



4

Prevence opakované tvorby kamenů

Podtržená slova jsou vysvětlena ve slovníčku pojmů.

Některým pacientům, kteří měli kámen v ledvině nebo močovodu, se mohou v budoucnosti vytvořit další kameny. Poté, co kámen samovolně odejde anebo je odstraněn, váš lékař stanoví, zda jste ve vysokém riziku další tvorby kamenů. K tomu potřebuje rozbor kamene. Navíc přihlédne k výsledkům vyšetření krve a moči, která byla provedena před léčbou.

Pokud je riziko opakované tvorby kamenů nízké, postačí změna životního stylu.

Pokud je riziko opakované tvorby kamenů vysoké, lékař provede soubor vyšetření krve a moči – tzv. metabolické vyšetření (viz. Metabolické vyšetření). S přihlédnutím k výsledkům vyšetření lékař doporučí preventivní opatření a další vyšetření.

Obecné rady týkající se životního stylu k prevenci tvorby kamenů

I v případě nízkého rizika tvorby dalších kamenů vám váš lékař nebo zdravotní sestra poradí některé změny životního stylu. Tato opatření snižují riziko

tvorby dalšího kamene a obecně prospívají vašemu zdraví. Následující rady jsou určeny dospělým.

Pijte více

- každý den vypijte minimálně 2,5 až 3 litry tekutin
- popíjejte rovnoměrně v průběhu celého dne
- vybírejte pH–neutrální nápoje, jako vodu nebo mléko
- sledujte množství vytvořené moči. To by mělo být 2 – 2,5 litru každý den
- sledujte barvu vaší moči: měla by být světlá
- pijte více tekutin, pokud žijete v horkém podnebí anebo máte zvýšenou fyzickou námahu, pomůžete tím vyrovnat ztrátu tekutin

Přizpůsobte svoji výživu

S ohledem na vaši individuální situaci může váš lékař doporučit přizpůsobení výživy. Je důležité to konzultovat nejprve s vaším lékařem.

- Mějte vyváženou a pestrou stravu
- Jezte hodně zeleniny, vlákniny a ovoce (především citrusové ovoce)
- snažte se jíst více potravin s nízkým obsahem oxalátů (šťavelanů) – například vejce, čočka, rýži, oloupaná jablka, hrozny, květák, dýni, apod.
- ujistěte se, že vaše výživa obsahuje dostatečné množství vápníku (cca 1 000 mg denně). Nicméně

- buďte obezřetní při užívání vápníkových doplňků a vždy požádejte o radu svého lékaře či sestru
- snižte obsah soli ve vašem jídelníčku (ne více než 3-5 g denně)
 - nejezte příliš mnoho živočišných bílkovin, zejména maso z mladých zvířat. Nahradejte je bílkovinami v zelenině, které nalezneme například v avokádu, květáku či hrášku.
 - Udržujte si optimální tělesnou hmotnost (BMI mezi 18 – 25 kg/m²)

Zdravé návyky

Osvojení si zdravého životního stylu je vždy dobrý nápad.

- cvičte 2 – 3x týdně
- vyhýbejte se stresu



Informace na webových stránkách

Přečtěte si více o tom, jak změnit stravovací návyky:

<http://www.litholink.com/en/DietInformation>

Tato informace byla naposledy aktualizována v červnu 2012.

Tento informační materiál je součástí série informací pro pacienty o kamenech v ledvině a močovodu Evropské urologické asociace (EAU). Obsahuje obecné informace o tvorbě kamenů. Pokud máte nějaké konkrétní otázky týkající se vašeho zdravotního stavu, poraďte se se svým lékařem nebo jiným specialistou.

Tyto informace byly vytvořeny Evropskou urologickou asociací (EAU) ve spolupráci s EAU sekci pro urolitiázu (EULIS), urolitiatickou sekci EAU sdružení mladých akademických urologů a Evropskou asociací urologických sester (EAUN).

Obsah tohoto informačního materiálu je v souladu s doporučenými postupy EAU.

Více informací o urologických onemocněních najdete na naší webové stránce: <http://patients.uroweb.org/cs>

Příspěvatelé:

Dr. Thorsten Bach	Hamburg, Německo
Dr. Murat Binbay	Istanbul, Turecko
Nicola Dickens	Londýn, Velká Británie
Bente Thoft Jensen	Århus, Dánsko
Prof. Dr. Thomas Knoll	Sindelfingen, Německo
André Mendes	Castelo Branco, Portugalsko
Dr. Francesco Sanguedolce	Barcelona, Španělsko
Dr. Christian Türk	Vídeň, Rakousko