



Dr Ali Beddouche

Urologie · Andrologie · Sexologie

INFOGRAPHIE 02 · FR

Calculs urinaires : prévenir les récurrences

Quatre habitudes à adapter à votre bilan.

01

Répartir l'eau

Buvez régulièrement. La quantité dépend de votre santé, du climat et de l'avis médical.

02

Réduire le sel

Limitez les aliments très salés et le sel ajouté à table.

03

Garder du calcium alimentaire

Ne supprimez pas les laitages ou les autres sources de calcium sans conseil médical.

04

Connaître son calcul

Analyse du calcul et bilan orientent le régime : tous les calculs ne se préviennent pas de la même façon.

Restriction hydrique ou maladie cardiaque/rénale : demandez une quantité personnalisée.

Évitez les régimes extrêmes et les compléments pris sans avis.



حصى المسالك البولية: الوقاية من تكرارها

أربع عادات تُكيف حسب نتائج فحوصكم.

01 توزيع شرب الماء

اشربوا بانتظام. تحدد الكمية حسب صحتكم والحرارة ونصيحة الطبيب.

02 تقليل الملح

قللوا الأطعمة شديدة الملوحة والملح المضاف إلى المائدة.

03 الحفاظ على الكالسيوم الغذائي

لا تستبعدوا الحليب ومشتقاته أو مصادر الكالسيوم الأخرى دون نصيحة طبية.

04 معرفة نوع الحصى

تحليل الحصى والفحوص يوجهان النظام الغذائي؛ ليست الوقاية واحدة لكل الأنواع.

عند تقييد السوائل أو مرض القلب أو الكلى: اطلبوا كمية ماء مناسبة لحالتكم.

تجنبوا الحميات القاسية والمكملات دون استشارة.