

La colique néphrétique

La colique néphrétique est due à la génération de calculs quelque part dans les canaux qui relient les reins au tractus urinaire, près de l'urètre. Ces calculs empêchent le passage de l'urine et contiennent du calcium, de l'acide urique, etc.

Les calculs peuvent parfois entraîner une infection, surtout s'ils existent depuis très longtemps ou s'ils sont très grands.

La colique provoque des douleurs intenses qui normalement ont leur origine à la région lombaire et sont irradiées vers les zones inguinales ou génitales.

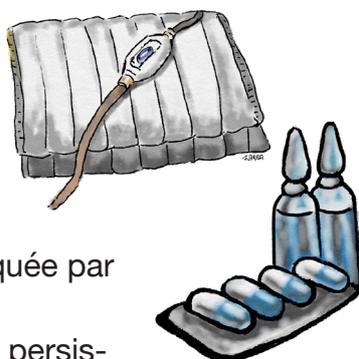
La douleur n'est pas soulagée par le repos et s'accompagne souvent de nausées, de vomissements et d'une envie permanente d'uriner, même en très petites quantités. Il y a parfois du sang dans l'urine.

Recommandations:

- Utilisez une couverture chauffante ou prenez un bain d'eau chaude.
- Prenez la médication analgésique indiquée par votre médecin.
- Tant que la douleur persiste, ne buvez pas plus qu'il n'est nécessaire.
- Lorsque la douleur diminue, buvez un minimum de 2,5 litres d'eau par jour (de 8 à 12 verres). Vous pouvez prendre des infusions et des jus de fruits.

Votre médecin contrôlera votre colique néphrétique ou vous redirigera vers un urologue. Cependant, consultez votre médecin avant le contrôle si :

- Vous avez de la fièvre.



- Les vomissements vous empêchent de prendre vos médicaments.
- La douleur ne baisse pas.
- Vous urinez peu.
- Le sang dans l'urine augmente.
- Vous êtes enceinte.

Si le calcul est très grand et ne peut pas être éliminé par l'urine, votre urologue vous indiquera d'autres techniques pour son élimination (lithotritie, chirurgie, ...).

Comment pouvez-vous prévenir les calculs?

- Buvez habituellement beaucoup d'eau, surtout s'il fait chaud ou si vous transpirez davantage.
- Régime: **modérez votre consommation de sel, de viande, de cacao, de café, de caféine, de boissons au cola et de té.** Évitez les boissons alcoolisées (surtout la bière). Évitez les excès de calories. N'abusez pas des laxatifs. Faites de l'exercice modéré.
- **L'efficacité des régimes spécifiques pour prévenir la répétition des coliques est très limitée.** Ces régimes doivent être estimés individuellement et seulement si les coliques se répètent souvent:
 - **Calculs de calcium:** Diminuez la consommation d'aliments riches en oxalates (certains légumes, les fruits secs, les sardines, etc.) et modérez, seulement modérez, la consommation d'aliments riches en calcium (le lait et ses dérivés). Augmentez la consommation de citriques et de kiwis (riches en citrates). Évitez la surconsommation excessive de viande, de poisson et d'œufs.
 - **Calculs d'acide urique:** Évitez, surtout, l'alcool.
 - **Calculs de cystine:** Limitez la consommation de poisson.