

8. Если у вас уже были камни в почках, пейте 2.5–3 литра воды в день и сократите соль до 6 граммов или меньше

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность А · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Среди людей, у которых впервые появился кальциевый камень, без каких-либо мер примерно у четверти за пять лет камни появятся снова. Среди тех, кто каждый день пьёт достаточно воды, за пять лет повторные камни появляются лишь у чуть более одной десятой — это больше чем вдвое меньше. Британские рекомендации советуют пить 2.5–3 литра воды в день и употреблять не больше 6 граммов соли.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Нужно привыкнуть пить воду в течение дня. В дни, когда вы сильно потеете, нужно пить ещё больше. Трудность в том, чтобы помнить об этом каждый день.

Выгода

Китай — исходная версия. В одном контролируемом исследовании длительностью 5 лет 199 пациентов, у которых впервые появились кальциевые камни без установленной причины (их также называют идиопатическими кальциевыми камнями), случайным образом разделили на две группы. Одна группа пила не менее 2 литров воды в день, в другой никаких мер не принимали. За 5 лет камни появились повторно у 12/99 (12.1%) в группе, которая пила больше воды, и у 27/100 (27.0%) в группе без вмешательства, $P=0.008$. Чем меньше

значение P , тем больше оснований считать, что различие между группами не случайно. Среднее время до повторного появления камней: 38.7 ± 13.2 месяца против 25.1 ± 16.4 месяца, $P=0.016$. Измеренный в начале объём мочи за 24 часа у пациентов с камнями был заметно ниже, чем у людей без камней: у мужчин — 1057 ± 238 mL против 1401 ± 562 mL ($P<0.0001$), у женщин — 990 ± 230 mL против 1239 ± 440 mL ($P<0.001$). Пункт 1.8.1 рекомендаций NICE NG118 советует взрослым пить 2.5–3 литра воды в день, а детям и подросткам — 1–2 литра в зависимости от возраста. Добавляйте в воду немного свежего лимонного сока, не пейте газированные напитки. Взрослым — не больше 6 граммов соли в день

Примечания

Китай — исходная версия. Повторных случаев стало примерно на 55% меньше, и денег это не требует. По правилам ранжирования этой книги это пункт с лучшим соотношением затрат и выгоды в этом разделе. Следить нужно за объёмом мочи за 24 часа, а не за тем, сколько воды выпито: цель — 2–2.5 литра или больше. Тем, кто сильно потеет или работает в жарких условиях, нужно пить больше. В том исследовании участвовали пациенты с впервые возникшими идиопатическими кальциевыми камнями. Камни бывают разного состава. При мочекислых, инфекционных и цистиновых камнях нужны разные меры. Тем, у кого камни уже появлялись повторно, стоит сделать анализ состава камня и суточный анализ мочи, а затем решить, нужно ли добавлять лекарства. Не отказывайтесь от кальция ради профилактики камней, см. раздел 6, пункт 21. Если во время приступа возникают сильные схваткообразные боли в пояснице и животе, нужно ехать в больницу: большим количеством воды камень не вымыть. Кровь в моче без боли требует проверки других возможных причин, см. раздел 1, пункт 27

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Borghi L, Meschi T, Amato F, Briganti A, Novarini A, Giannini A (1996). Urinary volume, water and recurrences in idiopathic calcium nephrolithiasis: a 5-year randomized prospective study. *The Journal of Urology*, 155(3), 839–843. doi.org/10.1016/s0022-5347(01)66321-3
2. National Institute for Health and Care Excellence (2019). Renal and ureteric stones: assessment and management. NICE guideline NG118, 第 1.8.1 条.
www.nice.org.uk/guidance/ng118/chapter/Recommendations