

PREVENȚIA NEFROLITIAZEI: STRATEGII ȘI RECOMANDĂRI ACTUALIZATE

Mihail Șveț

Conducător științific: Alin Axenti

Catedra de urologie și nefrologie chirurgicală, USMF „Nicolae Testemițanu”, Chișinău, Republica Moldova

Introducere. Introducere. Nefrolitiază este în creștere la nivel mondial, în special la femei. Chiar și în cazul intervențiilor chirurgicale, recidivele pot duce la creșterea costurilor asistenței medicale. Atât factorii genetici, cât și cei de mediu joacă un rol important, astfel încât prevenția e esențială. **Scop.** Acest studiu oferă strategii recente de prevenire a nefrolitiază, cu un accent deosebit pe pietrele de calciu, cu scopul de a oferi informații utile pentru îmbunătățirea rezultatelor pentru pacienți. **Material și metode.** Această publicație sintetizează un deceniu de publicații, punând accent pe nefrolitiază și, mai precis, pe strategiile de prevenire a calculilor de calciu. Acesta consolidează cele mai recente progrese din literatura științifică pentru a oferi o înțelegere actualizată a abordărilor eficiente în acest domeniu crucial al sănătății rinichilor. **Rezultate.** Ghidurile recomandă: 1) Aport de lichide de 2,5-3,0 L/zi pentru a asigura un debit urinar >2-2,5 L/zi. 2) Stil de viață: mențineți un IMC sănătos, evitați deshidratarea (în special cu căldură/exercițiu) și nu fumați. 3) Dieta: 1000-1200 mg calciu/zi, reduceți sodiul, alimentele bogate în oxalat, excesul de vitamine C/D și proteinele animale; proteinele vegetale și citrice. 4) Medicamente precum tiazide, citrat de potasiu sau alopurinol, în funcție de tipul de calcul. 5) Infecțiile urinare recurente și nefrolitiază infectată pot necesita antibiotice. 6) Probioticele ar putea reduce absorbția oxalatului, dar sunt necesare mai multe date. **Concluzii.** Prevenirea calculilor renali trece de la tratamentul reactiv la reducerea proactivă a riscurilor. Accentul se pune pe strategii individualizate, bazate pe dovezi, care echilibrează eficacitatea, costurile și siguranța. Cercetările recente susțin atât strategiile consacrate, cât și cele emergente. **Cuvinte-cheie:** nefrolitiază, modificarea stilului de viață, dietă sănătoasă.

PREVENTION OF KIDNEY STONES: UPDATED STRATEGIES AND RECOMMENDATIONS

Mihail Șveț

Scientific adviser: Alin Axenti

Department of Surgical Urology and Nephrology, Nicolae Testemițanu University, Chișinău, Republic of Moldova

Introduction. Kidney stone disease (nephrolithiasis) is on the rise globally, especially in women. It's caused by mineral buildup in the kidneys. Even with surgery, recurrence is common, driving up healthcare costs and patient burden. Both genetic and environmental factors play a role, so prevention is key. **Objective.** This study provides an updated summary of recent strategies for preventing kidney stones, with a particular focus on calcium stones, aiming to offer actionable insights for improved patient outcomes. **Material and methods.** This review synthesizes findings from a decade of peer-reviewed publications, focusing on nephrolithiasis and, more precisely, calcium stone prevention strategies. It consolidates the latest advancements from the scientific literature to provide an updated understanding of effective approaches in this crucial area of kidney health. **Results.** Guidelines advise: 1) Fluid intake of 2.5–3.0 L/day to ensure urine output >2–2.5 L/day – simple and effective. 2) Lifestyle: maintain a healthy BMI, avoid dehydration (esp. with heat/exercise), and don't smoke. 3) Diet: 1000–1200 mg calcium/day, reduce sodium, oxalate-rich foods, excess vitamins C/D, and animal protein; increase plant protein and citrus for citrate. 4) Medications like thiazides, potassium citrate, or allopurinol, depending on the stone type. 5) Recurrent UTIs and infected stones may need antibiotics, but weigh the resistance risks. 6) Probiotics might lower oxalate absorption, but more data is needed. **Conclusion.** Kidney stone prevention is shifting from reactive treatment to proactive risk reduction. The emphasis is moving toward individualized, evidence-based strategies that balance efficacy, cost, and long-term safety. Recent research supports both established and emerging strategies. **Keywords:** nephrolithiasis, dietary management, lifestyle modification.