

Urinvägarnas uratsten

Det har konstaterats urinsten i urinvägarna som har bildats av urat som utsöndrats i urinen. Urat är kroppens naturliga beståndsdel som uppkommer i urinen hos alla. Hos vissa patienter kan det utsöndras antingen för mycket urat till följd av kosten, eller så kan uratens kristalliserande öka på grund av urinens ökade försurning.

Mest urat i kosten fås från skinnet av fiskar och fjäderfä samt inälvor som patienter med uratsten bör undvika. Att avnjuta för mycket rött kött och fet mat samt att äta bara lite grönsaker kan leda till att halten av urat ökar samt att urinen försurnas, vilket leder till uppkomsten av uratstenar. Typ 2 diabetiker har också ökad tendens att urinen försurnar, vilket kan leda till att det bildas uratstenar även om det inte skulle finnas rikligt med urat i kosten.

Återkommande av uratstenar är sannolik. Utan förebyggande diet eller medicinsk vård kan t.o.m. 60-80 % av patienterna få återfall.

Du kan minska risken för återfall

- genom att ta hand om tillräckligt vätskeintag så att urinen hålls tillräckligt svag. Patienter med uratsten borde utsöndra minst 2,5 liter urin i dygnet.
- genom att se till att äta tillräckligt med grönsaker och frukter som en del av din kost.
- genom att avnjuta endast måttliga mängder köttprodukter (rekommendation ca 80-100 gram/dygn).
- genom att föredra citrusfrukter (apelsiner, citronsaft, mandariner) som innehåller naturligt citrat som förebygger uratstenar – samt även andra urinstenstyper.

Upplösning av uratstenar

De flesta urinstenar förutsätter endoskopisk borttagning. Åtgärden omfattar alltid biverkningar och möjliga komplikationer såsom urinvägsinfektioner, blodig urin och skador på urinvägarna. Uratstenssjukdom vårdas genom att höja urinens pH, vilket leder till att uratkristallerna upplöser sig utan kirurgiska åtgärder.

Det påbörjas upplösningstvård av uratstenar genom medicin peroralt. Vården genomförs med hjälp av ett läkemedel som innehåller kalciumcitrat. Målet med medicinivården är att höja urinens pH-värde, alltså förändra urinen basisk vilket gör att uratkristallerna upplöses.

I vården används medicinen **Antisalt** som innehåller kaliumcitrat. Medicinen kan köpas exempelvis i affärer som säljer naturpreparat eller stora välutrustade livsmedelsaffärer. Vården påbörjas med doseringen 2 tabletter 3 gånger i dygnet.

Du blir undervisad i att mäta urinens pH självständigt med hjälp av mätstickor, på basen av det vet vi om läkemedelsdosen är tillräcklig. Med hjälp av medicinen skall urinens pH hållas mellan 6.5 och 7.0 vilket medför att uratstenarna upplöses så effektivt som möjligt. Vården fortsätter så länge tills urinstenarna har upplösts. Under vården följs urinens pH värde upp regelbundet enligt den vårdande läkarens anvisningar.

Upplösning av urinstenarna och effekten av den medicinska behandlingen kontrolleras genom att göra en poliklinisk datortomografi av urinvägarna, som görs första gången cirka tre månader efter påbörjad behandling. När urinstenarna har upplösts förhindras uppkomsten av nya stenar i första hand genom kosten, men ibland lämnas individuell dosering av Antisalt medicinen som ett permanent skydd.