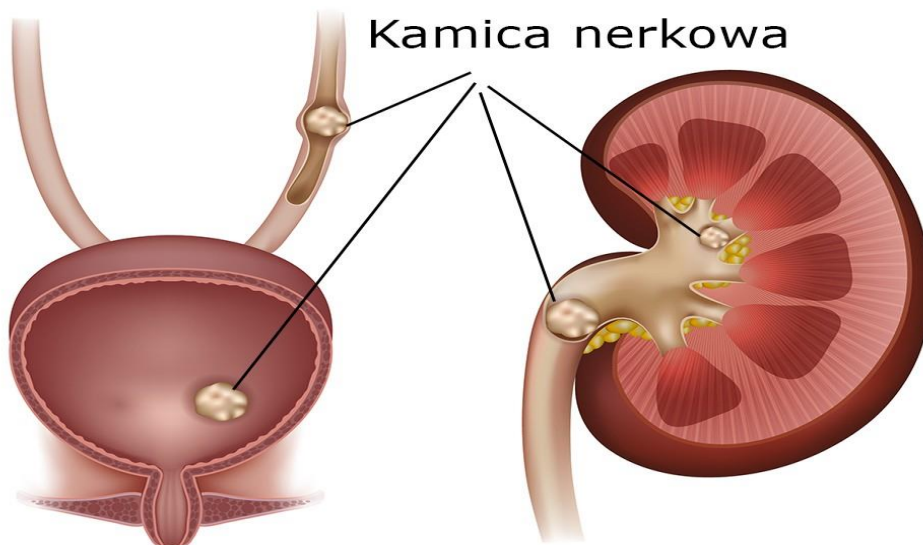




## Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – **załącznik nr102**

### Zalecenia dla rodziców – dziecko z kamicią nerkową

Kamica nerkowa (moczowa) to obecność w układzie moczowym złogów (potocznie: kamieni moczowych) zbudowanych z substancji chemicznych, które zwykle znajdują się w moczu. Prawidłowo substancje te są obecne w moczu w formie rozpuszczonej. Czasem jednak ich stężenie jest zbyt duże i nie dochodzi do ich całkowitego rozpuszczenia. Z niektórych nierozpuszczonych substancji tworzą się kryształki, początkowo drobne (potocznie „piasek w nerkach”), z czasem łączące się w coraz większe, co prowadzi do powstania złogów (kamieni moczowych), których obecność prowadzi do objawów kamicy nerkowej. Najczęściej (prawie u 80% chorych) są one zbudowane ze szczawianu lub fosforanu wapnia, rzadziej z kwasu moczowego, fosforanu magnezowo-amonowego (tzw. struwitu; takie kamienie występują głównie u osób z przewlekłym zakażeniem nerek), bardzo rzadko z cystyny.



#### **Należy się zgłosić do lekarza w następujących przypadkach:**

- gdy dolegliwości są inne lub bardziej nasilone niż w przeszłości oraz gdy nie ustępują w krótkim czasie,
- niezwłocznie, jeżeli jednocześnie występują takie objawy, jak: gorączka, czerwona barwa moczu (krwiomocz), zmniejszenie ilości oddawanego moczu, jakiegokolwiek inne niepokojące dolegliwości.

#### **Kamicy nerkowej można w dużym stopniu zapobiegać.**

- Prosty i najważniejszy sposób zapobiegania kamicy nerkowej polega na picu takiej ilości płynów, aby objętość moczu zawsze wynosiła co najmniej 2 litry na dobę.
- Należy wypijać szklankę płynu na noc, tuż przed snem, jak również w nocy, jeżeli sen zostanie przerwany w celu oddania moczu.



- Zaleca się ograniczenie spożycia mięsa, również ryb, jeżeli są spożywane w dużych ilościach, gdyż mięso jest źródłem substancji zakwaszających mocz, które ułatwiają powstawanie kamieni moczowych.
- Zaleca się również ograniczenie spożycia soli, gdyż zawarty w niej sód powoduje większe wydalanie z moczem wapnia, z którego mogą tworzyć się kamienie moczowe. Nie ma potrzeby ograniczać spożycia wapnia w postaci produktów mlecznych, natomiast nie wolno bez zalecenia lekarza przyjmować preparatów wapnia i witaminy D.
- Zaleca się ograniczenie spożycia mięsa, również ryb, jeżeli są spożywane w dużych ilościach, gdyż mięso jest źródłem substancji w moczu, zwłaszcza zakwaszających, które ułatwiają powstawanie kamieni. Zaleca się również ograniczenie spożycia soli, gdyż zawarty w niej sód powoduje większe wydalanie z moczem wapnia, z którego mogą tworzyć się kamienie. Jeżeli skład kamienia został zbadany i zawiera on szczawiany lub wykryto u pacjenta nadmierne wydalanie szczawianów z moczem to należy ograniczyć spożycie pokarmów bogatoszczawianowych, jak czekolada, kawa, herbata, orzechy, rabarbar, szpinak, truskawki, buraki.

Należy dokładnie stosować się do zaleceń lekarza, który może przepisać leki zapobiegające powstawaniu kamieni. Zwykle leki te należy stosować latami, niekiedy do końca życia. Zawsze należy leczyć zakażenie układu moczowego, zwłaszcza przewlekłe, oraz usunąć, jeżeli to możliwe, wszystkie przeszkody w prawidłowym odpływie moczu.

Kamienie moczowe częściej tworzą się u osób z przewlekłym zakażeniem układu moczowego lub utrudnionym odpływem moczu, dlatego leczenie tych stanów istotnie zmniejsza ryzyko kamicy nerkowej.

#### Źródło:

- Józwiak S. Przewlekłe choroby nerek. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2009.
- Książek A., Rutkowski B. Nefrologia. Wydawnictwo Czelej. Lublin 2004.
- Sikora P. Kamica moczowa. [w:] Choroby nerek – kompendium. Więcek A, Nieszporek T (red). PZWL, Warszawa 2019: 477-494.
- Sułowicz W, Stompór T, Drabczyk R. Kamica nerkowa. [w:] Interna Szczeklika. Szczeklika A (red). Med Prakt, Kraków 2017: 1620-1628.