

Klein, aber oho!

Nierensteine

Kalziumoxalat, Struvit, Harnsäure und Cystin – Begriffe, die leise Erinnerungen an den Chemieunterricht wachwerden lassen. Hierbei handelt es sich aber auch um Bestandteile von Nieren- und Harnleitersteinen, welche je nach Zusammensetzung unterschieden werden. Sie entstehen, wenn im Urin gelöste Stoffe auskristallisieren und sich dabei Ablagerungen bilden. Beeinflusst wird dies durch bestimmte Lebensstil-, Trink- und Ernährungsgewohnheiten, genetische Veranlagung oder Erkrankungen des Hormon- und Verdauungssystems. Je nach Lage der Steine verursachen sie gar keine bis heftigste Schmerzen. Wie Steine diagnostiziert und therapiert werden bzw. wie einer Neubildung vorgebeugt werden kann, erklärt Sebastian Mayr, Urologe am Klinikum Wels-Grieskirchen.

In der Niere bilden sich unter bestimmten Voraussetzungen Steine, welche von dort weiter in die Harnleiter und die Harnblase wandern können. „Die Ursache für das Entstehen der Konkremeente kann zum Beispiel in ungesunder Ernährung in Verbindung mit wenig Bewegung und zu geringer Flüssigkeitsaufnahme zu finden sein“, erklärt Mayr. „Auch Erkrankungen wie eine Überfunktion der Nebenschilddrüse oder erhöhte Harnsäureproduktion können die Steinbildung fördern.“

Von harmlos bis gefährlich

Kleinere Harnleitersteine gehen oft von selbst ab. Größere Exemplare bedürfen in vielen Fällen einer urologischen Intervention. „Bewegt sich ein Stein von der Niere in den Harnleiter, kann er diesen an den Engstellen verstopfen und für eine Stauung des Harns sorgen. Durch die Dehnung des Nierenhohlsystems kommt es zu heftigsten Schmerzen, häufig in Verbindung mit Übelkeit, Erbrechen und gelegentlich Fieber“, so Mayr. „Beschwerden beim Wasserlassen können auftreten, im Urin kann auch Blut zu sehen sein. Eine ärztliche Abklärung ist unbedingt erforderlich.“ Um eine Schädigung der Niere oder sogar das Auftreten einer gefährlichen Blutvergiftung zu verhindern, muss die Niere mittels Harnableitung oder Harnleiterschleife entlastet und der Stein entfernt werden.

Diagnose und Behandlung

„Nieren- und Harnleitersteine können mittels Ultraschalluntersuchung, CT und Röntgen diagnostiziert werden“, sagt der Urologe. „Die Therapie ist dann abhängig von der Zusammensetzung, der Größe und auch der Lage des Steins. Kleinere können wie erwähnt von selbst

über den Harn abgehen, größere werden mittels Stoßwellen zertrümmert oder operativ entfernt, wofür unterschiedliche Methoden zu Verfügung stehen.“

Anpassung des Lebensstils wichtig

Das Wiederauftreten von Nieren- und Harnleitersteinen kann durch Lebensstilmaßnahmen positiv beeinflusst werden. „Wer das persönliche Risiko für die Bildung von Harnleiter- oder Nierensteinen senken möchte, tut gut daran, aus dem typisch westlichen Lifestyle auszubrechen: Reduzieren Sie Ihren Fleisch- und Salzkonsum! Setzen Sie verstärkt auf pflanzliche Lebensmittel und würzen Sie bevorzugt mit Kräutern!“, rät Mayr. Eine unzureichende Trinkmenge und zu wenig körperliche Aktivität fördern die Bildung von Steinen. „Trinken Sie deshalb über den ganzen Tag verteilt Wasser und bewegen Sie sich ausreichend! Damit unterstützen Sie die Gesundheit Ihrer Nieren und Harnwege.“

Veranstaltungstipp

Klinikum-Wissensforum Fokus: Blase, Niere, Prostata

Wie funktionieren eigentlich die Blase und das Harnsystem? Was sind ihre Aufgaben und wodurch kann ihre Funktionsweise gestört sein? Was hilft bei Nierensteinen und welche Therapieoptionen gibt es heute bei Prostatakrebs? Urologische Erkrankungen stehen im Fokus beim Klinikum-Wissensforum am 15. November 2023 um 18:00 Uhr.

Wann: 15. November 2023, 18:00 Uhr

Wo: Festsaal, Klinikum Wels-Grieskirchen, Standort Wels

Anmeldung erforderlich: wissensforum@klinikum-wegr.at

Weiterführende Informationen zu Programm und Ablauf: www.klinikum-wegr.at

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Mayr_Sebastian_Dr_Uro.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Dr. Sebastian Mayr, Abteilung für Urologie, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Die Ursache für das Entstehen der Konkremente kann zum Beispiel in ungesunder Ernährung in Verbindung mit wenig Bewegung und zu geringer Flüssigkeitsaufnahme zu finden sein.“

„Auch Erkrankungen wie eine Überfunktion der Nebenschilddrüse oder erhöhte Harnsäureproduktion können die Steinbildung fördern.“

„Bewegt sich ein Stein von der Niere in den Harnleiter, kann er diesen an den Engstellen verstopfen und für eine Stauung des Harns sorgen. Durch die Dehnung des Nierenhohlsystems kommt es zu heftigsten Schmerzen, häufig in Verbindung mit Übelkeit, Erbrechen und gelegentlich Fieber.“

„Beschwerden beim Wasserlassen können auftreten, im Urin kann auch Blut zu sehen sein. Eine

ärztliche Abklärung ist unbedingt erforderlich.“

„Nieren- und Harnleitersteine können mittels Ultraschalluntersuchung, CT und Röntgen diagnostiziert werden.“

„Die Therapie ist dann abhängig von der Zusammensetzung, der Größe und auch der Lage des Steins. Kleinere können wie erwähnt von selbst über den Harn abgehen, größere werden mittels Stoßwellen zertrümmert oder operativ entfernt, wofür unterschiedliche Methoden zu Verfügung stehen.“

„Wer das persönliche Risiko für die Bildung von Harnleiter- oder Nierensteinen senken möchte, tut gut daran, aus dem typisch westlichen Lifestyle auszubrechen: Reduzieren Sie Ihren Fleisch- und Salzkonsum! Setzen Sie verstärkt auf pflanzliche Lebensmittel und würzen Sie bevorzugt mit Kräutern!“

„Trinken Sie deshalb über den ganzen Tag verteilt Wasser und bewegen Sie sich ausreichend! Damit unterstützen Sie die Gesundheit Ihrer Nieren und Harnwege.“

Die Urologie am Klinikum Wels-Grieskirchen

Das junge, motivierte Team der Welser Urologie steht mit seinem modern ausgerichteten, breitgefächerten Leistungsspektrum unter der Leitung von Prim. Dr. Clemens G. Wiesinger, MSc, FEBU. Mit der Abteilung ist nicht nur die optimale Versorgung allgemein urologischer Patienten sichergestellt, sondern auch die Aus- und kontinuierliche Weiterbildung der Fachkräfte. Ausschlaggebend dafür sind Wissenstransfer durch die Besetzung von Spezialsprechstunden, gelebtes Mentoring durch langjährige Experten sowie kontinuierliches Operationstraining mit innovativen roboterassistierten Methoden. Zunehmend profitieren urologische Patienten von der fächerübergreifenden Zusammenarbeit am Klinikum. Dies betrifft vor allem die Uro-Onkologie sowie die Steintherapie. Die Urologie ist Teil des Beckenbodenzentrums und arbeitet eng mit der Physikalischen Medizin zusammen, wo die Patienten sowohl vor als auch nach urologischen Eingriffen betreut werden. Darüber hinaus werden Patienten der Neurologie, Inneren Medizin, Gynäkologie und Viszeralchirurgie in Kooperation mit Radiologie, Labor, Nuklearmedizin, Anästhesie und Strahlentherapie betreut. Mehr zum Leistungsspektrum der Urologie unter www.klinikum-wegr.at / Medizin und Pflege / Urologie.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at