

O que é UROLITÍASE



Dr.^a Renata Freire
CLÍNICA MÉDICA e NEFROLOGIA
CRM MG 55.792 | RQE 38347



R

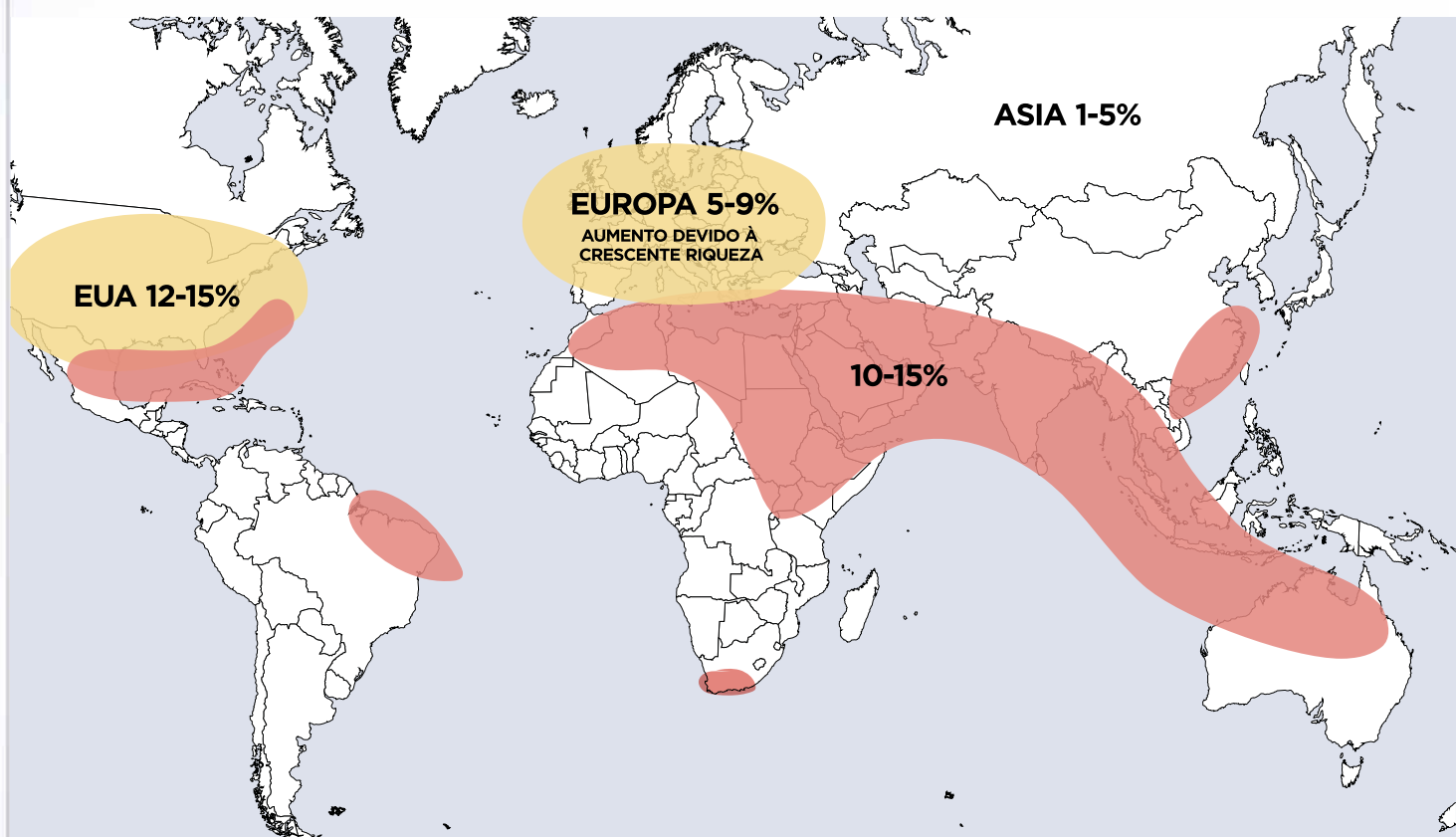
Dr^a Renata Freire
CLÍNICA MÉDICA e NEFROLOGIA
CRM MG 55.792 | RQE 38347

UROLITÍASE (CÁLCULO URINÁRIO)

O CÁLCULO (OU PEDRA), NO SISTEMA URINÁRIO, OCORRE EM CERCA DE 10 A 15% DOS ADULTOS, DURANTE A VIDA, E É UMA CONDIÇÃO MUITO FREQUENTE EM PAÍSES COM CLIMA QUENTE, COMO O BRASIL, ESPECIALMENTE NO NORDESTE. É DUAS VEZES MAIS COMUM EM HOMENS E OS ATINGEM, PARTICULARMENTE, ENTRE 30 E 50 ANOS.

O QUE CAUSAM OS CÁLCULOS URINÁRIOS?

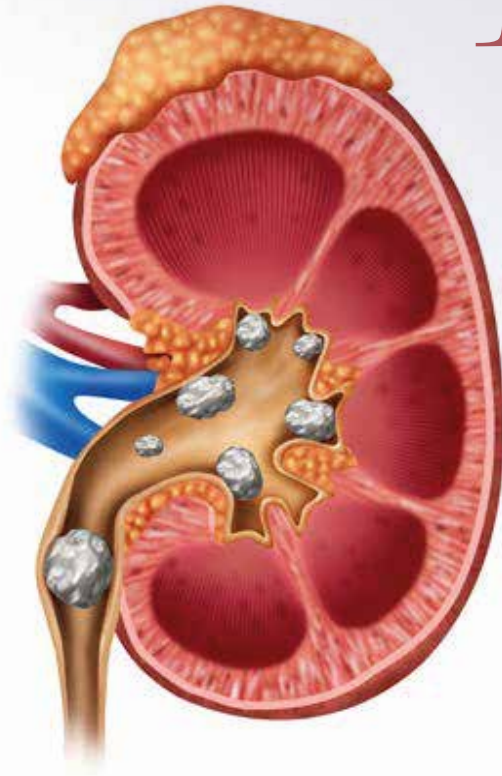
Os cálculos urinários são causados por múltiplos fatores, tais como: ambientais, dietéticos, genéticos, metabólicos e associados a doenças. Em relação aos fatores ambientais, a prevalência do cálculo urinário, em países de clima quente é cerca de 2 a 3 vezes maior do que em países de clima frio.



Já, as dietas ricas em sal e proteínas e com baixa ingestão hídrica apresentam associação direta com a formação dessas “pedras”. Fatores genéticos também são importantes, parentes de primeiro grau, por exemplo, tem um risco 2 vezes maior de formar os cálculos. Em relação às doenças associadas, o diabetes, a síndrome metabólica e passado de cirurgia bariátrica, são as mais prevalentes, neste tipo de patologia urinária.

DO QUE SÃO FORMADOS OS CÁLCULOS?

Cerca de 75% dos cálculos urinários são formados por Cálcio. Os demais são causados por depósitos de ácido úrico, cálculos infecciosos (estruvita) e cálculos mais raros, como o de cistina.



QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS DOS CÁLCULOS URINÁRIOS?

Os cálculos urinários só vão apresentar sintomas quando causam obstrução das vias urinárias, portanto, eles também podem ser assintomáticos. Muitas vezes são descobertos em exames de ultrassonografia de rotina. Frequentemente, são evidenciados após sintomas denominados cólica renal ou crise renal. Estes sintomas/crise se caracterizam por dor de forte intensidade, na região das costas, com irradiação para a bexiga, podendo estar associados a náuseas e sensação de forte mal-estar. Outros sintomas, menos frequentes, da urolitíase são hematúria (sangue na urina) e ardor ao urinar. Geralmente, os pacientes com cólica renal são atendidos na emergência e necessitam de tratamento cirúrgico. A grande maioria dos pacientes, após tratar uma crise renal, pensa que a doença está resolvida e que beber um pouco mais de água resolverá o problema. Porém, é preciso que seja feito um acompanhamento adequado, com um nefrologista, para evitar futuras recorrências.

O QUE FAZER QUANDO EU TIVER UMA DOR FORTE NOS RINS?

Caso haja dor de forte intensidade o paciente deve ser avaliado na urgência onde deve ser submetido a exame clínico e de imagem para confirmação do calculo renal e ser tratado com medicações venosas que possuem ação mais rápida.

QUAIS OS PERIGOS DE TER CÁLCULOS URINÁRIOS DE REPETIÇÃO?

Os cálculos provocam obstrução das vias urinárias e impedem que os rins produzam e eliminem a urina de maneira adequada. Desta forma, há maior chance de insuficiência renal. Além disso, os pacientes portadores de cálculo apresentam maior chance de desenvolverem infecções urinárias com possíveis complicações graves.

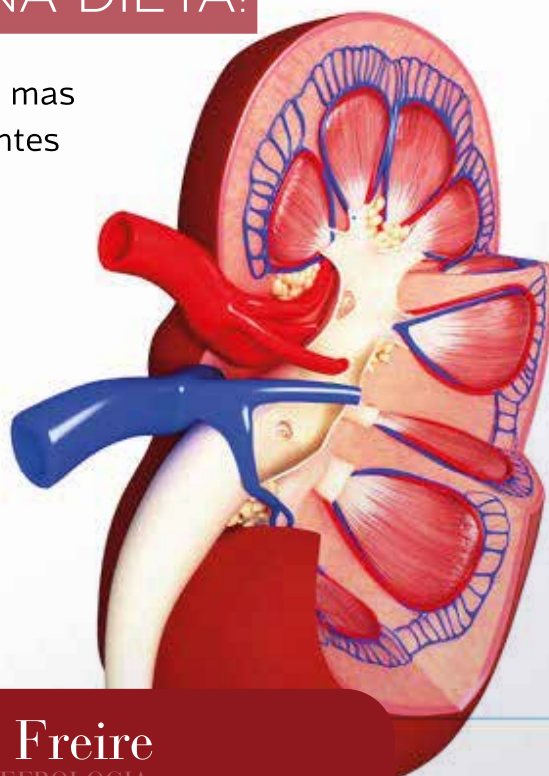
HÁ COMO DESCOBRIR O MOTIVO QUE LEVOU À FORMAÇÃO DAS PEDRAS?

Sim. Em cerca de 90% dos pacientes, após detalhada investigação, consegue-se estabelecer o fator que levou à formação do cálculo e com isso, instituir o tratamento adequado. Inúmeras alterações urinárias aumentam o risco de formação de cálculos, entre elas, destacam-se: excesso de Cálcio e Ácido Úrico na urina, baixo volume urinário e baixa concentração de Citrato na urina. O alto consumo de Sódio e de proteínas na dieta elevam a chance de produção de pedras e devem ser sempre avaliados.

Através de exames laboratoriais, pode-se medir vários compostos na urina, os quais podem revelar o distúrbio causador do cálculo. Inclusive, é possível saber qual a quantidade de Sódio que o paciente está ingerindo por dia e, assim, conseguir orientar melhor o indivíduo para evitar a recorrência.

NO CASO DE CÁLCULOS DE CÁLCIO, DEVEMOS DIMINUIR A INGESTÃO DESTA ELEMENTO NA DIETA?

O mais lógico seria pensar que sim, mas estudos comprovaram que os pacientes que diminuíram a ingestão de Cálcio, aumentaram a chance de desenvolver cálculos de Cálcio. Por isso que o acompanhamento com um nutricionista é fundamental para diagnosticar distúrbios alimentares e promover uma dieta equilibrada e com menor chance de formar as “pedras”.



DURANTE AVALIAÇÃO DO NEFROLOGISTA, QUAIS OS PRINCIPAIS PONTOS QUE DEVERÃO SER ABORDADOS PARA DIMINUIR A CHANCE RECORRÊNCIA DO CÁLCULO ?

O nefrologista, durante o acompanhamento intensivo, acompanhará continuamente vários parâmetros para diminuir a chance de recorrência dos cálculos, tais como: desidratação e ingestão hídrica, alto consumo proteico, alto consumo de sal, excesso de sacarose/frutose, medicamentos e história familiar.

QUAL A QUANTIDADE DE ÁGUA QUE TENHO QUE BEBER DURANTE O DIA?

Esta pergunta é bastante frequente. Não se deve prestar atenção na quantidade de água consumida, mas sim, no volume e na coloração da urina, afinal, a quantidade de água que deve ser ingerida dependerá de vários fatores, como, alimentação, profissão, temperatura, ambiente de trabalho e peso corporal.





Desta forma, deve-se quantificar o volume de urina produzida, em um dia, para saber se a quantidade de água ingerida está adequada.

Para pacientes portadores de cálculo renal, deve-se ingerir água suficiente para produzir 30mL de urina, para cada Kg de peso, por dia. Também deve-se avaliar a coloração da urina. Esta, de preferência, deve ser transparente ou levemente amarelada. Estas medidas devem ser avaliadas conjuntamente e frequentemente!

A orientação e o acompanhamento dos pacientes quanto à ingestão hídrica, especificamente, reduz pela metade a chance de formação de novos cálculos, em 5 anos.

QUAIS AS DICAS PARA AUMENTAR A INGESTÃO DE ÁGUA DURANTE O DIA?

A ingestão adequada de líquidos durante o dia é uma grande aliada na prevenção das pedras nos rins. Listei algumas dicas práticas que poderá ajudar você, nesta tarefa. Aproveite e as ponha em prática!

TOME ÁGUA EM HORÁRIOS ESPECÍFICOS, POR EXEMPLO: AO CHEGAR AO TRABALHO, DURANTE CAMINHADA, AO CHEGAR EM CASA...
TOME UM COPO DE SUCO CHEIO, DURANTE O CAFÉ DA MANHÃ
MANTENHA UMA GARRAFA DE ÁGUA NO AMBIENTE DE TRABALHO
BEBA UM COPO CHEIO DE ÁGUA ANTES E APÓS O ALMOÇO
BEBA ÁGUA ANTES DE DORMIR
INGIRA FRUTAS RICAS EM ÁGUA (MELANCIA, MELÃO, PÊSSEGO, ABACAXI, LARANJA...)
EXPERIMENTE ÁGUA AROMATIZADA COM LIMÃO, LIMA OU LARANJA

QUAL A CHANCE DE O CÁLCULO URINÁRIO RETORNAR APÓS UMA CRISE?

A chance de o paciente que já apresentou cálculo urinário, voltar a ter uma crise é bastante significativa. Cerca de metade dos pacientes terão uma nova crise, em 10 anos e cerca de 10% dos pacientes terão recorrência de crises renais múltiplas! Desta forma é fundamental a identificação dos fatores de risco e acompanhamento dos pacientes, especialmente, aqueles com alto risco de recorrência!

NÃO CONSIGO LEMBRAR DE BEBER ÁGUA POIS MINHA ROTINA É MUITO CORRIDA. HÁ ALGUMA FORMA DE ALARME PARA QUE EU ME LEMBRE?

Sim! Alguns aplicativos são gratuitos e podem facilitar:

- 1. BEBA ÁGUA - WATER DRINK REMINDER: É SIMPLES E PRÁTICO.
- 2. BEBER ÁGUA: ESSE APP ESTIMA A QUANTIDADE DE ÁGUA DE ACORDO COM O SEU PESO.
- 3. HYDRO BEBA ÁGUA: NESTE APP, OUTROS LÍQUIDOS TAMBÉM ENTRAM NO CÁLCULO.
- 4. AQUALERT: ATIVIDADES FÍSICAS TAMBÉM SÃO LEVADAS EM CONTA
- 5. TEMPO DE BEBER ÁGUA: VIBRAÇÃO E TOQUES DIFERENTES SÃO OS DIFERENCIAIS.



Lembrar que, geralmente, após 12 semanas do uso do aplicativo, há uma maior chance de o consumo de líquidos serem incorporados à sua rotina e, assim, haverá uma menor dependência dos aplicativos. Ou seja, após este período, seu organismo começará a sentir desejo de ingerir líquidos mesmo quando não é avisado pelos aplicativos.

TODO LÍQUIDO É IGUAL QUANDO SE TRATA DE PREVENÇÃO DO CÁLCULO RENAL?

NÃO!! Café, chá e água tem sido associados a menor chance de formação de cálculos. Refrigerantes adoçados estão associados a maiores chances de desenvolvimento de cálculos renais e devem ser evitados. Em pacientes portadores de Hipocitratúria, sucos de frutas cítricas, como limão ou laranja, diminuem o risco de recorrência desta.

COMO REDUZIR A INGESTÃO PROTÉICA ?

Primeiramente, deve-se consultar uma nutricionista especializada, para que seja formulado um cardápio com a quantidade necessária de proteínas, para uma dieta menos litogênica, quer dizer, com menor chance de formar cálculos. O excesso de proteína, na dieta, aumenta a excreção de cálcio e ácido úrico e diminui a excreção de Citrato na urina, favorecendo, assim, a formação das pedras. Portanto, a redução do consumo de proteína animal deve ser estimulada.



A INGESTÃO DE SAL AUMENTA AS CHANCES DE FORMAÇÃO DE CÁLCULOS?

SIM! O SÓDIO É O PRINCIPAL COMPONENTE DO SAL DE COZINHA (NaCl, CLORETO DE SÓDIO) E ESTÁ PRESENTE, NO DIA A DIA, DE TODOS. DE TODO O SÓDIO QUE CONSUMIMOS, CERCA DE 10% ESTÁ PRESENTE NO ALIMENTO IN NATURA, 10% ACRESCENTAMOS, NO MOMENTO DO SEU PREPARO, E 80% ADVÉM DO PROCESSO DE INDUSTRIALIZAÇÃO. PORTANTO, OS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS SÃO OS GRANDES VILÕES, EM RELAÇÃO AO CONSUMO DESTES ELEMENTOS.

O SÓDIO É RESPONSÁVEL PELO INCHAÇO NO CORPO (EDEMA), HIPERTENSÃO ARTERIAL, DESIDRATAÇÃO DA URINA, AUMENTO DO CÁLCIO URINÁRIO E ATIVAÇÃO DE MECANISMOS QUE CAUSAM INFLAMAÇÃO RENAL, O QUE CAUSA PIORA PROGRESSIVA DA SUA FUNÇÃO. O CONSUMO DE SÓDIO, NOS PACIENTES COM LITÍASE, DEVE SER DE, NO MÁXIMO, 2,4 G (O EQUIVALENTE A CERCA DE 5G DE SAL), POR DIA.

ATENÇÃO!

PÃO FRANCÊS DE 50G TEM 320MG DE SÓDIO. 1 COLHER DE SOPA DE MOLHO SHOYO TEM 900MG DE SÓDIO (O SHOYO LIGHT 700MG)





ALIMENTOS, COMO OS LISTADOS A SEGUIR, QUE POSSUEM ALTA CARGA DE SÓDIO, DEVEM SER EVITADOS.

- ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS E PROCESSADOS
- SORVETES, SALGADINHOS, REFRIGERANTES, PIPOCA DE MICRO-ONDAS, MACARRÃO INSTANTÂNEO (MIOJO); KETCHUP, NUGGETS, ALIMENTOS CONGELADOS (POR EXEMPLO, LASANHA).
- EMBUTIDOS EM GERAL – PRESUNTO, MORTADELA, BACON, LINGUIÇA, SALAME, SALSICHA.
- PEIXES PROCESSADOS E SALGADOS: SARDINHA, ATUM, SALMÃO, BACALHAU, ALICHE E CHARQUE.
- O QUEIJOS EM GERAL, EXCETO RICOTA E QUEIJO MINAS FRESCO. COALHO SEM SAL.
- ENLATADOS EM CONSERVA, COMO: MILHO, ERVILHA, AZEITONAS, PICLES, PALMITO, FRUTAS, TOMATE, FEIJÃO, CARNES, CREME DE LEITE, COGUMELOS
- MARGARINA OU MANTEIGA COM SAL.
- TEMPEROS E MOLHOS PRONTOS (KNORR, SAZON, ARISCO, MOSTARDA, MAIONESE)
- SOPAS E ALIMENTOS DE PACOTE



PARA CONFERIR A LISTA DE ALIMENTOS E SEUS TEORES DE SÓDIO, ACESSE O SITE [HTTPS://WWW.PORTALDADIALISE.COM/PORTAL/TABELA-DE-ALIMENTOS](https://www.portaldadialise.com/portal/tabela-de-alimentos). HÁ MAIS DE 900 ALIMENTOS DISPONÍVEIS.

TENHO GOTA E CÁLCULOS DE ÁCIDO ÚRICO, QUAIS OS ALIMENTOS DEVO EVITAR?

PERMITIDOS	CONSUMO MODERADO	PROIBIDO
FRUTAS, FRUTAS SECAS E VERDURAS	ERVILHA, FEIJÃO, SOJA, MILHO, LENTILHA, GRÃO-DE-BICO	MOLHOS, CALDOS DE CARNE, EXTRATO DE CARNE
PÃO, ARROZ, MACARRÃO E FARINHA DE TRIGO	ASPARGOS, COUVE-FLOR, ESPINAFRE	CARNES VERMELHAS, CARNES BRANCAS, SALSICHA, LINGUIÇA, BACON, PRESUNTO
LEITE, IOGURTE, MANTEIGA E QUEIJOS	COGUMELOS	VÍSCERAS COMO FÍGADO, RINS E MOELA
OVOS	CEREAIS INTEGRAIS: FARINHA INTEGRAL, PÃO INTEGRAL, FARELO DE TRIGO, AVEIA	PEIXES COM MUITA GORDURA: ANCHOVAS, SARDINHAS, SALMÃO, CAVALA, TRUTA, ARENQUE
CHOCOLATE E CACAU	—	MARISCOS: CARANGUEJO, CAMARÃO, MEXILHÕES, OVAS E CAVIAR
CAFÉ E CHÁS	—	BEBIDAS ALCOÓLICAS, ESPECIALMENTE A CERVEJA

TENHO CÁLCULOS DE OXALATO DE CÁLCIO E O MEU OXALATO URINÁRIO ESTÁ ELEVADO. QUAIS OS PRINCIPAIS ALIMENTOS QUE DEVO EVITAR?

ALIMENTOS	QUANTIDADE DE OXALATOS EM 100 G DE ALIMENTO
ESPINAFRE COZIDO	750 MG
BETERRABA	675 MG
CACAU EM PÓ	623 MG
PIMENTA	419 MG
MACARRÃO COM MOLHO DE TOMATE	269 MG
BISCOITOS DE SOJA	207 MG
NOZES	202 MG
AMENDOIM TORRADO	187 MG
QUIABO	146 MG
CHOCOLATE	117 MG
SALSINHA	100 MG

TENHO OS NÍVEIS BAIXOS DE CITRATO NA URINA. COMO POSSO FAZER, ALÉM DE UTILIZAR MINHA MEDICAÇÃO, PARA AUMENTAR OS NÍVEIS DO CITRATO NA URINA?

As frutas cítricas (por exemplo, limão, laranja, acerola, abacaxi e caju) são grandes aliadas no tratamento dos cálculos de cálcio, quando há queda dos níveis urinários de Citrato. Portanto, os sucos destas frutas são muito úteis no controle da formação dos cálculos!

ACHO QUE AGORA DEU PARA COMPREENDER A IMPORTÂNCIA DE UMA DIETA BALANCEADA PARA EVITAR AS COMPLICAÇÕES E AS RECORRÊNCIAS DOS CÁLCULOS RENAIIS. POR ISSO É FUNDAMENTAL O ACOMPANHAMENTO REGULAR TAMBÉM COM COM A NUTRICIONISTA, QUE IRÁ INDIVIDUALIZAR A SUA DIETA E SUGERIR CARDÁPIOS QUE SE ADEQUEM AO SEU PALADAR E SUAS PARTICULARIDADES DO DIA A DIA!

RF

Dr^a Renata Freire

CLÍNICA MÉDICA e NEFROLOGISTA

CRM MG 55.792 | RQE 38347



R. Des. Leão Starling, 400 | Bairro Ouro Preto | Pampulha | BH
drarenata@drarenatafreire.com.br | [drarenatafreire.nefro](https://www.drarenatafreire.nefro)

Tel.: 31 9 7238.2150 