

Quina és la simptomatologia?

- **El dolor és el símptoma principal.** No millora amb el repòs i amb freqüència s'acompanya de nàusees o vòmits, agitació, ansietat, taquicàrdia i suor freda. Pot donar ganes d'orinar sovint, cremor a l'orinar i inclús orines tenyides amb sang.
- La duració del quadre és molt variable, des de pocs minuts a hores. És molt freqüent que es repeteixin els episodis en dies posteriors fins a l'expulsió de la pedra. **La zona més dolorosa acostuma a coincidir amb el lloc on està la pedra.**

Causes

- **En el 90 % dels casos la causa del dolor és l'augment de la pressió a dins dels conductes de la orina** (des del ronyó fins a la uretra) produïda per l'obstrucció per pedres (càlculs). La causa de la producció d'aquests càlculs és desconeguda en la majoria de casos essent detectats al realitzar proves o radiografies per altres motius.
- Altres causes poc freqüents són el hiperparatiroidisme, la cistinúria, alguns tipus de càncers, l'abús de laxants, els diürètics i els antiàcids o infeccions repetides del tracte urinari. **Els càlculs es formen a partir de substàncies que filtra el ronyó i poden quedar-se al ronyó o baixar pels conductes urinaris.** Si la mida del càlcul és molt petita es pot eliminar sense ocasionar símptomes, però si és suficient per produir una obstrucció pot donar dolor.

Què fer inicialment i quan visitar al metge

- Davant aquest tipus de dolor que acostuma a ser intens es pot prendre alguna medicació pel dolor que li sigui coneguda, **aplicar-se calor local a la zona del dolor i inclús prendre un bany amb aigua calenta** buscant la millor postura.
- Cal que visiti un centre de salut si...
 - el dolor no millora,
 - els vòmits no cedeixen,
 - el dolor s'acompanya de febre o molt malestar,
 - està embarassada,
 - té només un ronyó que funciona,
 - deixa d'orinar durant hores,
 - té alguna malaltia greu.

Prevenció

- La mesura preventiva més important, i que serveix per a tots els tipus de pedres, és **augmentar la quantitat de líquids que s'han de beure.** Begui més de 2,5 l de líquid al dia (uns 12 gots), preferiblement aigua o suc de fruita. Recordi beure més líquids en situacions que augmentin les pèrdues: calor, exercici, malalties, treball.
- Respecte a la dieta, es recomana, en general, **moderar el consum de sal, carn, cacau, café, begudes que tinguin cafeïna, refrescos de cola i el te.** Cal, també, **evitar begudes alcohòliques** (sobretot la cervesa), **evitar dietes que sobrepassin les 2000 calories al dia**, no abusar de laxants i realitzar exercici moderat.
- Les dietes específiques habitualment recomanades per prevenir que es repeteixin els còlics tenen una eficàcia molt pobre com per recomanar-les per a tota la vida, pel que han de ser individualment recomanades segons cada cas. **En els casos en el que els còlics es repeteixen molt sovint, com a mesura complementària es recomanen els següents consells** respecte a les dietes, tenint en compte la composició de les pedres.
 - En els càlculs que contenen calci:**
 - Disminueixi la quantitat d'aliments rics en oxalat, com els espinacs, créixens, bròquil, les bledes, les endívies, la remolatxa, el ruibarbre, les nous, els cacauets, sardines, anxoves, arengades i llúcera.
 - No restringeixi el calci de la dieta (llet i derivats) doncs pot augmentar el risc de formació de càlculs.
 - Augmenti els aliments rics en citrat com són la llimona, la taronja, l'aranja, el kiwi, la grosella i la guaiaba.
 - Eviti dietes amb alt contingut de proteïnes d'origen animal (carn, peix, ous...) de més de 150grs diaris.
 - En els càlculs d'àcid úric:**
 - Disminueixi el consum de carn (sobre tot vísceres d'animals), marisc, embotits, formatge curat, greixos i alcohol.
 - En els càlculs de cistina:**
 - Limiti el consum de peix.