

پیشگیری از ابتلا به سنگهای کلیوی (دکتر زهرا پارین هدایتی فوق تخصص بیماری کلیه)



اگر اگر کلیه شما سنگ ساز است یا در خانواده ای قرار دارید که استعداد ابتلا به سنگ کلیه وجود دارد، بهتر است با اصلاح رژیم غذایی خود احتمال ابتلا به بیماری سنگ کلیه را به حداقل برسانید.



۱- مقدار زیادی در روز آب مصرف کنید و این مصرف را برای سرتاسر روز تقسیم نمایید. بیماران دارای سنگ کلیه باید روزانه ۲/۵-۲ لیتر ادرار داشته باشند. شما باید هر از چند گاهی میزان ادرار ۲۴ ساعته خود را اندازه گیری کنید. برای این کار از ساعت ۶ صبح یک روز تا ساعت ۶ صبح فردا ادرار خود را در ظرفی جمع آوری و اندازه گیری نمایید. بسیاری از افراد که معتقد هستند به میزان کافی ادرار دارند، موقع اندازه گیری حجم ادرار متوجه می شوند که میزان آن کافی نیست. اگر شما در آب و هوایی زندگی می کنید که گرم و خشک است، میزان مایعات مورد نیاز شما بیشتر خواهد بود؛ همچنین اگر شما دارای شغلی با فعالیت بدنی بیشتر و در محیط گرم هستید، باز میزان مایعات مورد نیاز شما بیشتر خواهد بود. مطالعات نشان می دهند که اگر حجم ادرار روزانه بیش از دو لیتر باشد میزان عود سنگ به طور قابل توجهی کاهش می یابد. برای رسیدن به این میزان حجم ادرار بایستی حدود ۳ لیتر آب در روز نوشید.

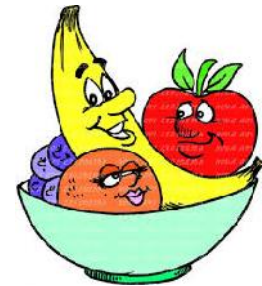
۲- اگر سنگ کلیه از جنس اگزالات کلسیم دارید، از غذاهایی که حاوی اگزالات زیاد هستند پرهیز کنید. مواد زیر سرشار از اگزالات هستند: ریواس، چغندر، بامیه، اسفناج، گوجه فرنگی، نوشابه، آجیل، چای، شکلات



۳- از رژیم غذایی کم نمک استفاده کنید.

۴- مصرف گوشت خود را محدود کنید، برای تامین پروتئین مورد نیاز بدن، بیشتر از پروتئین های غیر حیوانی استفاده کنید.

۵- رژیم غذایی حاوی کلسیم استفاده کنید شیر و محصولات لبنی را در حدی بنوشید که میزان دریافت کلسیم روزانه شما به حدود ۱۰۰۰ میلی گرم در روز برسد.



۶- مصرف پتاسیم را زیاد کنید. میوه جات حاوی مقادیر زیادی پتاسیم هستند.

۷- مصرف نصف فنجان آبلیمو در روز سبب افزایش سیترات ادرار می شود. سیترات از مواد مهم مهار کننده سنگ سازی است. برعکس آب سیب، آب گریپ فروت و قره قاط حاوی مقدار زیادی اگزالات هستند.



۸- وزن خود را در حد ایده آل نگه داشته و روزانه به طور منظم و در هوای باز ورزش کنید.



۹- سنگ کلیه و وقایع استرس زا در زندگی: زندگی پر استرس با خطر بالاتر سنگ کلیه همراه است. این مسئله به ویژه در زنان به اثبات رسیده است. استرس نه تنها خطر شروع بیماری را افزایش می دهد بلکه دفعات دفع سنگ را نیز بالا می برد. به نظر می رسد پاسخ های هورمونی به استرس در این امر دخیل باشند.



۱۰- مشخص شده که با افزایش وزن بدن و شاخص توده بدن (BMI) و افزایش دور مچ دست، خطر تولید سنگ کلیه هم افزایش می یابد. جنس سنگ در این گروه از افراد نسبت به عموم مردم متفاوت بوده و شیوع سنگ های اسید اوریکی بیشتر می باشد.

۱۱- دیابت نوع ۲ می توانند منجر به بروز سنگ کلیه به ویژه سنگ های اسید اوریکی شوند.



۱۲- نوشابه ها به خاطر داشتن فروکتوز، ساکروز و اسید فسفریک، خطر سنگ های کلسیمی و اسید اوریکی را بالا می برند.

در مورد نوشابه های ورزشی و انرژی زا به نظر می رسد این نوشابه ها به دلیل این که غنی از سدیم، کربوهیدرات و کافئین می باشند لذا خطر سنگ کلیه را بالا می برد