

Böbrek Taşları Nasıl Oluşur?

Vücuttan dışarı atılırken katlanması zor acılar çektiren böbrek taşlarının görülme sıklığı her geçen yıl artıyor. 17 santimetre çapa ve bir kilogramı aşan kütleye kadar büyüeyebilen böbrek taşlarını insan popülasyonunun yaklaşık yüzde onluk kısmı yaşamlarında en az bir kez tecrübe ediyor. Tüm böbrek taşı türlerinin oluşum sebeplerinde liste başında yeterince sıvı tüketmemek yer alıyor. Hatta bilim insanları, küresel ısınma yüzünden insan vücudunun daha sık suya gereksinim duyması nedeniyle görülme oranlarında artış yaşanacağından endişeleniyor.

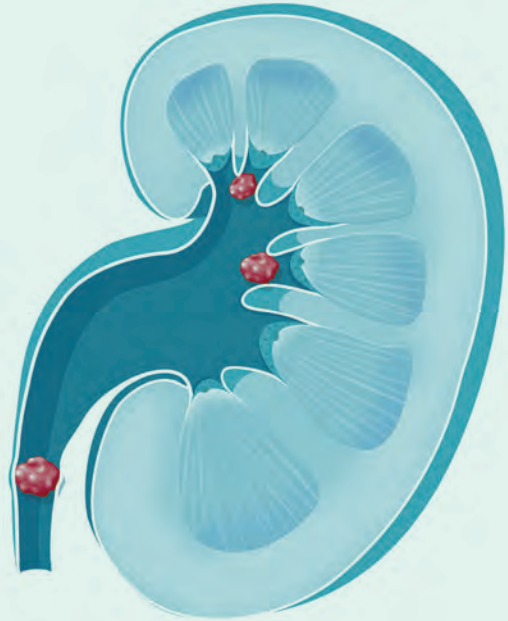
Üç binden fazla bileşene sahip idrarımızda kalsiyum, potasyum, sodyum, oksalat, ürik asit ve fosfat gibi mineral ve bileşikler de yer alır. Bu bileşenler, derişimleri arttığında veya idrarın asitliği önemli ölçüde değişime uğradığında bir araya gelerek kristalleşir. Boşaltım sistemi ortamındaki şartlar değişmediği müddetçe kristaller büyümeye ve birleşmeye devam ederek taşa dönüşür. Böbrek taşları böbrek içerisinde, idrarı mesaneye taşıyan üreter borucuklarında, idrar kesesinde ya da idrarı vücut dışına atan üretrada oluşabilir.

En sık teşhis edilen böbrek taşları kalsiyumlu yapıdadır. Örneğin kalsiyum oksalat taşları tüm belirlenenler arasında yüzde seksenlik bir orana sahiptir. Ispanak, çikolata, çay ve patates gibi besinlerde bol miktarda bulunan oksalatın sık tüketilmesi kalsiyum oksalat taşlarının oluşmasını tetikler. Daha düşük yaygınlıkta rastlanan kalsiyum fosfat taşları ise vücutta paratiroid hormonun aşırı miktarda üretilmesi, renal tübüler asidoz hastalığı veya idrar yolu enfeksiyonları sonucunda görülebilir.

Uzun süre yüksek proteinli beslenme ve gut hastalığıyla ilişkilendirilen ürik asit taşları, vücuttaki ürik asit miktarının artışıyla oluşur. Ürik asit taşlarına erkeklerde daha çok rastlanır.

Magnezyum amonyum fosfat adlı bileşiğin birikimi ile strüvit taşları oluşur. Bu taşlar bakteriyel enfeksiyon sonucunda idrar pH'ının yükselmesi ile ortaya çıkar ve çok hızlı büyüyerek böbrek hasarına yol açabilir. En az rastlanan böbrek taşları ise, sistinüri adlı genetik hastalık sonucu, sistin amino asidinin idrarda birikmesiyle meydana gelen sistin taşlarıdır.

Araştırmacılar böbrek taşı üretimine meyilli bünyelerde bol su tüketiminin, kristalleşme potansiyeli bulunan bileşenlerin seyreltilerek uzaklaştırılmasında yardımcı olduğunu bildiriyor. Ayrıca -şaşırtıcı gelse de- kalsiyum taşı oluşumunu azalttığı için kalsiyumlu besinlerin belirli bir doza kadar tüketilmesi de tavsiye ediliyor. Zira, besinlerdeki kalsiyum, bağırsaklarda oksalat bileşenine bağlanarak böbreklere ulaşmasını engelliyor.



Kaynaklar

health.harvard.edu/blog/what-causes-kidney-stones-and-what-to-do-2019051716656
livescience.com/42784-kidney-stones-causes-treatments.html