



# Forvarnir gegn endurteknum nýrnasteinum

Þeir sem hafa fengið nýrnastein eru í aukinni hættu á að mynda nýja slíka steina seinna. Æskilegt er því að huga að mataræði og lífsháttum til að minnka líkur á steinamyndun.

Reynt er að meta áhættuna á frekari steinamyndun, til dæmis út frá blóðprufum, fyrri steinasögu og ættarsögu.

Þeir sem taldir eru líklegir til að mynda steina aftur eru oft sendir í frekari rannsóknir til að meta hvort hægt sé að minnka áhættuna með lyfjum eða öðrum aðgerðum. Æskilegt er að fá stein frá þeim til að rannsaka. Þá fæst svar við því um hvers konar stein er að ræða og auðveldara er að leiðbeina um meðferð. Til að ná nýrnasteini er til dæmis hægt að pissa gegnum kaffifilter og skila síðan steini á göngudeild þvafæra 11A.

Algengasta tegund nýrnasteina eru svokallaðir „kalksteinar“ og líkur á nýrri myndun slíkra steina eru ekki mjög miklar. Ekki er þörf á sértækri meðferð, en hægt er að minnka áhættuna með einföldum breytingum á lífsháttum.

## Drekka nóg af vökva

- Gott er að miða við að drekka 2-2,5 lítra af vökva á dag.
- Drekka jafnt og þétt yfir daginn.
- Fylgjast með þvaglátum og lit á þvagi. Þvagið ætti að vera ljóst.
- Gott er að mæla vökvamagnið sem drukkið er af og til og sjá til þess að það sé nægilega mikið.
- Í miklum hita eða við erfiða líkamsrækt þarf að drekka meiri vökva en venjulega.

## Mataræði

- Borða fjölbreyttan mat.
- Minnka saltneyslu (ekki meira en 3-5 grömm á dag).
- Sýna hófsemi í próteinneyslu.
- Forðast ofþyngd.

