

# Còlic nefrític

Es produeix quan es fan càlculs o sorra en alguna part del conducte que va des dels ronyons fins al tracte urinari, prop de la uretra, i obstaculitzen el pas de l'orina. Aquests càlculs poden ser de calci, d'àcid úric, etc.

A vegades es produeix una infecció sobre els càlculs, especialment quan es tenen des de fa molt temps o són molt grans.

El còlic causa un dolor intens que, normalment, s'origina en la regió lumbar i s'irradia cap a les zones inguinal o genital.

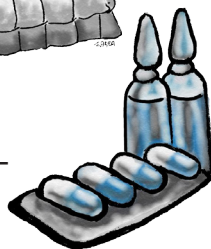
El dolor no millora en repòs i sovint s'acompanya de nàusees, vòmits i una sensació contínua de ganes d'orinar, tot i que després s'orina en molt poca quantitat. A vegades hi ha sang a l'orina.

Recomanacions:

- Col·loqueu-vos una manta elèctrica calenta o preneu-vos un bany d'aigua calenta.



- Preneu la medicació analgèsica indicada pel metge.



- Mentre tingueu dolor, no beveu més del que sigui necessari.

- Quan el dolor ja estigui disminuïnt, beveu un mínim de 2,5 litres d'aigua al dia (de 8 a 12 gots). Podeu prendre infusions i suc de fruita.



El vostre metge de família en farà el control o us derivarà a l'uròleg, però acudiu abans del control al metge si:

- Teniu febre.
- Els vòmits fan impossible que prengueu la medicació.



- No cedeix el dolor.
- Orineu poc.
- S'incrementa la sang a l'orina.
- Esteu embarassada.

Quan un càlcul és molt gran i no es pot eliminar amb l'orina, el vostre uròleg us indicarà altres tècniques per eliminar-lo (litotrícia, cirurgia...).

## Què podeu fer per prevenir nous còlics?

- Beveu habitualment aigua en abundància, especialment quan fa més calor o sueu més.
- **Dieta: modereu el consum de sal, carn, cacau, cafè, cafeïna, refrescos de cola i te.** Eviteu les begudes alcohòliques (sobretot la cervesa). Eviteu un excés de calories. No abuseu dels laxants. Feu exercici moderadament.
- **Les dietes específiques per prevenir la repetició de còlics tenen una eficàcia molt pobre.** Han de ser valorades individualment, i només si els còlics es repeteixen molt sovint:
  - **Càlculs de calci:** Disminuiu els aliments rics en oxalats (algunes verdures, fruits secs, sardines, etc.), i modereu, només modereu, els aliments rics en calci (llet i derivats). Augmenteu el consum de cítrics i de kiwis (rics en citrats). Eviteu un excés de carn, peix o ous.
  - **Càlculs d'àcid úric:** Eviteu, sobretot, l'alcohol.
  - **Càlculs de cistina:** Limiteu el peix.