



## ‘PEDRAS NOS RINS’ AUMENTAM NO VERÃO

*Casos crescem cerca de 30% no período, aponta especialista do Centro de Referência em Saúde do Homem*

O intenso calor de verão, associado ao aumento da transpiração e a falta da ingestão adequada de água, pode gerar sérios riscos para o surgimento da doença popularmente conhecida como pedra nos rins.

O alerta é do Centro de Referência em Saúde do Homem, unidade da Secretaria de Estado da Saúde gerenciada em parceria com a SPDM (Associação Paulista para o Desenvolvimento da Medicina), na região central da capital paulista.

Segundo o urologista Claudio Murta, do “Hospital do Homem”, nos períodos mais quentes do ano há um aumento de cerca de 30% no atendimento a casos de cálculos renais. O serviço, que é referência no tratamento de litíase, realiza mais de 50 cirurgias mensais somente nessa área, além de outros procedimentos urológicos.

Mudanças na alimentação, a constante reposição de líquidos e a atenção à coloração da urina são algumas das principais orientações para evitar o surgimento de cálculos renais.

Para Claudio Murta, no verão, a dieta ideal para a saúde dos rins inclui primordialmente o aumento da ingestão de água (cerca de dois litros ao dia) e de sucos de frutas cítricas, associado à diminuição do uso de sal nos alimentos.

As refeições diárias devem conter mais verduras, legumes, frutas e saladas. Os frutos do mar, por exemplo, ainda contém altas doses de ácido úrico, um dos responsáveis pelo desenvolvimento dos cálculos renais. “É importante também considerar a redução de frituras e carne vermelha nesta época de calor”, enfatiza o urologista.

Mais de 15% da população mundial apresenta cálculos renais, sendo que na maioria dos casos é possível expelir as pedras naturalmente, pela urina. Para evitar esse transtorno, o urologista explica que a maneira mais fácil de monitorar a hidratação ideal do corpo está ao observarmos a coloração da urina. “Quanto mais transparente estiver a urina, melhor. Se estiver com aparência amarelada e escura, é sinal de que o corpo precisa de mais líquidos para manter-se hidratado, longe dos cálculos renais”, explica.

É importante que o paciente esteja atento para os perigos das receitas caseiras, como chás popularmente conhecidos como ‘quebra-pedras’. “Nos casos de dores e cólicas renais, os pacientes com cálculos renais devem procurar o médico urologista para evitar infecções graves”, ressalta.

### Função dos rins

Diariamente os rins produzem entre 1,5 a 2 litros de urina - que é responsável por eliminar as toxinas geradas pelo organismo. Quando a saúde é prejudicada pela falta de ingestão de água e alimentação inadequada, os rins não conseguem expelir as substâncias tóxicas e desequilibram a função de outros órgãos, propiciando o aparecimento de diversas doenças.

Além de eliminar toxinas, os rins também são responsáveis pela regulação da pressão arterial e o controle da quantidade de sal e água do corpo. Os rins também filtram o sangue e produzem hormônios que evitam anemias e doenças ósseas.



Fonte: Assessoria de Imprensa da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo

Figura: Internet