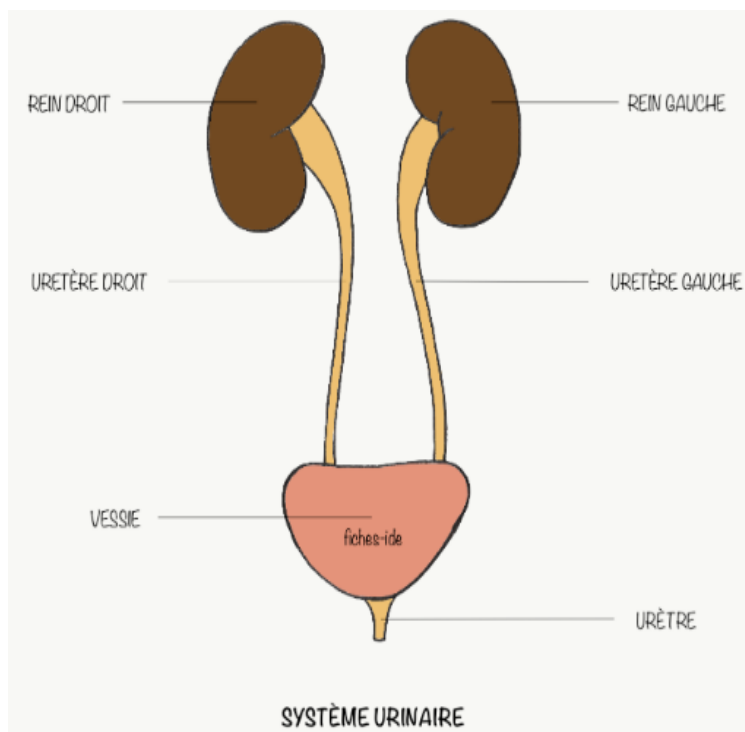


INFORMATIONS SUR LA COLIQUE NÉPHRÉTIQUE (LITHIASE URINAIRE OU PIERRE AU REIN)



Crédit image : Licences creative commons

FEUILLET D'ENSEIGNEMENT À L'USAGER

INFORMATIONS RELATIVES À LA COLIQUE NÉPHRÉTIQUE (LITHIASE URINAIRE OU PIERRE AU REIN)

De quoi s'agit-il?

La colique néphrétique n'est pas une maladie, mais bien le symptôme d'un blocage des voies urinaires par une pierre se caractérisant par une douleur intense. La pierre (appelé aussi calcul) se forme dans le rein et peut se déplacer dans les voies urinaires. C'est l'accumulation de l'urine, sécrétée par le rein avant le blocage, qui provoque la douleur.

Quels sont les symptômes d'une colique néphrétique?

- Douleur au bas du ventre ou au bas du dos, soudaine et intense, à droite ou à gauche (selon le rein atteint) pouvant être ressentie jusqu'au niveau des organes génitaux et qui n'est soulagée par aucune position.
- L'écoulement de l'urine demeure habituellement possible, car il est rare que les deux reins soient atteints en même temps. Cela peut parfois s'accompagner d'une envie fréquente d'uriner ou de difficulté à uriner.
- Présence de nausée ou vomissements.
- Présence possible de sang dans l'urine.

Quelles sont les complications possibles?

En plus de la douleur, la pierre non traitée pourrait causer une infection au rein. Cette infection pourrait affecter le fonctionnement du rein servant à filtrer les déchets pour l'organisme et ce dommage pourrait être permanent.

Qui est à risque de faire une colique néphrétique?

Les personnes qui :

- Ont une histoire familiale de colique néphrétique
- Ont une hydratation insuffisante
- Ont un surplus de poids
- Ont un diabète mal contrôlé
- Restent immobiles de façon prolongée
- Sont de sexe masculin
- Souffrent de la goutte

Comment soigne-t-on la colique néphrétique?

- Des médicaments pour soulager la douleur vous seront prescrits.
- La sortie de la pierre par les voies naturelles, de façon spontanée, est possible. Il se pourrait que le médecin vous demande de filtrer votre urine à l'aide d'un filtre à café, afin de voir si la pierre est passée.
 - Si la pierre passe avec l'urine, il est important de la garder afin de la faire analyser.
 - Si la pierre mesure moins de 5 mm, celle-ci sera généralement expulsée par les voies urinaires à l'intérieur de 1 à 4 semaines.

- Si la pierre ne peut être expulsé par les voies naturelles, d'autres traitements peuvent être appliqués, par exemple :
 - Traitement par ultrasons.
 - Traitement par chirurgie (quelques fois nécessaires).
- Plus la pierre est grosse, moins il y aura de chance que celle-ci soit expulsée naturellement.

■ Pourquoi ai-je été référé à l'accueil clinique par mon médecin?

Votre état requiert une évaluation approfondie pour préciser le diagnostic et planifier le traitement le plus approprié selon votre condition particulière.

L'évaluation par l'équipe de l'accueil clinique peut comporter une évaluation téléphonique à l'aide d'un questionnaire, la prise des signes vitaux, des analyses sanguines et la planification d'examens diagnostiques qui permettront de visualiser vos voies urinaires. Ces examens ne sont pas douloureux.

L'infirmière de l'accueil clinique garde un lien avec votre médecin ou votre infirmière praticienne spécialisée en 1^{re} ligne (IPSPL). Soyez assuré que les résultats de vos analyses de laboratoire et de vos examens diagnostiques lui seront envoyés.

Une consultation avec un médecin spécialiste pourrait être demandée.

■ Que dois-je faire?

- Présentez-vous à vos examens
- Prenez vos médicaments comme prescrits
- Reposez-vous

■ Comment prévenir les pierres au rein?

- Boire au moins deux litres et demi d'eau par jour, à moins d'indications médicales contraires;
 - Boire tout au long de la journée, du lever au coucher.
 - Boire d'avantage s'il fait très chaud ou si vous pratiquez un exercice.
- Réduire votre consommation de sel ;
 - Réduire la consommation de repas provenant des restaurants et des plats précuisinés. Opter pour des repas cuisinés à la maison, à base d'aliments frais.
 - Limiter la consommation de charcuteries, de grignotines salées, de sauces, de bouillons et de condiments du commerce.
 - Consulter les étiquettes nutritionnelles. Le plus souvent possible, rechercher une valeur de sodium (sel) quotidienne par portion consommée de 5 % et moins.
 - Éviter de consommer des aliments très riches en oxalates en grande quantité tels que : betterave, rhubarbe, épinards, amandes, noix de cajou, poudre de cacao, chocolat, grains de sarrasin, pelures des pommes de terre, frites et croustilles.
- Consommer des fruits et légumes en abondance. Viser une portion de légumes utilisant la moitié de votre assiette lors des dîners et des soupers. Il est possible de consommer des fruits au déjeuner, au dessert et en collation.

- Réduire votre consommation de protéine animale;
 - Favoriser les protéines de source végétale (ex. : le tofu, les légumineuses, les noix et les graines).
- Si votre médecin et/ou votre nutritionniste vous fournissent des suggestions précises quant à la prise de suppléments de calcium aux repas, il est important de bien les suivre.

Il faut savoir que des recommandations nutritionnelles supplémentaires sont émises selon la composition de la lithiase urinaire (pierre au rein). Il est conseillé de consulter une diététiste-nutritionniste de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec en consultant le : www.odnq.org

■ Quand dois-je consulter d'urgence?

Si d'ici votre consultation avec l'infirmière de l'accueil clinique ou votre prochain rendez-vous médical, vous présenter un ou plusieurs des symptômes suivants, vous devez-vous rendre à l'urgence :

- Absence d'urine depuis plus de 12 heures
- Détérioration sévère de votre état général
- Douleur au bas du ventre ou au bas du dos constante, intense ou augmentant rapidement ou persistant durant plus de 2 heures, malgré la prise d'acétaminophène (Tyléno^{MD})
- Faiblesse importante, étourdissements, pâleur, peau moite et froide, palpitations ou sensation de cœur qui bat plus vite ou essoufflement
- Fièvre : Résultat supérieur à 38 °C suite à la prise de température avec un thermomètre buccal ou présence de symptômes de fièvre (courbatures, frissons, malaise général)
- Présence importante de sang rouge clair dans l'urine qui colore toute l'eau de la toilette

■ Qui puis-je contacter?

- L'infirmière de l'accueil clinique est disponible pour répondre à vos questions pendant les heures d'ouvertures selon chaque secteur :

Accueil clinique	
Saint-Eustache	450 473-6811, poste 44104
Saint-Jérôme	450 432-2777, poste 23950
Sainte-Agathe	819 324-4000, poste 34713 ou 34707
Mont-Laurier	819 623-1234, poste 54665 ou 54115

- Info-Santé en composant le 811 (service disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7)