Urolitíase (Pedra nos Rins)

A urolitíase é a formação de **pedras** no trato urinário. Quando uma pedra desce pelo canal, provoca a **cólica renal** — dor forte no fundo das costas ou no flanco que irradia para a virilha, às vezes acompanhada de náusea, vômito e sangue na urina. **A maioria das pedras pequenas sai sozinha;** o tratamento alivia a dor e ajuda na eliminação, e alguns cuidados simples evitam novas pedras.

O que é

Pedra no trato urinário — cristais que se formam nos rins e podem descer pelo ureter até a bexiga. Muito comuns, afetam homens e mulheres e tendem a se repetir sem os cuidados certos.

Cólica renal — dor em ondas, intensa, que começa no fundo das costas ou flanco e irradia para a virilha. Pode vir acompanhada de náusea, vômito e sangue na urina (hematúria).

A maioria das pedras sai sozinha — pedras pequenas (≤ 5 mm) costumam ser eliminadas naturalmente em 4 a 6 semanas com hidratação e remédios. Pedras maiores podem precisar de avaliação do urologista.

O que Fazer no Dia a Dia

Beba bastante água ao longo do dia — a hidratação adequada é a medida mais importante para ajudar a eliminar a pedra e evitar novas. Procure manter a urina clara.

Use o remédio para dor conforme orientado — o anti-inflamatório é o mais eficaz para a cólica renal. Tome também o remédio para enjoo se necessário e o medicamento que ajuda a eliminar a pedra pelo tempo indicado.

Coe a urina para pegar a pedra — use um coador ou gaze ao urinar. Se conseguir guardar a pedra, leve para a consulta — isso ajuda a identificar o tipo e orientar a prevenção.

Reduza sal e excesso de carne — uma dieta com menos sódio e proteína animal ajuda a prevenir novas pedras. Mantenha os hábitos saudáveis mesmo após eliminar a pedra atual.

Quando Procurar Atendimento com Urgência

- Febre ou calafrios junto com a dor (sinal de infecção)
- Vômitos ou dor que não cedem mesmo com os remédios
- Parar de urinar completamente ou rim único

Sobre o Tratamento

O tratamento foca no alívio da dor e do enjoo. Pedras de **até 5 mm** costumam sair sozinhas em 4 a 6 semanas; há remédios que relaxam o ureter e ajudam na eliminação. Pedras maiores ou que não saem podem precisar de avaliação com o urologista para procedimentos específicos. **Beber bastante água e reduzir sal e carne vermelha são as principais medidas para evitar novas pedras.**

⚠️ **Quando voltar mesmo sem urgência:** se a dor voltar com frequência, se a pedra não saiu no prazo esperado, se tiver pedras de repetição ou dúvidas sobre prevenção e cuidados.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária