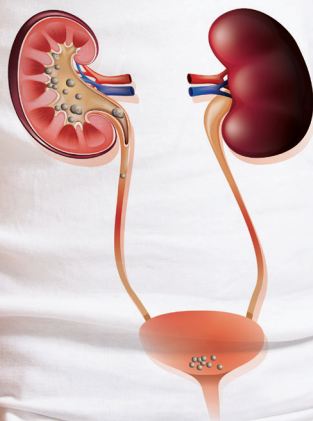


# Mali vodnik pri ledvičnih kamnih

## **ROWA**tinex®



01/2021

**ROWA**®

 **farmedica**  
vaš partner pri zdravlju

# Vsebina

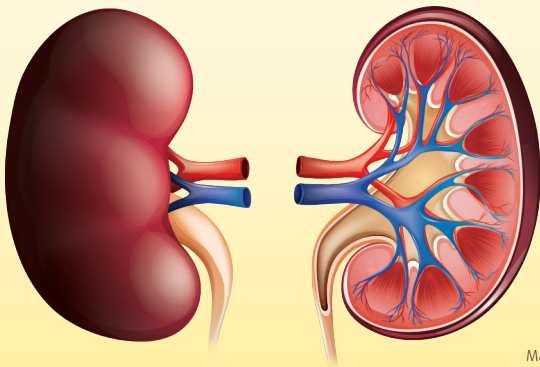
|   |    |
|---|----|
| Ledvice so naša "čistilna" naprava  | 3  |
| Zakaj nastanejo ledvični kamni?   | 4  |
| Prepoznavanje prisotnosti ledvičnih kamnov                                | 6  |
| Vrste ledvičnih kamnov  | 7  |
| Ledvični kamni lahko povzročajo težave                                    | 10 |
| Zdravljenje ledvičnih kamnov in kamnov v sečevodu                         | 12 |
| Rowatinex® – naravno zdravilo za zdravljenje in lajšanje motenj urotrakta | 14 |
| Samopomoč pri ledvičnih kamnih  | 17 |

# Ledvice so naša "čistilna" naprava

Ledvice so parni organ fižolaste oblike, ki ležijo v zadnjem delu trebušne votline, natančneje za podtrebušnico. Njuna lega ni povsem enaka. Desna ledvica se nahaja nekoliko nižje od leve, tik pod jetri, leva pa pod trebušno prepono, tik ob vranici. Zgornji del ledvic leži za enajstim in dvanajstim rebrom, v celoti pa so obdane z dvoslojnim maščevjem, ki jih štiti pred mehanskimi udarci.

Ledvice opravljajo številne pomembne vloge v organizmu:

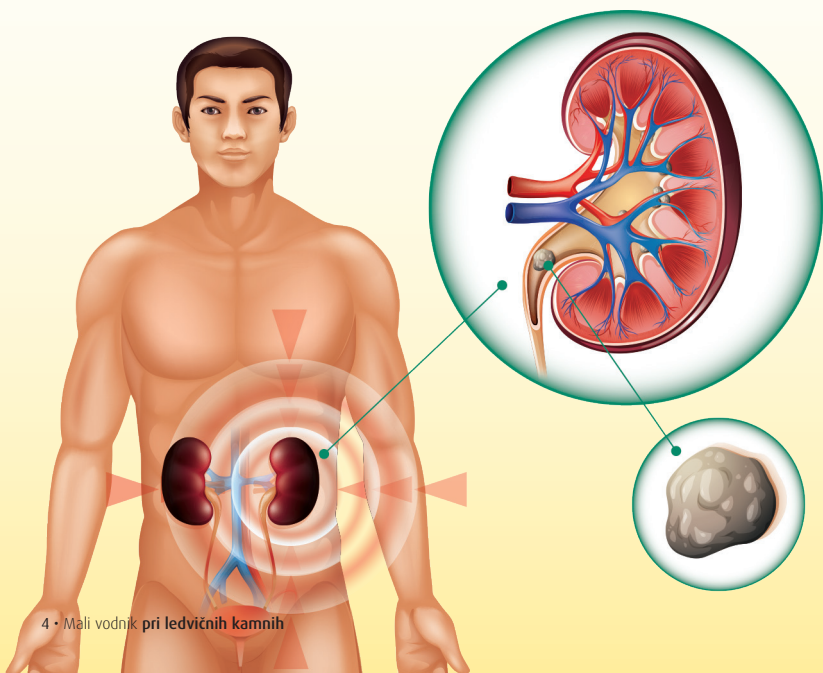
- nastajanje urina,
- filtriranje krvi (izločanje odpadnih snovi, tudi zdravil),
- uravnavanje kislinsko - bazičnega ravnovesja,
- tvorjenje hormonov (eritropoetin, ki je glavni sprožilec tvorbe rdečih krvnih teles v kostnem mozgu),
- presnavljanje vitaminov (nastajanje aktivne oblike vitamina D).



## Zakaj nastanejo ledvični kamni?

Ledvični kamni nastanejo, ko minerali ali soli v seču kristalizirajo. Večino kamnov izločimo med uriniranjem. Včasih se kamen zagozdi v sečevodu in ovira normalen pretok urina. Kamni se lahko razvijejo že v nekaj tednih ali nekaj mesecih.

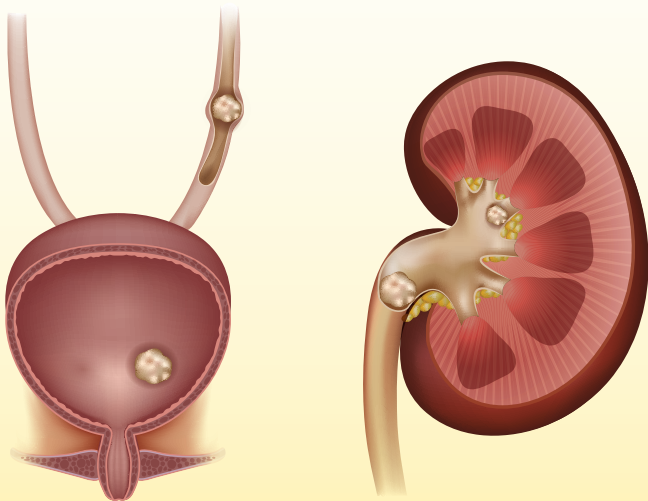
Ledvični kamni nastanejo zaradi spleta več dejavnikov. Najpogosteje nastanejo pri dolgotrajnem pomanjkanju tekočine, kroničnih okužbah sečil in pri nekaterih presnovnih boleznih.



# Zakaj nastanejo ledvični kamni?

## Nastanejo zaradi:

- obstrukcije (to je odtočna ovira v sečilih, npr. povečana prostata)
- okužbe, ko nastane kamen kot posledica okužbe zaradi spremembe na površini urinarnega trakta. Del sluznice sečil se odlušči, izločajo se sluzi, fibrin (beljakovina, ki je pomembna za strjevanje krvi) in koloidi, na katere se vežejo bakterije.



*Ledvični kamni in kamni v sečilih*

# Prepoznavanje prisotnosti ledvičnih kamnov

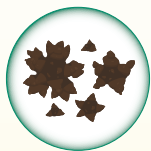
Prisotnost ledvičnih kamnov prepoznavamo z različnimi preiskavami. S pomočjo teh ugotovimo, kje v sečilih se kamen nahaja. Najpogostejši metodi sta ultrazvok (UZ) in rentgenska slika sečil. Natančnejša preiskava je računalniška tomografija (CT) s katero ugotovijo lastnosti kamna (obliko, debelino, velikost).



Pri odvzemu krvi je pozornost usmerjena v kreatinin. To je snov (beljakovina), ki nastaja v telesu in se izloča skozi ledvice. Kadar je kreatinin povišan, ta nakazuje, da so ledvični kamni zelo verjetno prisotni. Običajno so sočasno povišani tudi nekateri drugi parametri kot sta npr. levkociti in vrednost CRP.

# Vrste ledvičnih kamnov

**Kalcijevi kamni** predstavljajo 80 % vseh kamnov v sečilih. Vzrok za njih je lahko povišana koncentracija kalcija v urinu zaradi okužb, osteoporoze, hipervitaminoze z vitaminom D. Ti kamni so velikokrat asimptomatski, kar pomeni brez simptomov.



**kalcijevi oksalatni** (60 %) kamni. Ti nastanejo neodvisno od pH urina. Na nastanek kamnov vpliva prehrana, številne bolezni in zdravila. Potrebno se je izogniti hrani, ki povzroča pojav kalcijevih kamnov kot so: čokolada, zelena, grozdje, fižol, jagode, špinača, šparglji, pesa, črni čaj, orehi in lešniki.



**kalcijevi fosfatni** (20 %) kamni. Ti kamni nastanejo zaradi bakterij, ki izločajo encim, ki razgrajuje ureo oz. sečnino v seču in sprožijo nastanek kamnov, ki rastejo počasneje in brez večjih bolečin.

## Vrste ledvičnih kamnov



**Struvitni kamni** predstavljajo približno 10-15 % kamnov v sečilih. Po sestavi so to magnezij-amonij-fosfatni. Največkrat jih najdemo pri ženskah, ki imajo bakterijsko okužbo sečil in so posledica uroloških obolenj, ki povzročajo zastajanje urina. Ti kamni lahko zrastejo zelo veliki in lahko blokirajo ledvice, sečevod ali mehur.



**Uratni kamni** predstavljajo med 5-8 % kamnov v sečilih. So iz sečne kisline in povezani z motnjami v presnovi protina (putika) in premajhno količino izločenega urina. Potrebno se je izogibati ribam, drobovini, pivskemu kvasu, mesu in perutnini.



**Cistinski kamni** predstavljajo majhen delež 1-2 % vseh kamnov v sečilih. Nastanejo s prirojenimi motnjami v absorpciji cistina.



# Vrste ledvičnih kamnov



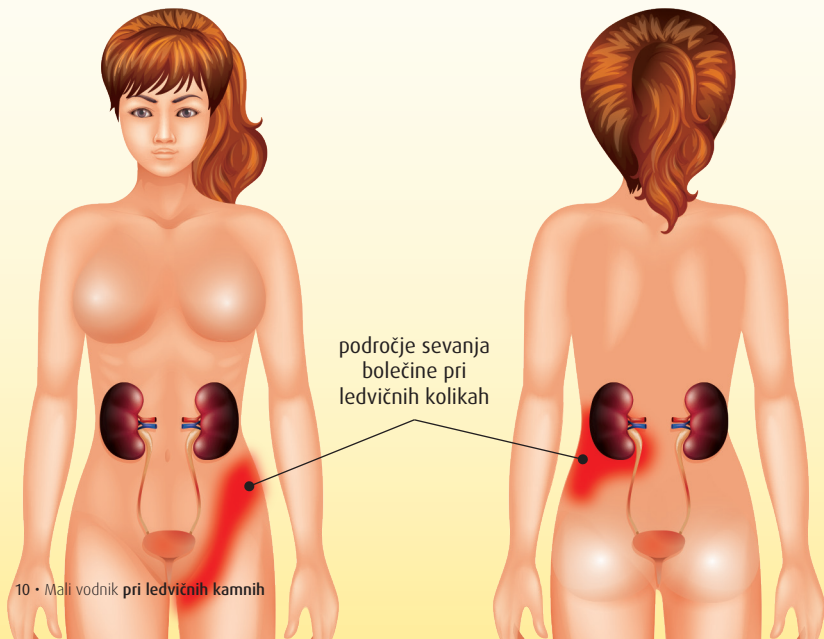
## Ali veste

- da se kamni v sečilih pogosto ponavljajo
- da najpogosteje nastanejo med 30. in 50. letom starosti
- da kamni v sečilih nastajajo 3 x pogosteje pri moških kot pri ženskah
- da vsako minuto skozi obe ledvici steče približno 1 liter krvi
- da v ledvicah dnevno nastane približno 180 litrov primarnega urina, vendar se iz njega večina vode ponovno vsrka v telo. Ostane še 1 do 2 litra končnega urina, ki ga izločimo.

# Ledvični kamni lahko povzročajo težave

V nekaterih primerih kamni ne povzročajo bolečin, pravimo, da so asimptomatski ali "nemi". Najpogosteje jih najdejo naključno ob preiskavah katerih drugih bolezni.

Spet v drugih primerih jih lahko spremlja bolečina, ki ima razpon tudi do neznosne bolečine. Odvisna je od velikosti, oblike in lege kamna.



# Ledvični kamni lahko povzročajo težave

Značilne močne bolečine v predelu ledvic, ki izžarevajo v medenico do mehurja in spolnih organov, se pojavljajo v obliki kolik. Pogosto je jim pridružijo še: zvišana telesna temperatura, slabost in bruhanje, včasih tudi kri v urinu.

Ledvični kamen namreč potuje iz ledvičnega meha v začetni del sečevoda, in če se na tem mestu zagozdi, ga poskuša sečnik z močnim krčenjem iztisniti naprej. Bolečina popusti takoj, ko ledvični kamen zdrsne v sečnik ali pa se vrne v ledvični meh.

# Zdravljenje ledvičnih kamnov in kamnov v sečevodu

Pri vseh bolnikih s kamni zdravljenje ni nujno. To velja predvsem za tiste kamne, ki ne povzročajo težav. V tem primeru zadostujejo redni kontrolni pregledi, s katerimi spremljamo morebitna poslabšanja. Kadar kamni povzročajo težave ali pa so preveliki, da bi se izločili spontano s sečem, z zdravnikom na podlagi ostalih dejavnikov določite primerno zdravljenje.

Pri kamnih, ki se bodo verjetno izločili sami, se zdravniki pogosto odločajo za tako imenovano konzervativno zdravljenje. V ta namen predpišejo ali svetujejo zdravila, ki olajšajo težave med potovanjem kamna skozi sečevod, mehur in sečnico. Bližje kot je kamen sečnemu mehurju, večja je verjetnost, da se bo izločil spontano s sečem. Večji in višje kot je kamen v sečilih, manjša je verjetnost spontane izločitve s sečem. Danes so na voljo zdravila za topljenje kamnov s sečno kislino, zdravila za pospešitev izločanja (MET) in zdravilo iz visoko prečiščenih terpenov, Rowatinex®.

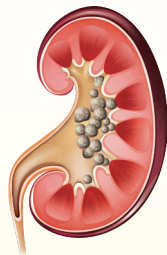
Pri kamnih, ki rastejo in ob tem povzročajo pogoste bolečine, se zdravniki odločijo za aktivno zdravljenje.

# Zdravljenje ledvičnih kamnov in kamnov v sečevodu

Aktivno zdravljenje pomeni odstranjevanje kamnov iz sečil. Danes poznamo nekaj metod, opisanih v nadaljevanju.

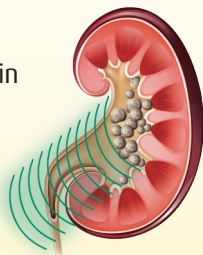
## 1. ESWL (zunajtelesno ultrazvočno drobljenje)

S posebnim aparatom skozi telo sprožijo ultrazvočne valove, ki usmerjeno potujejo vse do kamna in ga zdrobijo. Bolnik kamne izloči z urinom.



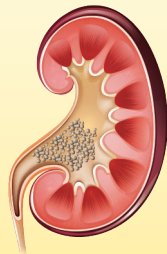
## 2. Transuretralna nefrolitotripsija

To je naprava, ki jo uvedemo skozi sečnico, mehur in sečevod vse do kamna, ki ga nato na mestu razbijemo. Uporablja se za kamne, ki so manjši od 0,5 cm.



## 3. Ureteroskopija

Uporablja se za kamne v spodnjem delu sečil. Gre za metodo, kjer s tankim upogljivim instrumentom skozi sečnico in sečni mehur dostopajo do kamna v sečevodu in ga nato odstranijo.



## 4. Perkutana nefrolitotomija

Ta metoda se redko uporablja. S posebnim instrumentom kamen odstranijo skozi kožo neposredno iz ledvice.

# Rowatinex® – naravno zdravilo

za odstranjevanje in preprečevanje ledvičnih in sečnih kamnov.

Rowatinex® mehke želatinaste kapsule vsebujejo mešanico terpenov: pinen, kamfen, cineol, fenhon, borneol in anetol.

## **Kdaj uporabimo zdravilo Rowatinex®**

- pri bolečih krčih, t.i. ledvičnih kolikah v sečilih saj posledično zmanjša bolečino
- kot pomoč pri topljenju, razpadanju in lažjem izločanju kamnov oz. peska
- kot pomoč pri iztisu in izločanju kamnov oz. peska
- kot pomoč za hitrejšo in lažje izločanje kamnov po opravljenem drobljenju
- kot preventivo pred ponovnim nastajanjem ledvičnih kamnov in peska

Rowatinex® je varno zdravilo, ki ga uporabniki dobro prenašajo. Omogoča enostavno odmerjanje in ne draži želodčne sluznice. Je preizkušeno zdravilo, v uporabi je že več kot 60 let.

# Rowatinex<sup>®</sup> – naravno zdravilo

## Odmerjanje



### Odrasli

4 - 5 x dnevno po 1 kapsulo pred obrokom hrane. Ni namenjeno za otroke in mladostnike, razen če tako predpiše zdravnik.

### Način jemanja

Kapsulo pogoltnite celo z nekaj tekočine. Ne smete je pregrizniti. Priporočamo, da v času zdravljenja pijete večje količine tekočin.



### Trajanje jemanja

Zdravilo Rowatinex<sup>®</sup> jemljite do umiritve simptomov oz. več mesecev, kot preventiva pred nastajanjem novih kamnov.

## Rowatinex® – naravno zdravilo

### **Nosečnice in doječe matere**

Zdravilo Rowatinex® odsvetujemo v času nosečnosti in med dojenjem. Podatki o vplivu zdravila na plodnost niso na voljo.

### **Za koga zdravilo Rowatinex® ni primerno**

Zdravilo Rowatinex® ni primerno za bolnike s hudimi bolečimi krči sečil; ko ledvice popolnoma prenehajo delovati oz. izločijo le do 100 ml urina (anurija) in pri hudih okužbah sečil.

**Rowatinex® je na voljo  
v lekarnah brez recepta!**



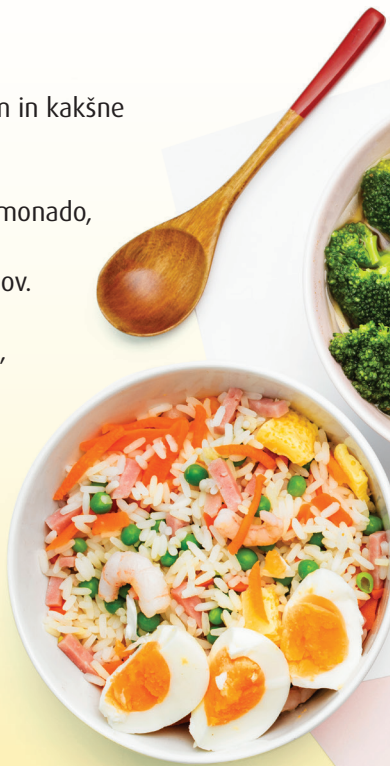
**Ne jemljite zdravila, dokler vam zdravnik ne postavi diagnoze,  
da imate težave z ledvičnimi kamni.**

**Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih  
učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.**



# Samopomoč pri ledvičnih kamnih

- Povečajte dnevni vnos tekočin na vsaj 2 litra in pol.
- Pijte po požirkih.
- Opazujte, koliko vode izločite z urinom in kakšne barve je.
- Zjutraj si večkrat pripravite naravno limonado, saj povišan vnos citratov ščiti pred nastankom kalcijevih in uratnih kamnov.
- izogibajte se vsem gaziranim pijačam, kavi in pravim čajem.
- Uživajte uravnoteženo in raznoliko hrano z veliko zelenjave, vlaknin in sadja, še posebno citrusov.
- V jedilnik vključite živila z nizko vsebnostjo oksalatov, kot so jajca, bel riž, buče, cvetačo, lečo, olupljena jabolka.
- Omejite uporabo soli na do 3 mg na dan.



## Samopomoč pri ledvičnih kamnih

- V času prisotnosti ledvičnih kamnov se izogibajte uživanju grozdja, fižola, špinače, orehov, lešnikov, jagod, špargljev, čokolade in zelene.
- Ohranjajte primerno telesno težo, poskusite telovaditi vsaj 2 krat do 3 krat na teden.
- Izogibajte se stresu.



# Rowatinex®

Nekoč so zdravilo lahko predpisali,  
a redki zdravniki so ga sploh poznali.

Zdaj brez recepta pri nas se dobi,  
vse kar oplazi, pred njim se stopi.

Sedem terpenov: mono, di, tri,  
brez milosti, hitro kamne stopi.

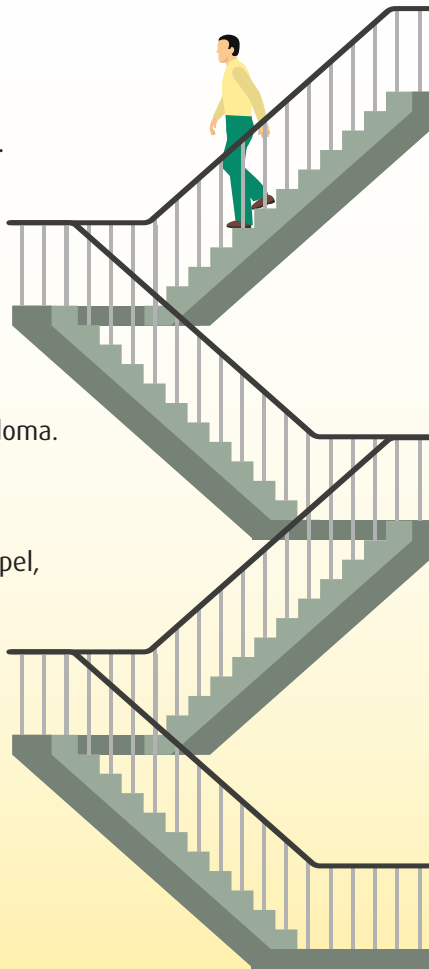
Ti zrasli v ledvici so desni moža,  
jih s pivom je zdravil, ko je sam bil doma.

Kristaluriji je v genih zapisan,  
on pa želel je še bolj bit prebrisan:  
V sedmo nadstropje se z liftom povzpел,  
s seboj pa zaloge pijače vzel.

Na vrhu popil je vse na en mah,  
dol pa je tekел, da izgubil je dah.

Danes si kupil je Rowatinex,  
je perle pogoltnil z vodo na eks.

Medtem ko potoček v WC-ju šumi,  
podor z melišča se v školjko spusti.





Proizvajalec zdravila:  
ROWA Pharmaceuticals

Imetnik dovoljenja za promet z zdravili:  
Farmedica d.o.o., Leskoškova cesta 12, 1000 Ljubljana,  
tel.: 01/524-02-16, e-pošta: [nasveti@farmedica.si](mailto:nasveti@farmedica.si),  
[www.farmedica.si](http://www.farmedica.si)