

# Cálculo Renal & Cálculo na Vesícula

Você vai aprender o que é, prevenir e tratar

MAR





## Cálculo renal & Cálculo na vesícula

### Uma breve introdução.

Os cálculos costumam nos tirar o sono. Calma! Não estamos falando daqueles que muitas vezes nos fazem quebrar a ponta do lápis. Mas estes que serão abordados aqui também não são brincadeira.

A boa notícia vai de encontro àquela máxima famosa: é melhor prevenir do que remediar. Portanto, antes de precisar de tratamento, que tal reforçarmos hábitos saudáveis?

Em alguns casos, é possível evitar os cálculos, e para começar, vamos conhecer o que diferencia estes dois tipos de cálculos?

### O que são cálculos:

Sobre o tipo mais falado, as chamadas pedra nos rins, podemos dizer que:

- Estão situados tanto nos rins como também em outros órgãos do trato urinário – ureteres, bexiga e uretra.

- O trânsito desta formação de cristais que resulta em um aglomerado sólido pelos órgãos citados é a causa da cólica renal.

Aqueles originários da vesícula ou dutos biliares que a ligam ao duodeno – hepáticos, cístico e colédoco – também são compostos por pequenos cristais. Apenas atuam em outros órgãos. Todos eles têm origem em depósitos de sedimentos (cristais) que vão se formando ao longo do tempo, até constituir as temidas pedras ou cálculos.

### COMO IDENTIFICAR E TRATAR?

Vamos ao que interessa, não perca tempo, tenha logo o diagnóstico..

#### Sintomas / Diferenças

A infecção urinária frequente costuma estar ligada aos cálculos renais. Entretanto, outros indícios podem ser mais característicos:

- Sangue na urina, geralmente com concentração diminuta, quase microscópica.
- Dor aguda na parte mais baixa das costas, com localização variando de acordo com o trajeto de deslocamento do cálculo, com possível reflexo na área genital e ocorrência de vômitos e náuseas.

Subitamente, uma dor abdominal frontal intensa e no lado direito do corpo pode sugerir uma cólica biliar mais gerenciável. Sobretudo se acompanhada de vômitos e náuseas.

Quando as formações de cristais obstruem os dutos biliares, as complicações são mais severas. A icterícia, causadora de pele e olhos amarelados, é uma delas.

A infecção destes mesmos dutos – colangite – e a pancreatite podem comprometer gravemente a saúde, iniciando com febre e dor intermitente no abdome.

## Principais causas

Muita atenção com a hidratação. As pedras nos rins andam lado a lado com a desidratação/baixa ingestão de líquidos na rotina. Como consequência, produz-se pouca urina. Isso favorece o surgimento dos cálculos.

Tudo isso pode estar ligado a outra causa, como a obstrução das vias urinárias. São fatores também:

- Metabolismo desregulado em relação ao ácido úrico, glândula paratireoide, à eliminação excessiva pela urina de cálcio, oxalatos, cistina e fosfato e em pequenas quantidades, citrato.

Já foram documentadas algumas condições facilitadoras para o desenvolvimento dos cálculos biliares. São elas:

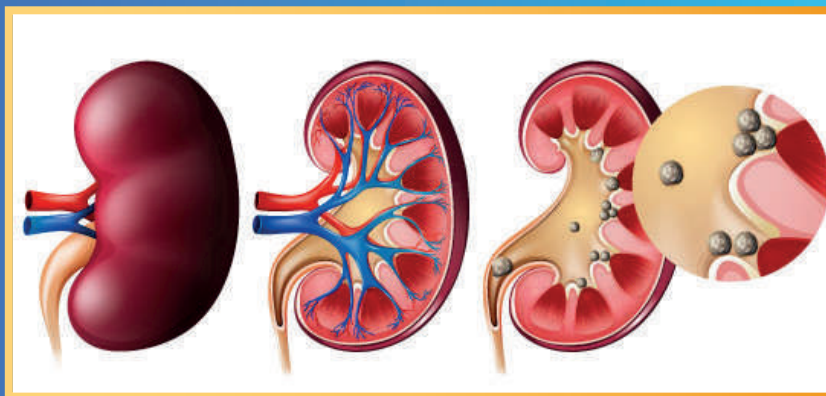
- Predisposição hereditária.
- Obesidade e dieta deficiente em fibras/abundante em gorduras.
- Mulheres na faixa acima de 40 anos ou em idade fértil.
- Ter contraído anemia hemolítica.
- Aplicação de terapia utilizando estrógenos.

De qualquer forma, o problema central das pedras na vesícula - questão que a ciência ainda investiga mais a fundo - está na dificuldade de serem dissolvidos o colesterol e as bilirrubinas.

Estas últimas, são parte da bile, atuante na digestão/absorção de gorduras, formada no fígado e depositada na vesícula biliar. Transita então pelos seus dutos.

## Tratamentos

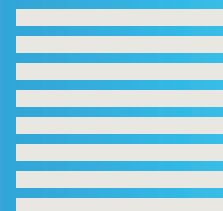
Gostamos sempre de exaltar a prevenção, que será novamente abordada mais adiante. Quando já formados, é possível que os cálculos renais sejam expelidos de maneira natural.



Para os outros casos, há 2 técnicas que podem colaborar:

1. Litotripsia - ondas de choque que visam diminuir os cálculos. Assim, auxilia-se sua eliminação pela urina, em menores fragmentos.
2. Endoscopia - remoção de cálculos maiores após fragmentação no interior dos rins, bexiga ou ureteres.

O caminho habitual para a vesícula consiste em cirurgia pouco invasiva para a sua retirada e também de possíveis cálculos depositados nos dutos biliares. Por vezes, uma endoscopia digestiva prévia ao procedimento descrito acima remove os eventuais cálculos biliares.



## Dicas de prevenção

Investimento na saúde nunca é demais. Parte disso pode ser conseguido com uma atitude de antecipação e cuidado. As consultas médicas regulares colaboram para uma abordagem que pode apontar problemas precoces assim que surgir um eventual incômodo. Mesmo como método de check-up, alguns exames como a ultrassonografia (ecografia), a ressonância magnética e a tomografia computadorizada podem mostrar a ocorrência de possíveis alterações em órgãos como os rins, glândulas suprarrenais, pâncreas e outros. O auxílio da tecnologia pode direcionar tratamentos menos invasivos com a detecção de males ainda em seu início.

## Alimentos a evitar

Podemos muito bem fazer a nossa parte observando o que colocamos na mesa de café-da-manhã, almoço, jantar e demais refeições. Inclusive, lembrando e praticando a boa hidratação. Seja o seu trabalho quase que o tempo todo em frente da tela do computador ou sem um posto fixo, carregue e recarregue o seu copo, cantil ou garrafa d'água.

E quais seriam os maiores vilões para os rins, cálculos e para a saúde como um todo?

- Triglicérides - simplificando, podemos associá-lo ao açúcar. Portanto pães, bebidas alcoólicas, massas, doces e balas devem ser evitados e/ou controlados.
- Sódio - utilize o sal com bastante moderação. Além disso, tente substituir os alimentos de pouco valor nutritivo, como salgadinhos, refrigerantes, embutidos, enlatados e biscoitos recheados por aqueles frescos e feitos na hora.
- Potássio - aqui, fazemos uma ressalva: não são bons APENAS para os rins, pois podem favorecer a formação de cristais/pedras, assim como fazem os ultraprocessados citados acima. Contudo, isso pode ser contornado. Já sem casca, cenoura e banana, por exemplo, devem ficar de molho e depois cozidos em uma nova solução de água.
- Colesterol - correspondente à gordura animal. Por isso, prefira grelhar ou cozinhar no vapor partes como miolo, rim, coração e outros cortes.

Ainda, evite queijos amarelos, leite integral e manteiga.



## E o Café?

Apesar de sua função diurética, que faz um bom trabalho na eliminação da ureia e demais toxinas, recomenda-se moderação no consumo de maneira geral. Sobretudo àqueles que já possuem qualquer deficiência nos rins.

Explicação: os oxalatos largamente contidos no café podem levar mais facilmente ao surgimento de cálculos renais.

Isso porque os cristais se formam com maior frequência no aparelho urinário.

## Mitos e verdades

Vamos tirar algumas dúvidas a respeito do que dizem por aí?

1. Segurar a urina por muito tempo - não existe uma relação imediata com o cálculo. Se for frequente, pode causar infecções urinárias pela falta de limpeza constante e natural da uretra. E assim, inflamar o sistema urinário e favorecer o surgimento de cálculos.
2. O verão dispara ocorrências de cálculos renais - totalmente. Pelo simples fato de ser mais difícil atingir o nível de hidratação adequado durante todo o dia no verão. Isso ocasiona maiores possibilidades de formação de cristais e pedras, sobretudo em países tropicais, como o Brasil.
3. O leite impulsiona o surgimento de pedras nos rins - apenas se o consumo for excessivo e por um longo período de tempo. O cálcio absorvido em doses diárias moderadas não representa uma ameaça.
4. Bebidas alcoólicas favorecem o aparecimento de cálculos renais - vale a mesma regra acima: a moderação. Por enquanto, pode-se relacionar o excesso de álcool ao acúmulo de ácido úrico no organismo. Assim, ocorre a colaboração para a formação de pedras.
5. Infartos e derrames podem ser mais comuns em pessoas com cálculos renais - o Congresso Brasileiro de Nefrologia debateu a questão em 2019, mostrando estudos recentes vinculando estes cristais acumulados a maiores chances de doenças cardiovasculares.

No caso, seriam afetadas também artérias do sistema coronário e da região do crânio, obstruindo vasos. Enfim, devemos cada vez mais enxergar o organismo como uma coisa só e não órgãos isolados.

6. Posso abusar da vitamina C sem consequências - trata-se de uma equação perigosa e um mito, pois o fígado fica encarregado de metabolizar o que não é aproveitado. Isso resulta em oxalato de cálcio, combustível para os sedimentos formadores de cálculos renais.

## CURIOSIDADES

Informações adicionais para ajudar a prevenir ou lidar melhor com os cálculos.

### Cólica renal x Gases

É sabido que pode-se confundir gases com a cólica renal, principalmente pela ocorrência na mesma parte do abdome.

Entretanto, há diferenças consideráveis.

A dor proveniente de gases se manifesta abaixo do coração, na parte de cima do estômago – com inchaço nesta área – em ondas e a intensidade varia, podendo apresentar flatulências, arrotos e fisgadas no peito.



Muitos equiparam a cólica renal à dor do parto. Talvez por ser aguda e intermitente. Ocorre nas duas laterais da barriga e pode refletir até a virilha. Vômitos, febre e sangue na urina são sinais costumeiros.

## Chás que combatem cálculos

Que tal um tipo de tratamento natural? Alguns chás têm propriedades anti-inflamatórias (tratam o aparelho urinário desgastado pelas pedras) e diuréticas. Além disso, são capazes de reduzir os sedimentos de cristais e as próprias pedras, facilitando a sua eliminação.

Os mais utilizados são: chá de quebra-pedra, amoreira negra, hibisco, salsa, chapéu-de-couro e java. E o muito conhecido suco de limão. Importante procurar uma pessoa certificada em fitoterapia para um perfeito ajuste do tipo de erva, quantidade e modo de uso.

## Dicas naturais de limpeza dos rins

Qual é o combustível que pode manter os rins saudáveis?

Beber água você já sabia. Mas mesmo sabendo, muitos não o fazem.

Alimentos como melancia, melão e pepino podem ajudar a completar a hidratação diária necessária: cerca de 3,5 litros para homens adultos e 2,5 litros para mulheres, em média.

Estatisticamente, os portadores de cálculos deixam de ingerir cerca de 300-500 ml de água por dia, se comparados àqueles que não sofrem desta condição.

É algo muito simples para refletir, concorda?

Outros tipos de chá, como hortênsia (antioxidante) e carqueja (diurético), são benéficos para os rins. Gestantes, lactantes e crianças não devem fazer uso deste último.

Por fim, podemos recomendar de olhos fechados a atividade física frequente, responsável por ajudar a manter o peso corporal, a pressão arterial e a glicemia em níveis saudáveis.

As nossas doenças não aparecem de um dia para o outro. Uma rotina feita de hábitos ruins pode construir um histórico desfavorável.

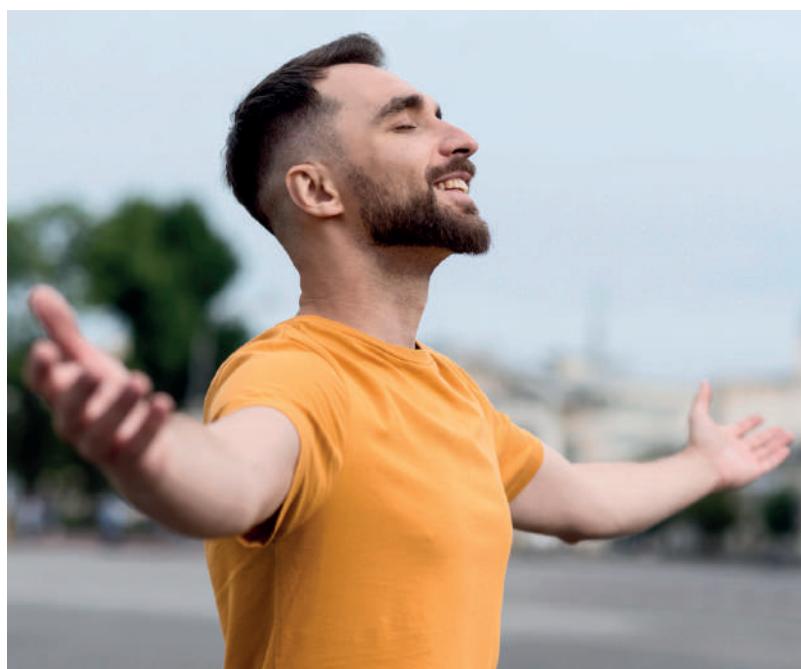
Mesmo levando em consideração fatores de predisposição, os cálculos e outros males passam pela nossa relação com os pilares da boa saúde.

Aqui, a hidratação está no centro da questão, com a escolha de alimentos logo em seguida. Os cálculos depositados não provocam aquela dor muito desagradável. Isso acontece durante o seu deslocamento.

Sendo de origem renal ou biliar, vamos nos antecipar a isso e provocar o movimento primeiro. Aquele em direção ao conhecimento: atitudes preventivas, selecionando uma melhor dieta, água em abundância e limpeza do organismo.

O desejo é que não sintam jamais essa dor; se for inevitável, que essas pedras sejam apenas pequenos obstáculos em sua trajetória.

Como está a sua hidratação neste exato momento?





# AIO

Corretora  
de Seguros  
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora