



## GILTZURRUNEKO KOLIKOA Zaintza eta Gomendioak

Hemen eskaintzen dizugun informazioak zure prozesuaren bilakaera ezagutzen eta sor litezkeen konplikazioei aurre egiten lagunduko ditu.

- Giltzurruneko kolikoak, gehienetan, giltzurrunean edo gernu-bideetan kalkuluak daudelako sortzen dira.
- Kalkuluak desagerrarazteko ordu batzuk nahikoa izan daitezke, baina asteak eta hilabeteak ere behar izaten dira zenbaitetan. Normalean, berez kanporatzen dira, edo tratamendu mediko baten bitartez bestela. Batzuetan, beste metodo batzuk erabili behar izaten dira: J bikotz erako kateter bat jartzea, litotrizia bat egitea, edo ebakuntza kirurgiko bat egitea (ureterorenoskopia).
- Normala da gernu egitean hondar-aleak edo kalkulu txikiren bat botatzea. Batzuetan, gernua gorrixka izaten da, harria pasatzean egiturak narritatu egin direlako.
- Kalkulua edo hondar-aleak kanporatzen badira, gordetzea komeni da, aztertzeko; horrela, zer substantziak osatzen duen jakin ahal izango dugu, baita zer dela eta eratu den ere.

### ***Kolikoak irauten duen bitartean:***

- Likido gutxi edan; gernu gutxiago sortuko duzu horrela, eta presio gutxiago egingo da kalkuluaren gainean.
- Bero lehorra ezartzeak edo ur epeletan bainua hartzeak mina arintzen laguntzen du, gernu-bideen antiespasmodiko gisa jokatzeko baitute.

### **Elikadura:**

Kalkuluaren osaeraren arabera izango da dieta:

- Azido urikoko kalkuluaren kasuan, ez hartu purina askoko elikagaiak: itsaskiak, arrain urdina, atuna, gibela, sardinak, antxoak, indioilarra...
- Kaltzio oxalatoko kalkuluetan, ez hartu hosto berdeko barazkidun jakirik: ziazerbak, erremolatxa, zerbak, piper berdea, fruitu lehorrak, apioa, aza, porrua, mahats beltza eta tea. Murriztu esnekien kontsumoa; egunean 2 baso esne hartu dezakezu.
- Murriztu proteinen kontsumoa (arraina, haragia): egunean 120-150 g-ko errazio bat gomendatzen da.
- Zitrato asko duten elikagaiak hartu behar dituzu: laranja, pomeloa, mandarinak, kiwiak, limoia... Azidotasuna kentzen diote gerneruari, eta kalkuluak eratzea eragozten dute, bai kaltzio oxalatokoak, bai azido urikokoak.
- Mugatu xurgatze azkarreko azukreak: azukrea, marmelada, ezti, opilak, pastelak... Gerneruaren bidez kaltzio gehiago kanporatzea dakarte.
- Murriztu gatz, espezia, edari alkoholduen eta bizigarrien (kafea, tea, garagardoa edo kakaoa) kontsumoa.
- **Likido asko edan:** 2-3 litro egunean (ura, infusioak, zukuak, salda...). Kantitate txikiak baina maiz edan, egun osoan zehar.
- Edari gasdunak **ez dira gomendagarriak**, sodio asko dutelako, ezta edari azukretuak ere (kolak, freskagarriak).

### **Ariketa:**

- Egin ariketa fisikoa erregularitasunez; ekidin sedentarismoa, baita intentsitate handiko ariketak ere (sokasalto, eskailerak jaiste...).
- Ariketaren bat egiten duzunean, edo bero handia egiten duenean, galdutako ura berritu beharko duzu, likido kantitate handiagoa hartuz.
- **Ez erabili sauna.**

### **Garrantzitsua:**

Kontrolatu eta prebenitu gernu-infekzioak:

Beharra sentitu bezain pronto egin pixa; ez geroko utzi.

Sexu-harremanak izan baino lehen eta justu ondoren, egin pixa.

Higiene-neurri egokiak hartu:

**Emakumea:** genitalak aurretik atzerantz garbitu.

**Gizonezkoa:** Prepuzioa atzera eraman, ingurunea garbitu eta lehortu, ez ahaztu prepuzioa aurrerantz eramatea berriro.

**ALERTA-ZANTZUAK:** Jo zure medikuarengana edo larrialdi-zerbitzura baldin eta:

- Agindu dizkizuten analgesikoekin desagertzen ez den min bizia baduzu.
- 38 °C-ko edo hortik gorako sukarra baduzu.
- Ezin baduzu gernu egin.