



راجعَت قسم الطوارئ بسبب ألم ناتج عن حصاة في الكلى. فحصك الطبيب وأجرى الفحوص اللازمة اليوم. أصبح ألمك الآن تحت السيطرة ويمكنك العودة إلى البيت. توضّح لك هذه الورقة ما تتوقّعه وما عليك فعله.

ما هو؟

حصاة الكلى كتلة صغيرة صلبة تتكوّن من الأملاح الموجودة في البول. وعندما تنزل في الأنبوب الواصل بين الكلية والمثانة، قد تسبّب ألماً شديداً في الجنب أو الظهر يأتي على شكل موجات، وكثيراً ما يمتدّ إلى أسفل البطن ومنطقة الفخذ. وقد ترى دماً في البول أو تشعر بالغثيان. معظم الحصى الصغيرة تنزل وحدها خلال بضعة أسابيع.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- اشرب كمية كافية من الماء ليبقى لون البول فاتحاً، إلا إذا طلب منك الطبيب تقليل السوائل.
- ابقَ نشيطاً، فالمشي قد يساعد على نزول الحصاة.
- إذا طُلب منك ذلك، تبوّل عبر مصفاة صغيرة لالتقاط الحصاة وإحضارها إلى طبيبك.
- قد تخفّف كمادة دافئة على الظهر أو الجنب من الألم.
- قلّل من الملح ومن مشروبات الكولا الغازية.

المتابعة

- راجع طبيب العائلة أو المركز الصحي خلال أسبوع إلى أسبوعين، أو حسب الموعد المحدّد لك.
- احضر أي موعد أشعة أو عيادة مسالك بولية أعطي لك، حتى لو زال الألم.
- اسأل طبيبك عن طرق تقليل احتمال تكوّن حصى جديدة.

الأدوية

- المسكّنات المضادة للالتهاب مثل الإيبوبروفين تفيد غالباً في هذا الألم، إلا إذا منعك الطبيب منها.
- تجنّب الإيبوبروفين إن كانت لديك قرحة في المعدة أو مرض في الكلى أو بعض أنواع الربو، أو في حالة الحمل.
- يمكن أن يخفّف الباراسيتامول الألم، إلا إذا منعك الطبيب منه. اتّبع التعليمات على العبوة أو تعليمات طبيبك.
- قد يُعطى لك دواء يساعد على نزول الحصاة. تناوله كما وُصف لك، فقد يسبّب دوّاراً عند الوقوف.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- حمّى أو قشعريرة مع الألم (احتمال وجود التهاب)
- عدم القدرة على التبوّل نهائياً
- دم في البول مع ألم شديد
- قيء مستمر أو ألم لا يهدأ
- الشعور بالإغماء أو بدوار شديد، أو ألم مفاجئ وشديد في البطن أو الظهر
- وجود كلية واحدة فقط أو كلية مزروعة، مع عودة الألم

