

# PEDRAS NOS RINS

**Doença acomete qualquer pessoa, sem distinção de idade, raça ou sexo**

A calculose urinária é uma das doenças mais comuns. É também conhecida como pedras nos rins e atinge cerca de 10% a 12% da população mundial. A doença acomete qualquer pessoa, sem distinção de idade, raça ou sexo, mas de acordo com as estatísticas, afeta principalmente homens brancos, com idade entre 20 e 40 anos, e habitantes de países tropicais. É porque, nesses lugares, as pessoas transpiram mais e, conseqüentemente, urina menos, fazendo com que aumentem as chances de desenvolvimento dos cálculos.

Sendo de baixa mortalidade, a pedra nos rins é de alta morbidade – relação entre o número de casos de enfermidade e o número de habitantes em um determinado lugar e momento. A chance de uma pessoa ser acometida pela segunda vez por uma crise renal em um ano é de 15%. Em cinco anos, aumenta para 30% e, em 10 anos, passa para 40%.

Quanto maior a recorrência da crise renal, maior a importância de investigar a causa”, alerta o diretor clínico e nefrologista do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, de São Paulo, Pedro Renato Chocair.

Ele explica que um dos fatores que mais ocasionam a alta prevalência da doença é a falta de investigação da causa. “Muitas pessoas têm cálculos, mas não sabem por que esses se formaram. É importante analisar o desenvolvimento dessas pedras para adotar medidas preventivas. Basta um simples exame de urina, sangue ou do próprio cálculo descartado.”

Chocair observa que o indivíduo mais propenso ao cálculo renal é aquele que já apresenta predisposição genética ou

que ingere pouco líquido, urinando menos de um litro por dia. Por isso, é importante a ingestão de líquido suficiente para urinar dois litros por dia.

As pedras localizadas nos rins, não acompanhadas de obstrução do fluxo de urina ou de infecção, não provocam dor, mas podem danificar o rim afetado. “A dor gerada pela passagem de um cálculo pode ser o sinal de alerta para a prevenção de danos mais graves gerados pela presença de outros cálculos ‘estacionados’ nos rins. O que causa a dor é a migração do cálculo, a pedra em si, do rim até a bexiga pelo canal ureter, que une esses dois órgãos.” Mas o especialista alerta que a ausência de dor não significa que o problema esteja resolvido, mesmo porque, em alguns casos de cálculo renal, esse pode danificar os rins a ponto de o paciente ter que se submeter a procedimentos como diálise e até mesmo o transplante.

**Como prevenir**

Alguns alimentos agem como substâncias protetoras, que inibem a cristalização da urina, como o citrato, presente em **frutas cítricas**, além de chá, café e vinho.

- A prevenção pode ser feita com a diminuição de alimentos que tenham oxalato, como espinafre, ruibarbo, chocolate amargo, batata doce, beterraba e grape fruit. Uma maneira de compensar o risco da ingestão excessiva desses alimentos é a combinação com alimentos que tenham cálcio para haver a fixação dos dois e eliminação da molécula na urina.

**Sintomas**

- O primeiro sintoma é uma dor intensa, que começa subitamente quando a pedra se move no trato urinário, conseqüentemente, causando irritação e obstrução. A pessoa sente dor aguda no dorso ou abdômen inferior, mas podem ocorrer também palpitação, náusea e vômito. A dor pode chegar à virilha.

**Diagnóstico**

- A história e o exame físico geralmente trazem a suspeita de cálculo. Porém, exames de sangue e urina detectam anormalidades que podem promover a formação de cálculos. Além disso, o exame de urina pode também detectar a presença de sangue e cristais. O diagnóstico poderá ser confirmado através de ultra-sonografia, radiografias ou ecografia.

**Tratamento**

- Durante a crise dolorosa, o tratamento é à base de analgésicos e antiespasmódicos. A maior parte dos cálculos menores que 5mm é eliminada espontaneamente. Os maiores de 7mm necessitam de algum tipo de intervenção. Os cálculos de cálcio, que representam a maioria dos casos, não se dissolvem com remédios ou chás. Se houver obstrução do fluxo urinário, procedimentos adicionais se fazem necessários.

**Causas**

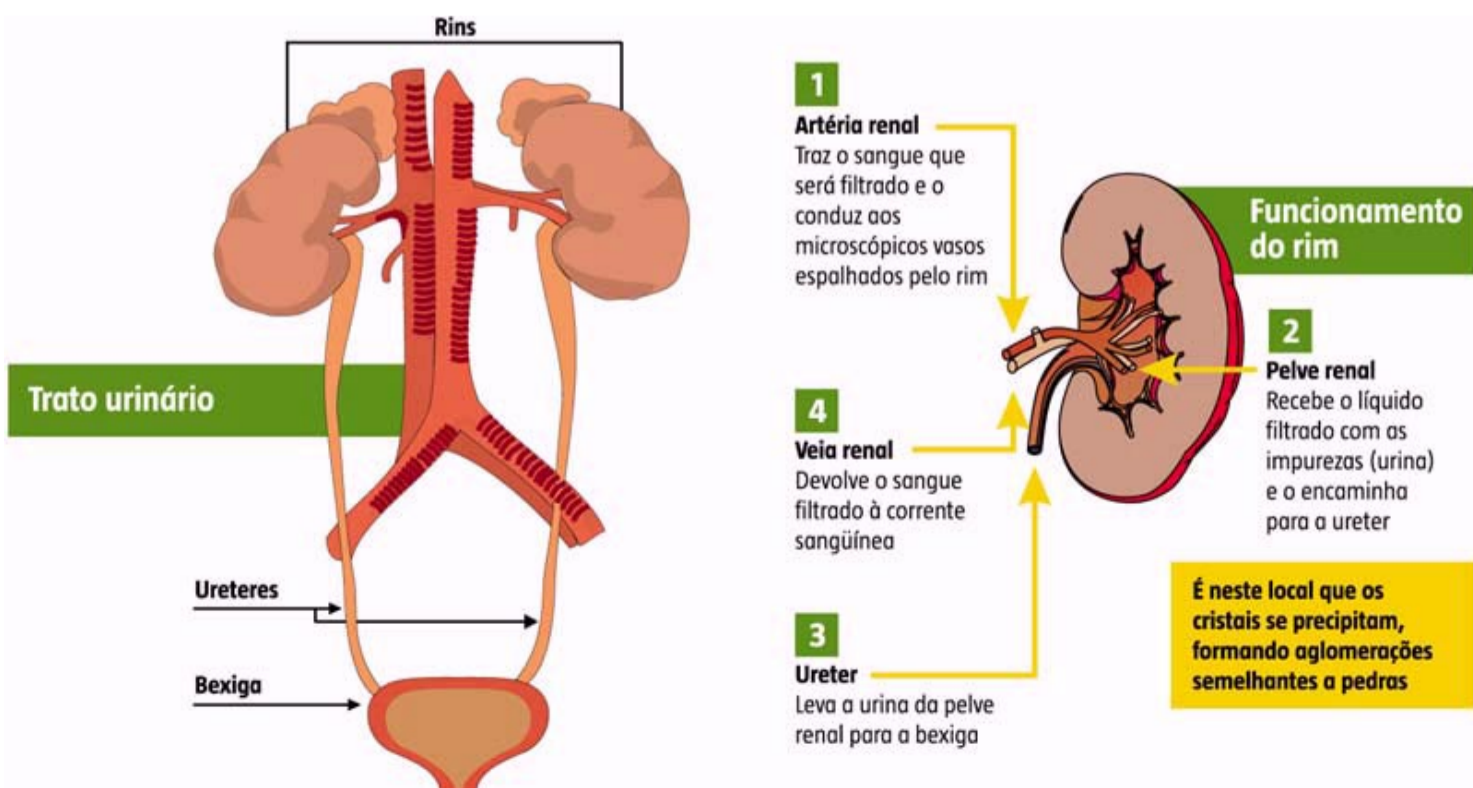
- A incidência da doença é alta, porém, as causas da formação dos cálculos são pouco conhecidas. Embora certos alimentos possam promover a formação de cálculos em pessoas que são susceptíveis, os cientistas não acreditam que algum tipo de alimento cause cálculos em pessoas não susceptíveis.

## O que é?

A pedra no rim é uma desordem causada por uma estrutura cristalina que se forma nas vias do trato urinário. O cálculo renal é uma massa dura formada por cristais que se separam da urina e se unem para formar as pedras.

## Como as pedras se formam

A pedra é resultado de uma má ligação de dois componentes. Quando o cálcio é ingerido, fixa-se com o oxalato alimentar, formando outra molécula, eliminada pela urina. Se não ocorre a ingestão do cálcio, o oxalato (causador de 80% dos casos de cálculo) é eliminado na urina.



**Fonte:** Jornal Estado de Minas; Caderno Bem Viver; 05/10/2008; Augusto Pio.