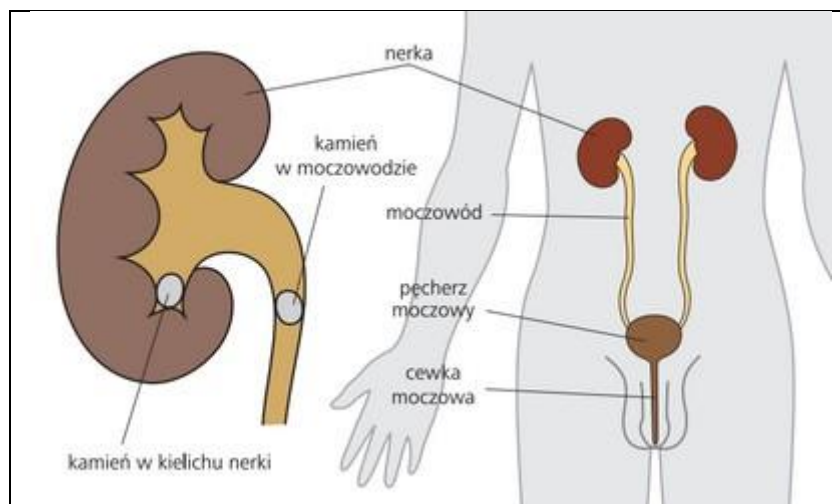




Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 55*

Zalecenia dla pacjenta z kamicą nerkową/ kolką nerkową

Kamica nerkowa (moczowa)- to obecność w układzie moczowym złogów (potocznie: kamieni moczowych) zbudowanych z substancji chemicznych, które najczęściej powstają w kielichach i miedniczce nerkowej, czyli odcinkach znajdujących się w obrębie samej nerki, skąd mogą przemieszczać się do moczowodów, pęcherza moczowego, i cewki moczowej. Występuje wiele typów kamicy nerkowej. Najczęściej występujące złogi zbudowane są ze szczawianu wapnia. Zwykle pierwszym objawem kamicy, jest atak kolki nerkowej.



Rys.1. Kamica nerkowa.

Kolka nerkowa - to nagły, niezwykle silny ból. Przyczyną kolki nerkowej jest przemieszczenie się kamienia z nerki do moczowodu, co powoduje jego podrażnienie i częściowe lub całkowite zatkanie. Ból towarzyszący kolce nerkowej jest ostry, niekiedy kurczowy, (na przemian nasila się i łagodnieje), umiejscowiony w okolicy nerki (jeżeli kamień jest wysoko), lub w dole brzucha (jeżeli jest blisko pęcherza). Promieniuje do pachwiny po tej samej stronie.



Objawami kamieni moczowych przemieszczających się przez moczowód do pęcherza to:

- częste parcie na mocz (uczucie potrzeby oddania moczu),
- pieczenie podczas oddawania moczu,
- uczucie niecałkowitego opróżnienia pęcherza,
- u mężczyzn - ból promieniujący do czubka prącia.

W przypadku profilaktyki zaleca się:

Należy pić od 2,5 do 3 litrów płynów dziennie, szczególnie wodę niegazowaną, w małych porcjach przez cały dzień, kontrolować ilość oddawanego moczu (powinna być w przedziale od 2 do 2,5 litra na dzień),

kontrolować zabarwienie moczu (powinien być jasny),

- spożywać dużo warzyw i owoców (szczególnie cytrusowych) oraz pokarmów bogatych w błonnik,
- starać się jeść więcej pokarmów ubogich w szczawiany, np. jajka, soczewicę, biały ryż, miąższ jabłek, winogrona, kalafior, warzywa z rodziny dyniowatych,
- spożywać odpowiednią ilość wapnia, (około 1 g dziennie),
- ograniczyć ilość spożywanej soli (nie więcej niż 3–5 g dziennie),
- ograniczyć ilość spożywanego białka zwierzęcego, zwłaszcza mięsa z młodych zwierząt; zamiast tego spożywać więcej białka roślinnego zawartego w np. awokado, kalafiorze, czy groszku,
- uprawiać sport 2-3 razy w tygodniu.

Zasady żywienia dietetycznego:

Kamica moczowa

Zaleca się stosowanie diety mleczno-jarskiej alkalinizującej mocz. Wskazane jest spożywanie warzyw, owoców, mleka i jego przetworów, potraw mącznych, cukru oraz dużej ilości płynów. Zupy przyrządzać na wywarach z warzyw. Dzienną porcję mięsa i wędlin należy ograniczyć do 100-150g.



PRODUKTY ZABRONIONE	PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY OGRANICZYĆ	PRODUKTY ZALECANE
wątroba mózdzek kaszanka baranina wieprzowina kawior śledzie sardynki czekolada kakao kawa naturalna mocna herbata orzechy grzyby	cielęcina wołowina drób ryby wywary mięsne wywary rybne	duże ilości płynów warzywa owoce mleko chudy ser jogurt kefir cukier masło w małych ilościach ziemniaki produkty zbożowe

Kamica Fosforanowa

W diecie powinny się znaleźć pokarmy zakwaszające mocznik, to znaczy mięso, ryby, wędliny, pieczywo, kasze, makarony, masło a ograniczyć alkalizujące go (mleko i jego przetwory, warzywa, owoce, ziemniaki). Przeciwwskazane są pokarmy zawierające duże ilości wapnia i fosforu. Zaleca się picie wody o małej zawartości wapnia.

PRODUKTY ZABRONIONE	PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY OGRANICZYĆ	PRODUKTY ZALECANE
nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja, soczewica) ser żółty ser topiony konserwy rybne	mleko jaja ziemniaki warzywa owoce	duże ilości płynów mięso chude sery ryby pieczywo kasze makarony masło



Kamica szczawianowa

Zaleca się gotowanie potraw, duszenie, pieczenie w folii lub pergaminie, smażenie bez tłuszczu. Należy spożywać mięso, ryby, drób oraz duże ilości płynów.

PRODUKTY ZABRONIONE	PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY OGRANICZYĆ	PRODUKTY ZALECANE
szpinak szczaw rabarbar botwina cytryny suszone figi czekolada kakao kawa naturalna mocna herbata ostre przyprawy groch fasola	ziemniaki marchew buraki zielony groszek pomidory koncentrat pomidorowy śliwki agrest cukier mleko słodycze	duże ilości płynów mięso ryby jaja masło pieczywo kapusta ogórki sałata cebula owoce (poza wymienionymi) produkty zbożowe

Opracowane na podstawie:

Przegląd Urologiczny 2013/4 (80), „Profilaktyka kamicy nerkowej”