

FAKULTNÍ NEMOCNICE OLMOUC

LEDVINOVÉ KAMENY

INFORMACE PRO PACIENTY PŘI POTÍŽÍCH S KAMENY
V LEDVINÁCH A MOČOVÝCH CESTÁCH

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀ ……



FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLMOUC

VÁŽENÁ PANÍ, VÁŽENÝ PANE,

PŘIPRAVILI JSME PRO VÁS SOUHRN INFORMACÍ A POKYNŮ, KTERÉ VÁM POMOHOU SE ORIENTOVAL VE VAŠICH POTÍŽÍCH S MOČOVÝMI KAMENY. NABÍZÍME VÁM RADY, JAK PODPOŘIT PREVENCI V TVORBĚ MOČOVÝCH KAMENŮ A TÍM SI ZAJISTIT ZDRAVĚJŠÍ ZPŮSOB ŽIVOTA.

Tvorba močových kamenů je časté onemocnění. Močové kameny jsou výsledkem nezdravého stavu organismu, který se vyznačuje vznikem krystalických částic až kaménků v ledvinách a močových cestách. **Je třeba zdůraznit, že se nejedná o vlastní onemocnění ledvin a močových cest, ale o následek jiného, zpravidla celkového onemocnění.**

Hlavním předpokladem pro vznik kamenů je přesycení moči kamenotvornými krystalickými látkami – kyselinou močovou, solemi kyseliny šťavelové či vápníkem. K jejich vzniku hlavně vede: nedostatečný příjem tekutin, nadměrný příjem vápníku, bílkovin, zvýšený stres, nedostatek pohybu, změna Ph moči a v důsledku toho vznik infekce.

JAKÁ JE PREVENCE MOČOVÝCH KAMENŮ

Všeobecná – aby kameny vůbec nevznikaly, patří sem zásady správné životosprávy.

Speciální – aby se netvořily nové kameny pacientům, kteří již na ně dříve trpěli.

Do všeobecné prevence patří hlavní zásady správného způsobu života:

- **Méně stresu a dostatek tělesného pohybu**
- **Správný pitný režim**
- **Racionální jídelníček**

JAK OVLIVNIT MÍRU STRESU A BÝT V POHYBU

Snažte se dodržet pravidelný rytmus uléhání k nočnímu spánku.

Dopřejte si pohyb alespoň 3× týdně, formou delších procházek, jízdy na kole nebo plavání. Přečtěte si knihu, časopis, co Vás zaujme.

Poslechněte si dobrou hudbu, kterou máte v oblibě.

Navštěvujte se se svými přáteli. Kupte si občas pro sebe maličkost, která Vás potěší.

JAKÉ MNOŽSTVÍ TEKUTIN JE TŘEBA DENNĚ VYPÍT?

Doporučený objem přijímaných tekutin závisí na denních ztrátách vlivem dýchání a vypařováním z povrchu těla pocením. Rozhodujícím kritériem je proto množství vyloučené moči za den.

Zdravý dospělý člověk by měl denně vymočit minimálně 1,5 litru. Doporučujeme vypít alespoň 2,5 litru za 24 hodin. Doporučený příjem tekutin závisí na okolní teplotě, vlhkosti vzduchu, intenzitě tělesné zátěže a střídání chladného a teplého období.

JAK SPRÁVNĚ DÁVKOVAT PŘÍJEM TEKUTIN

Nejideálnější je rovnoměrný příjem v průběhu dne nejlépe ve dvou až tříhodinových intervalech. Rizikové období pro tvorbu kamenů je noc a časná ranní hodiny, kdy se tvoří nejméně moči. Doporučujeme proto pít pravidelně 0,5 litru tekutin i večer.

JAKÉ JSOU NEJVHODNĚJŠÍ NÁPOJE

Doporučujeme, aby nejméně polovinu přijímaného množství tekutin tvořila pitná voda bez přísad. Skladba zbylé části denně přijímaných tekutin by měla být co nejpestřejší.

Nejvhodnější jsou stolní minerální vody s nižším obsahem vápníku a sodíku, ale bohaté na hořčík (např. mariánsko – lázeňské a některé karlovarské minerálky). Ke každodennímu popíjení je vhodná Mattoni, minerální voda. Aquila – vyhovuje potřebám pitného režimu, působí proti zadržování vody v těle a přispívá k vylučování nepotřebných látek. Korunní – vhodná jako stolní voda s vyváženým obsahem minerálů. Excelsior – vyvážená mírně železitá minerální voda. Vhodná je Ondrášovka, Dobrá voda. Magnesia – karlovarská minerální voda s vysokým obsahem hořčíku, je výborná pro posílení organismu při únavě. Bílinská kyselka – je nejalkaličtější ze všech pramenů v naší republice. Pomáhá při onemocnění močového měchýře, zánětů ledvin, dny, dnavých kaménků, pálení žáhy, překyselení.

Dále doporučujeme bylinné čaje: močopudně působí díky objemu přijaté tekutiny, je dobré je střídat.

Nedoporučujeme černé čaje a zrnkovou kávu – mají močopudný účinek způsobený kofeinem a teinem. Při jejich zvýšené konzumaci může dojít k nepříznivému vylučování kamentvorných látek – kyseliny močové a solí kyseliny šťavelové. Vyvolávají také nepříznivé okyselení moči.

Pivo má sice příznivý močopudný efekt, ale pro prevenci močových kamenů se nehodí. Důvodem je nárůst kyseliny močové v moči a nepříznivá kyselá reakce moči. Jsou to rizikové faktory pro krystalizaci. Navíc má pivo vysoký energetický obsah, pomáhá přibývání tělesné hmotnosti.

Mléko – vzhledem k vysokému obsahu vápníku (až 1 gram/1 litr) není vhodné pro prevenci močových kamenů. Za optimální denní příjem mléka pro dospělého se považuje 0,2 až 0,3 dcl.

Sirupy a slazené ovocné šťávy mají vysoký energetický obsah cukrů, zvyšují koncentraci vápníku a solí kyseliny šťavelové v moči.

ALKOHOL V JAKÉMKOLI MNOŽSTVÍ NENÍ V ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ SOUČÁSTÍ PITNÉHO REŽIMU.

RACIONÁLNÍ JÍDELNÍČEK

Doporučujeme střídanou a pestrou stravu. Bez nadměrného obsahu kalorií.

Bez složek rizikových pro vznik močových kamenů jako jsou: Živočišné bílkoviny, tuky, cukry.

Nedoporučujeme nadměrnou konzumaci potravin s vysokým obsahem vápníku: mléko a mléčné výrobky, a kyseliny šťavelové: některé druhy zeleniny – špenát, rebarbora, červená řepa, částečně ovoce – hrozny, borůvky, pomeranče, grepy. Vydatnými zdroji šťavelanů jsou také kakao a čokoláda.

OBECNĚ NEVHODNÁ JÍDLA PŘI ONEMOCNĚNÍ LEDVIN A MOČOVÝCH CEST

Masové konzervy, uzeniny, sýry, slanina, vnitřnosti, kyselé okurky, kyselé zelí, zelenina nakládaná v soli, polévkové koření, hotové polévky, slané pečivo, sardelová pasta, pepř, nové koření, tymián, omezte pokrmy z tmavého masa.

Doporučujeme pokrmy s vysokým obsahem vlákniny, vody, rostlinných tuků, rostlinných bílkovin a hořčičku.

Magnesium – hořčík – denní doporučená dávka je 500 mg. Jde o velmi důležitý ochranný prvek. Snižuje koncentraci kamenotvorných látek v moči.

Společně se solemi kyseliny citronové zabraňuje tvorbě krystalů i tehdy, je-li moč krystalickými látkami přesycena.

Potraviny bohaté na hořčík jsou: listová zelenina, fazole, banány, kandované ovoce, ryby, otruby a celozrnné obilniny.

Režim speciální prevence zahrnuje obecná prvotní preventivní doporučení a specifická opatření, která jsou již pro Vás individuální a doporučí Vám je lékař na základě výsledků analýzy složení kamene a dle zjištěné poruchy látkové výměny.

OBECNĚ JE POTŘEBNÉ DODRŽOVAT TYTO ZÁSADY

1. Dodržujte doporučený pitný režim, aby množství moči nekleslo pod 2 litry/24 hodin. Omezte alkohol a bílé víno.
2. Zpřísněte pitný režim při nadměrném pocení, průjmeh, zvýšené tělesné námaze, chraňte se přehřátí.
3. Jezte střídavě, pestrou stravu, snižte tělesnou hmotnost na hodnotu odpovídající výšce a pohlaví.
4. Dodržujte všeobecný dietní režim a upřesněné rady odborného lékaře.
5. Pečujte o pravidelnou stolicí, nejlépe stravou, která umožňuje dobré vyprazdňování (zelenina, ovoce, celozrnný chléb, otruby, kyselé mléko, jogurt). Vyhýbejte se projímadlům, která mohou způsobit nadměrné ztráty tekutin a zvýšit tak koncentraci moči.
6. Dbejte o pravidelný pohyb, který zajišťuje dobré odvádění moči.
7. Pravidelně užívejte ordinované léky a řiďte se radami lékaře.
8. Vymočený kámen přineste na vyšetření.

Pokud máte stanovené pevné datum kontroly, očekáváme Vás v ambulantní části Urologické kliniky FN Olomouc v ordinační době 7:00–15:30 hodin.

Při vzniku ledvinové koliky, bolestech mimo ambulantní hodiny můžete kdykoliv navštívit Oddělení urgentního příjmu FN Olomouc, kde Vás ošetří odborný lékař – urolog.

Přejeme Vám brzké uzdravení!

DŮLEŽITÉ KONTAKTY

UROLOGICKÁ KLINIKA – AMBULANCE

(BUDOVA „A“ – 1. nadzemní podlaží)

Po–Pá: 7:00–15:30 hod.

tel.: +420 588 443 479

ODDĚLENÍ URGENTNÍHO PŘIJMU

(BUDOVA „A“ – 1. podzemní podlaží)

mimo ordinační dobu Urologické kliniky

tel.: +420 588 442 653

EDUKAČNÍ SESTRA UROLOGIE

Marie Schindlerová

e-mail: marie.schindlerova@fnol.cz

ZPRACOVALA

Marie Schindlerová

SPOLUPRACOVALA

Mgr. Nataša Sochorová (vrchní sestra Urologické kliniky)

ODBORNÝ GARANT

MUDr. Aleš Vidlář, Ph.D.

INFORMAČNÍ ZDROJE

materiály Urologické kliniky, prof. MUDr. Jan Dvořáček, DrSc.

– Urologie praktického lékaře



**FAKULTNÍ NEMOCNICE[®]
OLOMOUC**

FAKULTNÍ NEMOCNICE OLOMOUC

I. P. Pavlova 6, 779 00 Olomouc

tel.: +420 588 411 111 / e-mail: info@fnol.cz

www.fnol.cz



PEČUJEME O VÁS UŽ OD ROKU 1896.