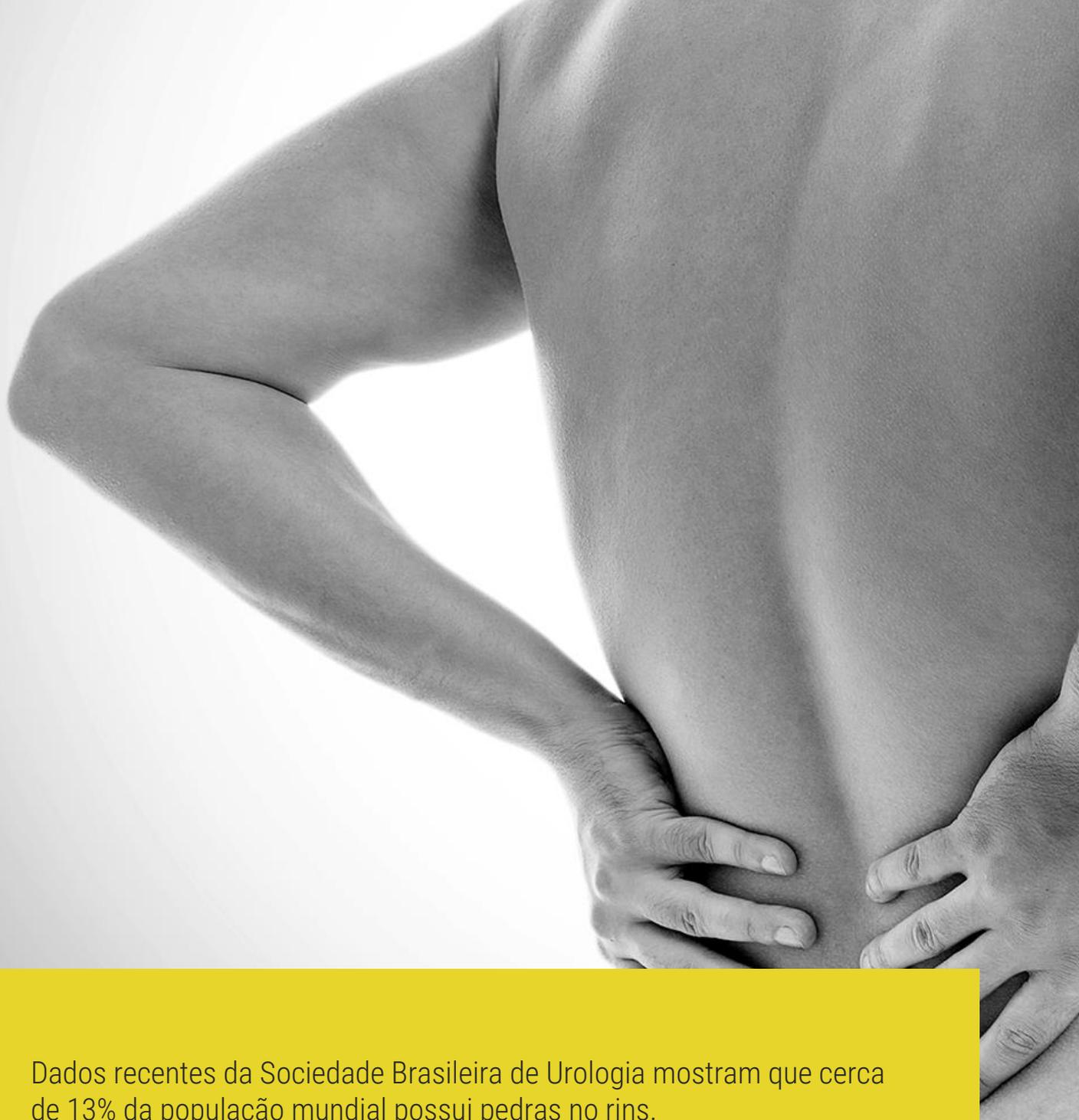


# **PEDRAS NOS RINS**

RECOMENDAÇÕES  
MÉDICAS PARA

# EVITAR O PROBLEMA





Dados recentes da Sociedade Brasileira de Urologia mostram que cerca de 13% da população mundial possui pedras no rins.

Apesar de comum, essa condição não deve ser ignorada, afinal, os rins são os órgãos responsáveis por funções essenciais no nosso corpo, como filtrar o sangue e formar a urina.

Se eles apresentam formação de pedras, significa que essa parte do seu corpo precisa de atenção.

Veja a seguir as principais causas do problema.



## AS 7 PRINCIPAIS CAUSAS DAS PEDRAS NOS RINS

O cálculo renal, popularmente conhecido como pedras nos rins, surge a partir da formação de uma massa sólida composta por pequenos cristais que atrapalham o funcionamento do sistema urinário. Nestas circunstâncias, a urina apresenta quantidades em excesso de cálcio, oxalato e ácido úrico.





Dentre os fatores que podem desencadear a formação das pedras nos rins, estão:

1. Hábitos alimentares;
2. Fatores genéticos;
3. Infecções urinárias;
4. Pouca ingestão de líquido;
5. Medicamentos diuréticos em excesso;
6. Existência de outras doenças renais;
7. Condições ambientais (clima muito seco).



Uma alimentação rica na ingestão de sódio, como sal, refrigerantes e alimentos embutidos (salsicha, presunto etc.) pode acabar causando essa condição, pois quando se consome muito sódio, o corpo pode fazer com que a excreção de cálcio na urina resulte no acúmulo de pequenos cristais nos rins, causando o cálculo renal.

## OS 6 SINTOMAS MAIS COMUNS ⚡

Se a pedra estiver alojada no interior do rim, provavelmente seu corpo não vai apresentar dor e o problema só será detectado através de um exame de urina ou exames de imagem, como ultrassom ou tomografia. Mas, caso ela se desloque pelo fluxo urinário e chegue até o ureter (canal que liga o rim à bexiga), você poderá perceber:

1. Sangue na urina;
2. Náuseas e vômitos;
3. Ardência ao urinar;
4. Dor intensa no final das costas;
5. Cólica perto da região genital;
6. Idas exageradas ao banheiro, mesmo sem expelir muita urina.



Sempre observe a cor da sua urina. O ideal é que ela seja amarelo-claro. Se ela aparecer extremamente clara, pode indicar excesso de água. Caso apareça escura demais, significa falta de água.





# OS 4 TIPOS DE CÁLCULOS RENAIIS

## **Cálculo de ácido úrico:**

Decorrente de níveis elevados de ácido úrico no sangue devido a fatores genéticos, excesso de proteína e obesidade. É mais comum em homens.

## **Cálculo de estruvita:**

Decorrente de infecções urinárias. Acomete principalmente mulheres.

## **Cálculo de cistina:**

Surge por condições hereditárias causadas pela presença de cistinúria, um tipo de doença renal que provoca excesso e baixa solubilidade de cistina na urina;

## **Cálculo de cálcio:**

Tipo mais comum que acomete principalmente homens entre 20 e 30 anos. É decorrente de ingestão excessiva de proteína de origem animal e sódio.



# AS 3 MELHORES DICAS PARA EVITAR PEDRAS NOS RINS

Por ser uma condição dolorosa e que pode ser facilmente evitada, é muito importante que você se atente aos hábitos que contribuem para que seu corpo não passe por esse mal, como uma alimentação balanceada, por exemplo.

Se você está se perguntando como evitar na prática a formação de pedras nos rins, a seguir, você vai conferir 3 recomendações importantes!

## 1 – Aposte na ingestão de líquido



Parece até óbvio, mas a correria do dia a dia muitas vezes é usada como desculpa para beber pouca água. Então, preste atenção nesse pequeno detalhe.

Pelo menos 1 copo de suco de laranja ou limão diariamente também pode ajudar, já que são frutas ricas em ácido cítrico. Quando consumido nos alimentos, o ácido cítrico dá origem a um sal citrato que impede a formação de cristais e pedras.

Beber bastante líquido, além de prevenir, também é uma das maneiras espontâneas de eliminar as pedras no rins. Inclusive, aproveite também as horas de exercício para se



hidratar! É mito dizer que quem tem cálculo não pode praticar atividade física e nem levantar peso. Exercitar-se acaba proporcionando melhoras significativas em quadros de doenças renais.

## 2 – Controle o excesso de proteínas



Esse é um potencial risco para o desenvolvimento de cálculos renais, já que uma alimentação baseada em dietas hiperproteicas podem sobrecarregar a taxa de filtração do órgão, pois aumentam a acidez da urina e incentivam a eliminação do cálcio pela urina. Aproveite para reduzir o sal nas refeições, já que ele possui bastante sódio.

Consulte um nutricionista para evitar complicações, ele vai saber a quantidade ideal de proteínas que seu plano alimentar deve ter.



### 3 – Busque ajuda profissional



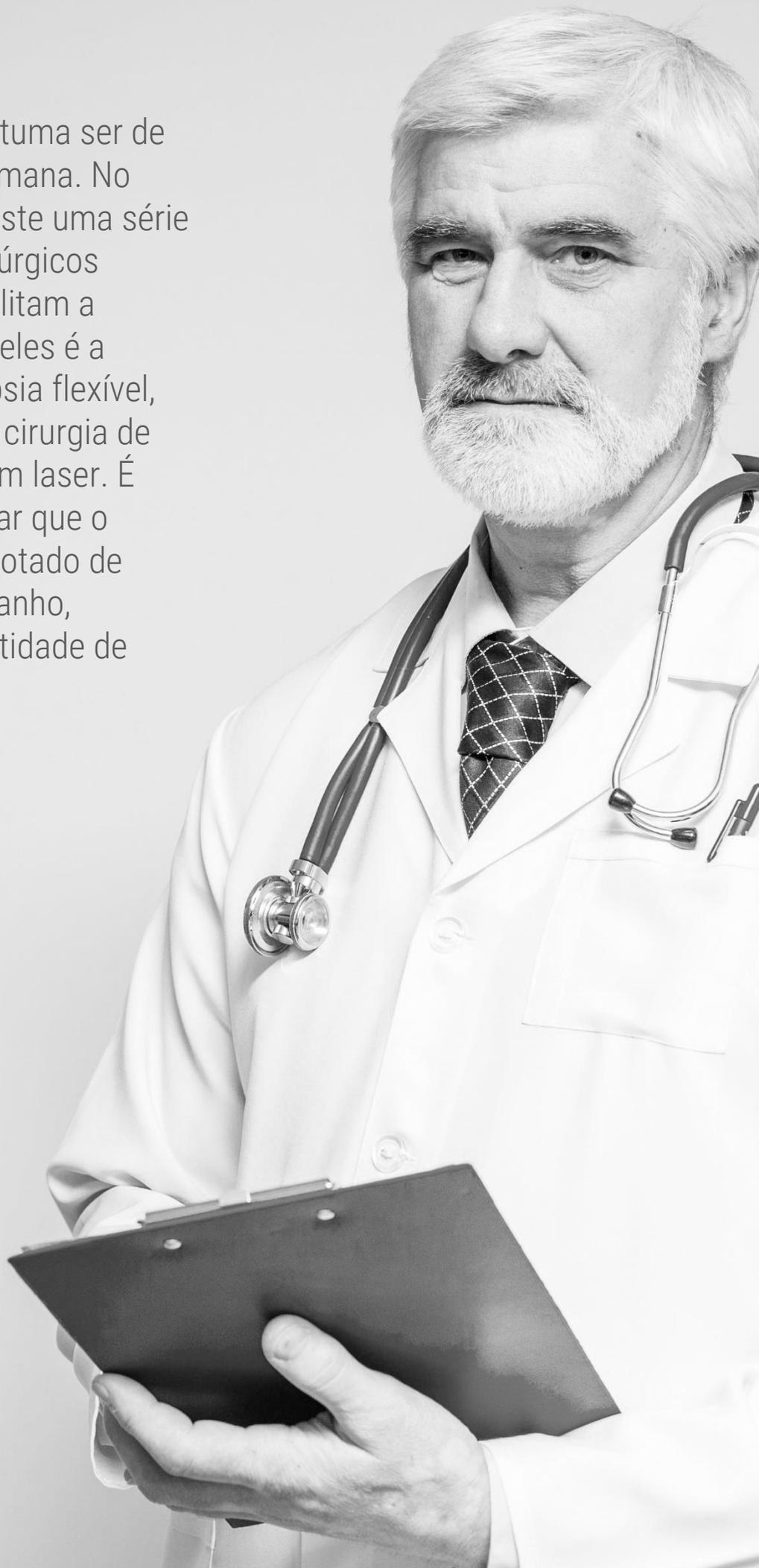
Não subestime a doença. Ela pode ser assintomática em alguns casos, mas, caso apresente sintomas, uma crise pode durar de 1 a 2 horas, podendo chegar até a 4 horas seguidas. Apenas anti-inflamatórios e analgésicos podem ajudar nos momentos de dor intensa.

Porém, nos casos em que as pedras nos rins já estão maiores e alojadas no órgão, muitas vezes a opção recomendada pelo médico urologista, especialista que deve ser consultado para acompanhamento, é a cirurgia para remoção de cálculos renais.

## MÉDICO UROLOGISTA OU COLOPROCTOLOGISTA? SAIBA QUANDO PROCURAR CADA UM!

A cirurgia para a retirada do cálculo renal é feita quando ele atinge um tamanho que impossibilita a sua remoção de forma espontânea pela urina. Esse procedimento necessita, em média, de um dia de internação.

A recuperação costuma ser de três dias a uma semana. No entanto, hoje já existe uma série de tratamentos cirúrgicos modernos que facilitam a recuperação, um deles é a ureterorrenolitotripsia flexível, conhecida como a cirurgia de pedras nos rins com laser. É importante ressaltar que o procedimento é adotado de acordo com o tamanho, localização e quantidade de pedras.





# PEDRAS NOS RINS: TRATANDO DO PROBLEMA NO INÍCIO

É importante tratar o problema logo no início. Se não tratada, a condição pode se tornar caso de emergência e provocar choque séptico, levando ao óbito. Por tudo isso, é imprescindível que você busque um profissional especializado no assunto para que o quadro não seja agravado.

Referências:

<https://bvsmms.saude.gov.br/calculo-renal-pedra-no-rim/>

  
**humanittare**  
always efficient