



Nyrestein

Morten hadde hatt et nyresteinsanfall for noen uker siden. Steinen hadde etter hvert kommet ut av seg selv og han var nå smertefri.

Pasient: Det er av det verste jeg har opplevd! Har du hatt nyrestein?

Lege: Nei – det har jeg heldigvis ikke, men jeg har jo hatt en del pasienter med slike anfall, og de er åpenbart meget smertefulle.

Morten så ned og nikket rolig mens han sukket.

Pasient: Ja – det var ille! Jeg har jo fått råd om å drikke mye og har prøvd å få i meg et glass vann i timen slik du foreslo. Det klarer jeg sånn noenlunde.

Lege: Flott! Og så bør du spise rikelig med fiber, kornprodukter og grønnsaker, og det er anbefalt å være litt forsiktig med sukker og koksalt.

Pasient: Ja – du sa det, så jeg har det i mente.

Lege: Nevnte jeg rabarbra sist?

Pasient: Nei – det men det spiser jeg aldri.

Lege: Det er ikke så mange som gjør det, men elsker man rabarbra lønner det seg å begrense

forbruket.

Pasient: Skjønner. En kompis sa at jeg ikke bør drikke øl. Stemmer det eller....?

Lege: I fatøl er det mye kalsiumoksalat slik det også er i rabarbra.

Pasient: Jeg tar en pils med gutta sånn av og til. Det er jo en del oftere enn jeg spiser rabarbra, da.

Et glass pils i ny og ne spiller nok ingen rolle, men det skader ikke å drikke rikelig med vann etterpå.

Pasient: O.k. Det sier vi det sånn.

8 av 10 personer som har hatt nyrestein får tilbakefall. Ved å ta de hensynene som Morten og jeg hadde snakket om forblir de fleste anfallsfrie. Det er spesielt viktig å drikke rikelig og helst så mye at man tisser minst to liter i løpet av et døgn. Med økende alder avtar heldigvis tendensen til å lage nye steiner.