

## **Virtsateiden uraattikivi**

Sinulla on todettu virtsateissä virtsakivi, joka on muodostunut virtsaan erittyneestä uraatista. Uraatti on elimistön luontainen ainesosa, jota muodostuu virtsaan kaikilla. Osalla potilaista uraattia voi kuitenkin joko erittyä virtsaan liikaa ruokavaliosta johtuen, tai uraatin kiteytyminen voi olla lisääntyy virtsan liiallisesta happamoitumisesta johtuen.

Ruokavaliossa uraattia saadaan eniten kalan ja siipikarjan nahasta sekä sisäelimistä, joita uraattikivipotilaiden olisi syytä pyrkiä välttämään. Liiallinen punaisen lihan ja rasvaisen ruoan nauttiminen ja vähäinen kasvisten saanti voi johtaa virtsan uraattipitoisuuden nousuun sekä virtsan happamoitumiseen, mikä altistaa uraattikivien muodostumiselle. Myös 2-tyyppin diabeetikoilla lisää taipumusta virtsan liialliseen happamoitumiseen, joka voi johtaa uraattikivien muodostumiseen vaikka ruokavaliossa ei erityisen runsaasti uraattia olisikaan.

Uraattikivien uusieutuminen on todennäköistä. Ilman ehkäisevää ruokavalionhoitoa tai lääkehoitoa jopa 60-80% potilaista kivitauti uusiutuu.

### **Voit vähentää uusiutumiseriskiä**

- huolehtimalla riittävästä nesteen saannista, jotta virtsa pysyisi riittävän laimeana. Uraattikivipotilailla virtsaa tulisi muodostua vähintään 2,5 litraa vuorokaudessa,
- huolehtimalla riittävästä kasvisten sekä hedelmien saannista osana ruokavaliota
- nauttimalla vain maltillisia määriä lihatuotteita (suositus n 80-100 grammaa/vrk).
- suosimalla sitrushedelmiä (appelsiinit, sitruunamehu, mandariinit), jotka sisältävät luontaisesti sitraattia ehkäisten uraattikivien – sekä myös muiden virtsakivilaatujen - muodostumista.

### **Uraattikiven liotushoito**

Useimmat virtsakivet edellyttävät tähystyksellistä virtsakiven poistoa. Toimenpiteisiin sisältyy kuitenkin aina haittavaikutuksia ja mahdollisia komplikaatioita kuten virtsatietulehduksia, verivirtsaisuutta ja virtsateiden vaurioita. Uraattikivitautia hoidetaan nostamalla virtsan pH:ta, jolloin uraattikiteet saadaan tehokkaasti liukenemaan ilman kirurgisia toimenpiteitä.

Sinulle aloitetaan virtsateihin muodostuneen uraattikiven liotushoito suun kautta otettavalla lääkkeellä. Hoito toteutetaan kaliumsitraattia sisältävän lääkeaineen avulla. Lääkehoidon tavoitteena on nostaa virtsan pH-arvoa eli muuttaa virtsaa emäksiseksi, joka saa muodostuneet uraattikiteet liukenemaan.

Hoidossa käytetään **Antisalt**-lääkettä, joka sisältää kaliumsitraattia. Lääke on saatavissa esimerkiksi luontaistuotekaupoista tai isoista hyvin varustelluista elintarvikekaupoista. Lääkehoito aloitetaan annoksella 2 tablettia 3 kertaa päivässä.

Sinulle opetetaan virtsan pH:n omatoiminen mittaaminen mittausliuskojen avulla, jonka perusteella tiedämme, onko lääkeannos riittävä. Virtsan pH:n tulisi pitää lääkeshoidon avulla pH 6.5 - 7.0 välissä, jotta uraattikivien liukeneminen olisi mahdollisimman tehokasta. Hoitoa jatketaan niin kauan, kunnes virtsakivet ovat lienneet. Hoidon aikana seurataan virtsan pH:ta säännöllisesti teitä hoitavan lääkärin ohjeiden mukaisesti.

Virtsakivien liukeneminen ja lääkeshoidon vaste tarkistetaan polikliinisesti tehtävän virtsateiden tietokonekuvauksen avulla, joka tehdään ensimmäisen kerran noin kolmen kuukauden kuluttua hoidon aloituksesta. Kun virtsakivet ovat lienneet, uusien kivien muodostumisen ehkäiseminen tapahtuu ensisijaisesti ruokavaliohoidolla, mutta joskus Antisalt lääkitys jätetään pysyväksi suojaavaksi hoidoksi yksilöllisellä annoksella.