

## “Pedras nos rins”: da prevenção ao tratamento

### O que são cálculos renais?

Cálculo renal ou urolitíase, popularmente denominado pedra no rim, é uma estrutura sólida que resulta da aglomeração de cristais que se formam devido a uma alteração metabólica do organismo.

Essa alteração determina um aumento da excreção urinária de substâncias que favorecem a formação de cálculos, como o cálcio, o ácido úrico, o oxalato e o fosfato e/ou uma diminuição da excreção de substâncias que inibem essa formação (citrato e magnésio, entre outras).

A composição química dos cristais determina o tipo de cálculo formado.



### Quais as causas?

- Alterações metabólicas tais como aumento da excreção urinária de cálcio, ácido úrico e oxalato, a diminuição da excreção urinária de citrato e de magnésio (menos frequente)
- Infecções urinárias de repetição

### Quais os fatores de risco?

- História familiar
- Idade superior a 40 anos
- Género masculino
- Ingestão de poucos líquidos
- Viver em climas quentes
- Dietas muito ricas em proteínas, sódio e açúcar
- Obesidade
- Algumas doenças
- Cirurgias digestivas
- Alguns medicamentos

### Como se manifestam?

A permanência de cálculos no aparelho urinário pode não causar qualquer sintoma ou desencadear sintomas muito intensos, nomeadamente a cólica renal e complicações clínicas graves, que podem terminar em insuficiência renal crónica.

Quando um cálculo renal se desloca do rim e passa para o ureter ocorrem sintomas como:

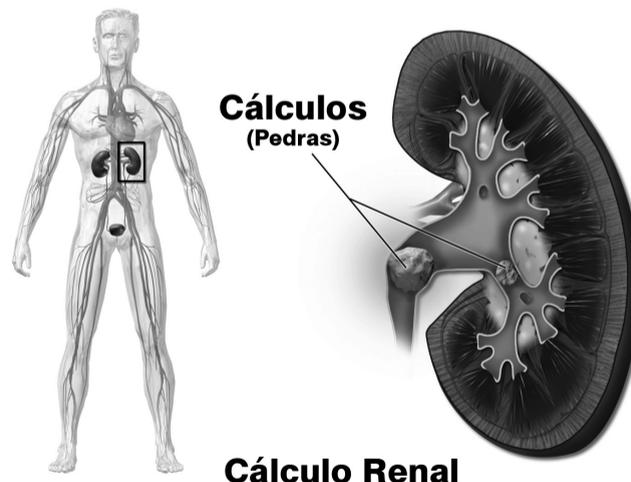
- Dor intensa na região lombar do mesmo lado, abaixo da inserção das costelas, que tende a difundir para a região inferior do abdómen e para a virilha
- Dor ao urinar
- Urina tende a ficar rosada, vermelha ou castanha
- Náuseas
- Vômitos
- Vontade persistente de urinar

Como regra, à medida que o cálculo se vai deslocando, a dor varia de local e de intensidade.

### Como se diagnosticam?

O diagnóstico engloba o exame objetivo e os exames complementares de diagnóstico, nomeadamente análises ao sangue e à urina, estudo por imagem (radiografia, ecografia ou tomografia computadorizada axial) e análise para determinar a constituição química do cálculo).

Se o cálculo foi removido, deverá ser enviado para análise. Se não foi removido, o doente deverá ser instruído sobre as técnicas para recuperação do cálculo que eventualmente eliminará, como, por exemplo, urinar para um filtro de papel. Quando for recuperado, o cálculo deve ser guardado num frasco seco.



### Como se tratam?

Numa fase inicial, ou seja, durante a cólica renal, são utilizados os analgésicos e anti-inflamatórios

(alívio da dor).

Numa segunda fase, se necessário, dever-se-á remover ou fragmentar os cálculos.

A fragmentação dos cálculos pode ser realizada através de ultrassons.

A remoção de cálculos poderá ser feita através da uretra ou mediante a realização de uma pequena incisão na região dorsal.



A fase final passa pela prevenção da formação de novos cálculos.

### Como se previnem?

Para cada caso individual poderão ser adotadas medidas dietéticas específicas. De facto, consoante a composição dos cálculos, importa selecionar a dieta mais adequada.

A prevenção é feita através:

- Da dieta
- Do recurso a medicamentos apropriados (quando necessário);
- Do aumento da ingestão de líquidos de modo a tornarem a urina menos concentrada e dificultar a formação de novos cálculos (2 litros de líquidos/dia e 3 litros nos dias mais quentes)
- Da eliminação de chá preto, café e refrigerantes à base de cola
- Da ingestão de leite e derivados, em quantidades moderadas
- Da preferência por carnes magras em quantidades moderadas, para reduzir a ingestão de proteínas
- Da diminuição da quantidade de sal na preparação dos alimentos
- Da ingestão de gorduras e de açúcar de forma moderada

**Dra. Mónica Bagueixa**  
Médica no Centro de Saúde de Santa Maria  
Unidade Local de Saúde do Nordeste