PRÄVENTIONSMAßNAHMEN

Die Wahrscheinlichkeit erneut einen Nierenstein zu bekommen, liegt bei mehr als 50%.

Allerdings können Sie selbst aktiv werden und präventive Maßnahmen umsetzen, um ein erneutes Auftreten von Nierensteinen zu verhindern!

— Ernährung

- Vermeiden des übermäßigen Konsums von Zucker, Salz und Transfetten (besonders enthalten in Fertigprodukten, Süßigkeiten oder auch in Fast Food)

- Vermeiden des übermäßigen Konsums von zuckerhaltigen Getränken und hochverarbeiteten Lebensmitteln (z.B. Tiefkühlfertiggerichte, Chips, etc.)

- Allgemeine Tipps:
  Auf eine ausreichende Trinkmenge von **2-2,5l** am Tag achten (Ausnahmen bestehen bei Vorerkrankungen), sowie eine ballaststoffreiche Ernährung einhalten (z.B. Vollkornprodukte)

— Körperliche Bewegung

- Regelmäßige Bewegung nach Empfehlungen der WHO (z.B. 150min moderate Aktivität pro Woche)

— Genetische Veranlagung

- Wichtig:
  Auch wenn bei Ihnen eine genetische Veranlagung zu Nierensteinen besteht, können Sie durch die genannten Präventionsmaßnahmen Ihr Risiko wirksam senken

KONTAKT

Urologische Universitätsklinik Heidelberg
Urologie, Kinderurologie und Poliklinik

Prof. Dr. med. Dr. phil. Johannes Huber (Direktor)
Im Neuenheimer Feld 420
69120 Heidelberg
www.uhkd.de/urologie

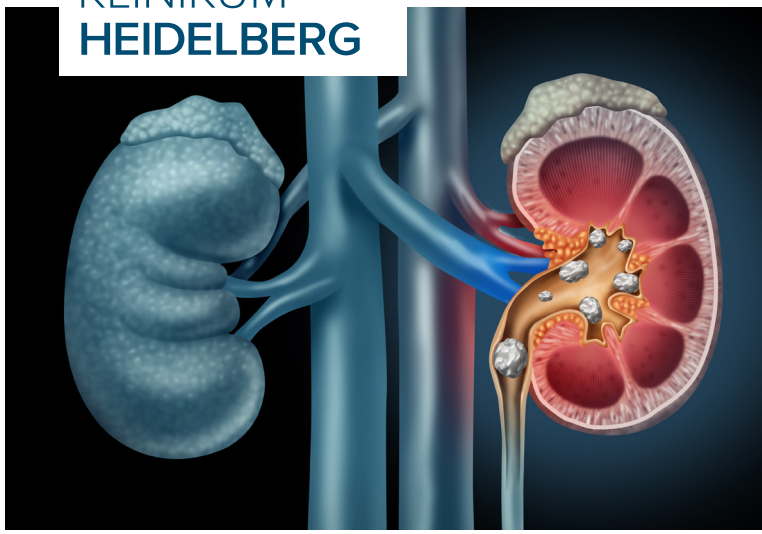
Sekretariat Prof. Huber
Tel: 06221 56-38158
E-Mail: direktionssekretariat.urol@med.uni-heidelberg.de

Case Management
Tel: 06221 56-8820
E-Mail: CM.Urologie@med.uni-heidelberg.de

Urologische Ambulanz
Im Neuenheimer Feld 420
Ebene 99
69120 Heidelberg

Pforte Chirurgische Klinik
Tel: 06221 56-6110
(24h Erreichbarkeit)

UNIVERSITÄTS KLINIKUM **HEIDELBERG**



NIERENSTEINE: SYMPTOME, BEHANDLUNG UND PRÄVENTION

PATIENTENINFORMATION

Urologische Ambulanz
Im Neuenheimer Feld 420
69120 Heidelberg

UK HD

SEHR GEEHRTE PATIENTIN,
SEHR GEEHRTER PATIENT,

mit Hilfe dieses Flyers, soll Ihnen der Umgang mit der Diagnose „Akute Nierenkolik“ bestmöglich nahegebracht werden. Hier sind alle wichtigen Informationen zusammengefasst.

DAS KRANKHEITSBILD

Durch einen erhöhten Anteil an Mineralien im Urin können sich Kristallisationen ausbilden, welche je nach Lokalisation als Nieren-, Harnleiter- oder Harnblasenstein benannt werden. Solange sich diese nur in der Niere befinden, sind meist keine Schmerzen zu erwarten. Bewegt sich aber ein Stein entlang des Harnleiters in Richtung Blase, können starke, kolikartige Schmerzen entstehen. Um den Vorgang besser verstehen zu können, stellen Sie sich den Harnleiter (die Verbindung von der Niere zur Harnblase) als ein dünnes Rohr vor, welches durch den Stein verlegt wird. Dadurch staut sich der Urin in der Niere oder im Harnleiter oberhalb des Steins und verursacht so Schmerzen.

Je nach Entscheidung der behandelten Ärzt*in wurde bei Ihnen ein CT mit geringer Strahlenbelastung durchgeführt, um die Größe und genaue Lokalisation des Steins zu bestimmen. Steine, die kleiner als 5-7mm sind, können in der Regel über den Urin ausgeschieden werden.

DER UMGANG ZUHAUSE

Um weitere starke Koliken nach dem Aufenthalt in unserer Notaufnahme zu vermeiden, sollten Sie die verordneten Medikamente nach dem vorgegebenen Schema regelmäßig einnehmen. Je nach Lage des Steins kann es ein paar Tage bis zu einigen Wochen dauern, bis dieser spontan abgegangen ist. In dieser Zeit sind leichte Schmerzen im Bereich der Flanke, der Leiste und des Genitals möglich. Neben der Schmerzmitteleinnahme können Sie durch eine erhöhte Trinkmenge und viel Bewegung den Abgang des Steins unterstützen (z.B. durch Treppensteigen). Um den erfolgreichen Abgang ihres Steins festzustellen, haben wir Ihnen Siebe zum Sieben ihres Urins mitgegeben. Beim Abgang des Steins kann ein Brennen in der Harnröhre zu verspüren sein.

Im Folgenden finden Sie das Standardschema über die verordneten Medikamente und deren Wirkungsweise:

Medikament + Dosierung	Wirkung
Metamizol 500mg 2-2-2-2	schmerzstillend, krampflösend
Pantoprazol 40mg 1-0-0-0	Magenschleimhautschutz
Tamsulosin 0,4mg 0-0-1-0	Weitung des Harnleiters → erleichterter Steinabgang
Diclofenac 75mg 1-0-1-0	schmerzstillend, entzündungshemmend, abschwellend

→ Sollte in Ihrem Fall nicht das Standardschema festgelegt worden sein, so erfolgt die Medikamenteneinnahme, wie von der behandelten Ärzt*in verordnet.

NACHSORGE

Für die Nachsorge benötigen Sie in jedem Fall einen niedergelassenen Urolog*in. Bei diesem können Sie eine Steinanalyse durchführen lassen, um die genaue Zusammensetzung des Steins herauszufinden. Die Urolog*in kann Sie daraufhin zu passenden Präventionsmaßnahmen beraten.

WANN SOLLTE ICH MICH WIEDERVORSTELLEN?

Wenn Sie zuhause weiterhin starke, kolikartige Schmerzen haben und die verschriebenen Medikamente nicht ausreichend helfen, sollten Sie sich bei Ihrer Hausärzt*in oder Urolog*in vorstellen. Wenn diese nicht erreichbar sind, stellen Sie sich in der nächstgelegenen Notaufnahme mit Urologie vor.

Eine Wiedervorstellung sollte erfolgen, wenn Sie

— weiterhin stärkste Schmerzen trotz korrekter Einnahme der Schmerzmedikation haben

— anhaltendes Fieber (›38,5°C) und Schüttelfrost entwickeln

→ In bestimmten Fällen erfolgt dann eine Anpassung der Schmerzmittel oder auch die Anlage einer Harnleiterschiene.