

Pedras nos Rins ou Cálculos Renais



Traduzido e adaptado
com a autorização da



O que são as pedras nos rins?

Os rins filtram o sangue e eliminam os resíduos tóxicos e os líquidos em excesso sob a forma de urina. Na urina, estão presentes muitos resíduos químicos que, por vezes,

geram cristais que se agregam entre si, formando as pedras ou cálculos. As pedras nos rins ou cálculos renais (cujas designações médicas mais correntes são litíase renal ou litíase

urinária) são cristais duros, que podem assumir tamanhos e formas variáveis. O seu tamanho pode variar entre um grão de areia e uma bola de golfe.

Que tipo de pedras existem?

Existem quatro principais tipos de pedras nos rins:

1. O tipo mais comum são as pedras que se formam a partir do cálcio combinado com oxalato ou fosfato.

2. As pedras de estruvite são provocadas por uma infeção urinária; geralmente, são muito grandes e têm a forma de um chifre.

3. As pedras de ácido úrico são

geralmente mais macias do que os outros tipos de pedras.

4. As pedras de cistina são raras e hereditárias; assemelham-se mais a um cristal do que a uma pedra.

O que causa as pedras nos rins?

Na maior parte dos casos, não se conhece a causa da formação das pedras. Quando existem elevadas concentrações de cálcio, oxalato, cistina ou ácido úrico na urina podem formar-se pedras nos rins.

No entanto, também existem casos em que as pedras se formam apesar

de os níveis urinários destas substâncias não se encontrarem elevados.

Existem medicamentos utilizados para determinados problemas de saúde, como a doença renal, o cancro ou o VIH/SIDA, que aumentam o risco de desenvolvimento

de pedras nos rins.

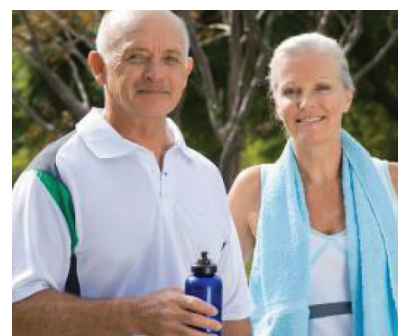
Um número reduzido de pessoas desenvolve pedras nos rins devido a um problema de saúde que origina níveis elevados de cálcio, oxalato, cistina ou ácido úrico no organismo.

Quem sofre de pedras nos rins?

As pedras nos rins são uma das patologias mais comuns do trato urinário. Em Portugal, estima-se que cerca de 12% dos indivíduos adultos sofre de pedras nos rins alguma vez na vida. Os homens são afetados por esta condição três vezes mais do que as mulheres. A probabilidade de desenvolver pedras nos rins aumenta à medida que a idade avança, e é maior se houver história familiar da doença. As pedras no trato urinário são mais frequentes nas

crianças que vivem em países em vias de desenvolvimento.

Depois de se ter pedras nos rins, a probabilidade de se vir a ter uma segunda é cerca de 5 a 10% por ano. Cerca de 30 a 50% das pessoas que têm um primeiro episódio de pedras nos rins, têm o segundo dentro de cinco anos, diminuindo o risco a partir daí. No entanto, algumas pessoas continuam a ter pedras nos rins durante toda a vida.



Que problemas podem causar as pedras nos rins?

As pedras nos rins podem provocar um bloqueio no fluxo da urina que, por sua vez, pode resultar em lesões e, mesmo, alterações graves da função do rim obstruído. As pedras

nos rins também aumentam o risco de infeção do aparelho urinário, podendo envolver o próprio rim e causar uma septicemia, que é uma condição muito grave resultante

da disseminação através da corrente sanguínea do micro-organismo responsável pela infeção urinária.

Quais são os sintomas das pedras nos rins?

Nem todas as pedras nos rins causam desconforto mas, geralmente, o primeiro sinal é a dor. A dor normalmente começa quando a pedra se desloca do sítio onde se formou para o trato urinário. Esta dor, conhecida por “cólica renal”, é uma dor aguda e intensa nas costas,

imediatamente abaixo do nível das costelas, e pode alastrar para a parte da frente do abdómen e, por vezes, atingir as virilhas.

Outros sintomas incluem:

- A presença de sangue na urina, que pode ser visível ou identificada através de análises

- náuseas e vômitos
- arrepios, suores e febre, acompanhados de urina turva ou com um cheiro desagradável, sugerindo a existência de infeção
- emissão de “areia” na urina
- uma necessidade urgente de urinar

Como se detetam as pedras nos rins?

Muitas vezes, as pedras são detetadas por acaso, durante exames realizados para esclarecer outros problemas de saúde. Os exames para as pedras nos rins incluem:

- a ecografia
- a tomografia axial computadorizada (TAC)

- exames radiológicos, incluindo a pielografia intravenosa, em que se injeta um produto de contraste radiológico na corrente sanguínea, antes de se fazer a radiografia

A análise da composição química de uma das pedras é muito útil. Se eliminar uma pedra através

da urina e puder recolhê-la, guarde-a e entregue-a ao seu médico. O diagnóstico preciso das pedras nos rins ajuda a tomar decisões em relação ao seu tratamento. As análises ao sangue e à urina também podem ser importantes para compreender a causa da pedra.

Qual o tratamento para as pedras nos rins?

A maior parte dos cálculos renais pode ser tratada sem cirurgia. Cerca de 90% das pedras são eliminadas por si só dentro de 3 a 6 semanas. Neste caso, habitualmente o único tratamento necessário é para o alívio das queixas dolorosas mas, ocasionalmente, podem ser também prescritos outros medicamentos, como por exemplo um antibiótico. A dor pode ser tão intensa que pode ser necessário o internamento hospitalar e o recurso a analgésicos potentes. No entanto, se a pedra não for eliminada e bloquear o fluxo de urina, ou se causar hemorragias ou infeções, poderá ter que ser removida. As técnicas cirúrgicas mais recentes

permitem reduzir o tempo de internamento para até apenas 48 horas.

Outros tratamentos incluem:

- **Litotricia Extracorporeal por Ondas de Choque (LEOC):** recorre a ondas ultrassónicas para quebrar a pedra em pedaços mais pequenos, que sejam passíveis de eliminação através da urina (este tratamento é utilizado em pedras com um tamanho inferior a 2 cm)

- **Nefrolitotomia Percutânea:** é realizada através de uma pequena incisão nas costas, por onde é inserido um instrumento que permite a extração da pedra

- **Remoção Endoscópica:** consiste na introdução de um instrumento através da uretra, passando pela bexiga, até ao local onde se encontra a pedra, permitindo ao médico retirar a pedra ou quebrá-la, para que seja eliminada mais facilmente

- **Cirurgia:** se nenhum dos métodos anteriores for aplicável, a pedra poderá ter que ser retirada através de uma cirurgia tradicional, método este que implica a realização de uma incisão nas costas, permitindo o acesso direto ao rim e/ou ao ureter, para extrair a pedra

Como posso evitar que as pedras nos rins voltem a aparecer?

Na maior parte dos casos de pedras de cálcio recorrentes, a melhor forma de evitar que voltem a aparecer passa por uma melhor hidratação (beber líquidos), desde que não exista contra-indicação médica, evitar as infeções urinárias e utilizar medicação que reduza ou impeça a formação de novas pedras.

Alguns medicamentos, como os diuréticos tiazídicos ou análogos, como a indapamida, reduzem a excreção de cálcio, diminuindo a probabilidade de formação de novas pedras de cálcio. Fármacos contendo citrato de potássio e ácido cítrico (ex: Acalca®, Uralyt-U®), desde que não haja contra-indicação médica, ou sumos cítricos, podem ser utilizados para suplementar o tratamento com tiazidas ou isoladamente para corrigir a acidificação da urina.

No caso das pessoas com tendência para formar pedras nos rins e que possuam um nível elevado de ácido úrico na urina, ou que produzam pedras de ácido úrico, o medicamento alopurinol costuma impedir a formação de novas pedras.

Se já teve uma pedra no rim, fique agora com alguns conselhos para ajudar a reduzir o risco de desenvolver novas pedras:

- Fale com o seu médico sobre a causa

das pedras anteriores

- Peça ao seu médico para que veja se os seus medicamentos atuais poderão estar a causar pedras nos rins. No entanto, não interrompa qualquer medicação sem antes falar com o seu médico
- Trate as infeções urinárias de forma rápida e eficaz
- Se não existir contra-indicação médica, beba uma quantidade de líquidos suficiente para manter a sua



produção de urina num mínimo de dois litros por dia; esta rotina permite reduzir o nível das substâncias químicas responsáveis pela formação das pedras, diminuindo para metade o risco de desenvolver uma segunda pedra

- Os sumos cítricos, em particular de laranja, toranja e arando, podem

reduzir o risco de desenvolver alguns tipos de pedras nos rins

- A água mineral não provoca pedras nos rins porque apenas contém uma pequena quantidade de sais minerais
- A redução do consumo de sal pode reduzir o risco de formação de pedras de cálcio; não acrescente sal aos seus cozinhados e retire o saleiro da mesa; opte por comidas processadas sem sal ou com baixo teor de sal
- Só em alguns casos, em que existe uma elevada absorção de cálcio no intestino, pode ser necessário reduzir o consumo de cálcio para níveis inferiores aos de uma dieta normal; existem estudos que demonstram que uma dieta pobre em cálcio não permite evitar a recorrência de pedras nos rins, podendo trazer problemas acrescidos de fragilidade óssea - as pessoas com tendência formar pedras com cálcio podem, até, ter um risco maior de desenvolver osteoporose. Fale com o seu médico sobre este assunto
- Não ingira mais de um litro por semana de líquidos com ácido fosfórico, presente em bebidas gaseificadas como colas e cerveja
- Fale sempre com o seu médico antes de fazer alterações na sua dieta.

Para mais informações sobre a saúde dos rins ou do sistema urinário, consulte o nosso site em **apir.org.pt**, onde poderá aceder a materiais informativos gratuitos. Este folheto pretende ser uma

introdução geral a este tópico e não deverá substituir os conselhos do seu médico ou profissional de saúde. A APIR reconhece que cada experiência é individual e que existem variantes

no tratamento devido a circunstâncias pessoais ou outras. Se necessitar de informações adicionais, consulte sempre o seu médico ou profissional de saúde.