Приступы почечной колики – невыносимые, острые боли в боку, в области поясницы, живота и наружных половых органов – свидетельство серьезных нарушений в работе почек. Причина боли - переполнение почечных лоханок мочой из-за блокировки мочевыводящих путей камнями, сгустками слизи, гноя или крови, вследствие различных заболеваний или травм. Помощь в таких острых состояниях направлена в первую очередь на купирование боли и лечение болезней, которые вызвали приступ, а диета при почечной колике - один из действенных способов профилактики и облегчения симптомов в ходе лечения.

## Почечная колика: причины и симптомы

Первые признаки почечной колики - спонтанные, повторяющиеся с различной частотой и длительностью приступы резкой, невыносимой боли с локализацией в различных областях (поясница, бок, область живота над лобком, наружные половые органы) по ходу мочеточника. В совокупности с комплексом других симптомов это свидетельство блокировки верхних мочевыводящих путей, которая препятствует нормальному выводу мочи из почек. Препятствовать оттоку мочи могут различные факторы:

* почечные камни – твердые конкременты в почках, которые образуются при мочекаменной болезни. Двигаясь по пути из лоханки в мочеточник и далее могут перекрывать вывод мочи;
* комки слизи – образуются при заболевании пиелонефритом и могут закупоривать мочеточник;
* передавливание мочеточника – при нефроптозе, дистопии почки, в результате травмы, врожденных аномалий, опухоли;

Острое затруднение мочеиспускания приводит к тому, что моча переполняет почечные лоханки, давление в них растет, кровообращение в почке нарушается. Все это говорит о серьезных отклонениях в работе почек, а, значит, и о возможности тяжелых осложнений, поэтому рассматривать почечную колику, только как острый болевой сидром неправильно.

Помимо болевого синдрома, к симптомам почечной колики следует отнести:

* частые и болезненные мочеиспускания;
* следы крови в моче (гематурия);
* ощущение тошноты и частая рвота;
* заметное повышение артериального давления;
* снижение частоты сердцебиений;

В каждом конкретном случае симптомы могут различаться, поскольку зависят от заболевания, которое стало причиной колик.

Характерной особенностью колик является внезапность появления и смена локализации боли в ходе развития приступа. В острой фазе боль ощущается в боку, в поясничной области около позвоночника, затем постепенно опускается вниз к половым органам, часто при этом усиливаясь. Достигнув максимума, в постоянной фазе боль может длиться в течение нескольких часов (от 1 до 4), а в редких случаях и дольше. Внезапно начавшись, болевые ощущения могут так же внезапно прекратиться. Это не значит, что причина их появления устранена. Прохождение диагностики и обследования на предмет выявления причины почечной колики не следует откладывать ни на один день, поскольку последствия могут быть очень серьезными.

По статистике чаще всего к почечной колике приводит развитие мочекаменной болезни почек. Причин образования камней в почках много, и далеко не все они полностью изучены, однако, роль продуктов питания, их выбор, сочетание, способ приготовления и другие факторы в совокупности оказывают значительное влияние на этот процесс.

## Принципы диеты

Задачи, которые ставит перед собой и решает диета при почечной колике и камнях в почках, нацелены на:

* коррекцию обмена веществ (в том числе пуринов) и приведение его к норме;
* обеспечение соответствующей (щелочной или кислотной) реакции мочи с целью профилактики образования определенного вида камней и их выведения из организма»
* коррекцию веса, как следствие нормализации работы кишечника.

Необходимый для достижения поставленных целей рацион питания ближе всего к лечебным столам № 6 и № 14 (по Певзнеру).

Базовые правила, на которые следует опираться при составлении диеты, таковы:

* Суточные нормы не должны превышать

Для белков – 80 г (не менее половины из них – животные белки);

Для углеводов – 400 г;

Для жиров – 90 г (содержание растительных – не более 30%);

Сахара – не более 80 г;

Всего килокалорий в сутки – до 2400.

* Требования к режиму питания:

Прием пищи - 4-5 раз в день, последний – не более, чем за три часа до сна. Для облегчения работы всего пищеварительного тракта порции следует давать небольшие. Ни голодание, ни переедание недопустимы.

* Приготовление продуктов:

Из кулинарной обработки продуктов следует исключить жарку. Отварное мясо, рыбу и птицу включают в рацион 2-3 раза в неделю при этом суточная норма не должна превышать 150-170 г.

* Водный и солевой ражим:

Наличие камней в почках диктует ограничение на употребление соли – не более 5-6 г в день. Суточное потребление жидкости – соки овощные, фруктовые, вода с низкой степенью минерализации, отвары трав – не менее 2-2,5 литров. Большой объем жидкости способствует выведению избытка солей из организма.

* потребление алкоголя:

Спиртное следует исключить из употребления полностью. Алкоголь способствует осаждению солей, увеличивает концентрацию мочи и может вызвать спазмы мочеточников.

* Снижение веса:

Борьба с избыточным весом – весомый вклад в победу над камнями в почках. Нормализация веса снижает уровень мочевой кислоты, уменьшая тем самым ее отложения в почках. Разгрузочные дни можно проводить минимум 1 раз в неделю.

## Рекомендованные продукты питания

Составление рациона диетического питания для использования в ходе лечения почечной колики и в период после приступа должно быть ориентировано на повышение щелочной реакции мочи (исключение составляют случаи фосфатурии, при которых требуется усиление кислотной реакции). Показано употребление в пищу разнообразных овощей и фруктов, молока и его производных, продуктов с высоким содержанием витаминов группы В (для выведения оксалатов и уратов), витамина А (способствует ускоренной регенерации слизистых мочеточника и почек).

Продукты, которые разрешено употреблять:

* Горячие первые и вторые блюда - каши на воде, овощные супы на постном мясном бульоне, мясные и рыбные блюда, приготовленные в духовке или на пару, блюда из яиц;
* Постное мясо птицы и говядина;
* Постные сорта рыбы;
* Нежирные творог и другие молочные продукты;
* Овощи – картошка, помидоры, морковь, тыква, кабачки и другие;
* фрукты - яблоки, груши, виноград и другие сладкие ягоды, сливы;
* напитки – отвары, брусничный и клюквенный морсы, чай и кофе не очень крепкие и с молоком;
* растительное масло и сливочное масло – в качестве добавок в пищу.

## Запрещенные продукты

В целях снижения нагрузки на почки во время лечения и купирования приступов почечной колики под запрет попадает большое количество продуктов. И, хотя, диета напрямую не оказывает никакого влияния на течение колик, она является хорошим профилактическим средством, позволяющим в дальнейшем избежать образования камней в почках.

Какие продукты не следует употреблять:

* Напитки – крепкий кофе и чай, напитки с газом, какао, все без исключения алкогольные напитки;
* Все жирные продукты – рыба, мясо, сало, колбасы и паштеты, жиры животного происхождения, молочные продукты и молоко;
* Свежеиспеченные хлебобулочные изделия;
* Все острые приправы и специи, майонез, кетчуп;
* Лук, шпинат, чеснок, щавель, спаржа, редис, ревень;
* Кондитерские изделия с шоколадом, жирными кремами, красителями, пищевыми добавками.

Если диагностика показала, что почечная колика возникла вследствие заболевания нефролитиазом, необходимо внести коррективы в состав диеты в соответствии с типом камней.

## Диета в зависимости от состава камней

Мочекаменная болезнь, нефролитиаз, уролитиаз – разные названия практически одного и того же многоликого заболевания, суть которого – образование камней в почках. Причина образования почечных конкрементов и условия, в которых их рост становится более интенсивным – нарушения в обмене веществ и высокая концентрация солей в моче. Тут многоликость опять проявляет себя - повышение концентрации определенных солей приводит к росту камней соответствующего химического состава:

* соли натрия и калия – к росту уратов;
* соли кальция и аммония – оксалатов;
* кальциевые соли фосфорной кислоты – фосфатов;
* кальциевые соли угольной кислоты – карбонатов.

А, поскольку продукты питания оказывают свое влияние на уровень концентрации солей в урине, на их ионизацию и способствуют отложению внутри почек, правильное питание при почечных коликах и использование диет является важной составляющей процесса лечения. Знание химического состава поможет определиться как с продуктами, которые могли вызвать рост камней такого вида, так и с выбором подходящей диеты.

**Рекомендации по питанию при обнаружении камней:**

* **оксалатного типа**

При лечении оксалатных камней (после обязательного согласования с лечащим врачом) используется диета – лечебный стол № 5 (по Певзнеру).

Введение ограничений на углеводы, жиры, соль и продукты, с высоким уровнем холестерина. Сокращение потребления продуктов с высоким содержанием щавелевой кислоты, витамина С, кальция (картошка, шпинат, щавель, сыр, творог, бобовые, цитрусовые, из напитков – крепко заваренные кофе, чай, какао). Алкоголь исключить полностью.

**Рекомендуется включение в рацион каш (гречневая, овсяная, пшенная), мяса, рыбы и птицы (только отварные), овощей (зеленый горошек, огурцы, капуста, морковь), фруктов (яблок, абрикос, груш, айвы), из напитков - минеральная вода (щелочная) чайный гриб.**

* **уратного типа**

Основная задача диет при этом типе камней – нормализация пуринового обмена – достигается исключением из рациона питания продуктов, которые могут нарушить кислотный баланс в организме, и восстановлением водного баланса.

При лечении уратных камней используется диета – лечебный стол № 6 (по Певзнеру).

Следует ограничивать потребление белковых продуктов до 100 г в сутки - мясо всех видов и мясные бульоны, рыба и рыбные бульоны, грибы и грибные бульоны, субпродукты, овощи (горох, щавель, шпинат, фасоль), алкоголь (вино красное и пиво), исключить все соленое, кофе, шоколад.

Полезно включить в рацион: кисломолочные продукты (ряженка, молоко, кефир), каши (овсянка, рис), овощи, фрукты, напитки (чай с лимоном, апельсиновый, грейпфрутовый и другие соки из цитрусовых), мед, грецкие орехи.

* **фосфатного типа**

При фосфатных камнях в почках показан лечебный стол № 14 (по классификатору Певзнера).

Требуется исключение из питательного рациона все копчености, жареные и острые блюда, грибы, твердые сыры, яйца, куриное мясо, печень.

Ввести ограничения на молоко и молочные продукты, хлебобулочные изделия, каши (кукурузная, гречневая, овсяная).

Разрешенные продукты: мясо, рыба, сливочное масло, растительное масло, яйца и блюда из них, овощи (тыква, горох, капуста брюссельская), кислые яблоки, красная смородина.

В тех случаях, когда точный состав камней в почках установить не удается, традиционно придерживаются универсальных рекомендаций, в основе которых – обильное потребление жидкости (не менее двух литров в сутки) и хорошо сбалансированное питание.

Также в число общих рекомендаций следует включить посещение врача и контроль за камнями в почках с использованием ультразвуковой диагностики и анализов.

## Разгрузочные дни

Если в течение дня употреблять в пищу один и тот же продукт, исключив все остальные, можно смело назвать такой день – разгрузочным.

В общей схеме лечения и профилактики почечных заболеваний диета при почечных коликах должна включать по крайней мере один разгрузочный день в неделю. Среди углеводных разгрузочных дней, следует отметить основанные на таких продуктах:

* день овсянки – готовится на воде без соли. Количество приемов в течение дня – 5-6 раз;
* фруктовый день – можно выбирать любые фрукты или ягоды. Исключение составляет только банан. Лучшие рекомендации у арбуза. Количество порций – не менее 5. Объем одной порции не более 250 г.
* овощной день – готовят не менее 5 порций (каждая объемом до 300 г) овощного салата с добавлением растительного масла;
* **день напитка – выбор напитка для проведения разгрузочного дня – дело индивидуального вкуса. Среди зарекомендовавших себя – смесь отвара шиповника с фруктовым соком (до 500мл) и питьевой водой (250 мл). Пить равными порциями 5 раз в день.**

Поскольку диета, включающая в себя и разгрузочные дни, применяется в качестве лечения, ее назначение следует доверить исключительно лечащему врачу. Разгрузочные дни также рекомендуется проводить под надзором медицинского персонала.