



## 4

## Prevence recidivy močových kamenů

Podtržené výrazy jsou uvedeny ve slovníčku.

U některých pacientů se mohou močové kameny v ledvině nebo močovodu objevit opakovaně. Poté, co je kámen odstraněn, nebo se sám vyloučí, lékař na základě rozboru kamene stanoví, jaké Vám hrozí riziko recidivy. Kromě analýzy složení kamene lékař přihlédne rovněž k výsledkům krevních testů a rozboru moči prováděných před léčbou.

V případě nízkého rizika recidivy můžete riziko vzniku dalšího kamene minimalizovat pouhou základní úpravou životního stylu.

V případě vysokého rizika recidivy lékař provede sérii speciálních krevních a močových testů, jimž se souhrnně říká metabolické vyšetření (viz *Metabolické vyšetření u pacientů s močovými kameny v ledvině a močovodu*). V závislosti na výsledku vyšetření Vám lékař doporučí preventivní opatření nebo další testy.

### Obecné rady týkající se životního stylu v rámci prevence močových kamenů

I v případě, že máte nízké riziko, že u Vás dojde ke vzniku dalších močových kamenů, poradí Vám lékař nebo sestra se změnou životního stylu. Pomocí těchto opatření snížíte riziko vzniku dalšího kamene, ale rovněž celkově zlepšíte své zdraví. Následující informace platí pro dospělé.

#### Pijte více tekutin

- Vypijte každý den minimálně 2,5 až 3 litry tekutin
- Pijte pravidelně v průběhu celého dne
- Vybírejte nápoje s neutrálním pH, jako mléko nebo voda
- Sledujte, kolik vymočíte. Objem vymočené moči by měl být 2 až 2,5 litry denně
- Sledujte barvu moči, která by měla být světle žlutá
- Pokud žijete v teplejší oblasti nebo vykonáváte velkou fyzickou námahu, měli byste pít ještě víc – tak doplníte úbytek tekutin

## Změňte svou stravu

V závislosti na individuálních okolnostech Vám lékař může doporučit úpravu stravy. Tuto změnu nejprve prodiskutujte se svým praktickým lékařem.

- Jezte vyváženou a pestrou stravu
- Jezte hodně zeleniny, stravu bohatou na vlákninu a ovoce (zejména citrusy)
- Pokuste se konzumovat více produktů s nízkým obsahem oxalátů, jako jsou vejce, luštěniny, bílá rýže, oloupaná jablka, hrozny, květák, dýně, apod.
- Ujistěte se, že Vaše strava obsahuje dostatečné množství vápníku (přibližně 1 000 miligramů denně). Doplnky stravy obsahující kalcium je však třeba užívat opatrně, vždy se poradte s lékařem nebo zdravotní sestrou
- Omezte příjem soli (ne více než 3-5 gramů denně)
- Omezte živočišné bílkoviny, zejména maso z mladých zvířat. Naopak zařaďte více rostlinných bílkovin, jako avokádo, květák nebo hrášek
- Udržujte si adekvátní váhu (index tělesné hmotnosti by měl být v rozmezí 18-25 kg/m<sup>2</sup>)



### Online

Přečtěte si podrobnější informace o tom, jak si osvojit zdravou stravu v těchto brožurách Litholink  
<http://www.litholink.com/en/DietInformation>

## Zdravé návyky

Osvojení zdravého životního stylu není nikdy na škodu.

- Snažte se cvičit 2-3krát týdně
- Vyhýbejte se stresu

## Tyto informace byly aktualizovány v červnu 2012.

Tato brožura je součástí programu Evropské urologické asociace s názvem Informace pro pacienty o močových kamenech v ledvině a močovodu a obsahuje obecné informace o tomto onemocnění. Konkrétní otázky týkající se Vašeho zdravotního stavu konzultujte se svým lékařem nebo jiným poskytovatelem zdravotní péče.

Tyto informace poskytla Evropská urologická asociace (EAU) ve spolupráci s EAU sekci pro urolitiázu (EULIS), the Urolithiasis Section of the EAU Young Academic Urologists Group a European Association of Urology Nurses (EAUN).

Obsah této brožury je v souladu s Guidelines Evropské urologické asociace.

Autoři:

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

přeložil prof. MUDr. Dalibor Pacík, CSc.