

سنگ دستگاه ادراری یکی از ناراحت کننده‌ترین بیماری‌ها است. شیوع آن در مردان بیش از زنان است. بیشتر در دهه سوم تا پنجم زندگی دیده می‌شود. انواع مختلف سنگ ادراری وجود دارد ولی اغلب سنگها از جنس اگزالات کلسیم هستند. سنگ‌ها در لگنچه کلیه، حالب، مثانه و در پیشابراه دیده می‌شوند. اندازه سنگ کلیه، از چند میلیمتر تا چند سانتی‌متر متغیر بوده و ممکن است منفرد یا متعدد باشد.

آیا شما سابقه سنگ دستگاه ادراری دارید؟

برای جلوگیری از عود سنگ دستگاه ادراری چه می‌توان کرد؟

آیا رژیم غذایی در ایجاد سنگهای ادراری موثر است؟

چقدر باید آب و مایعات مصرف کرد؟

چه مقدار آب خوردن مهم نیست. چقدر ادرار داشتن مهم است. ممکن است فردی در محیطی گرم زندگی کند یا فعالیت روزانه‌اش زیاد باشد، روزی ۸ لیوان آب بخورد، ولی بدلیل تعریق زیاد باز کافی نباشد. فرد مبتلا به سنگ کلیه باید آنقدر آب بخورد که روزانه بیش از ۲ لیتر ادرار داشته باشد و نباید هیچ وقت احساس تشنگی کند و همیشه باید قبل از آنکه احساس تشنگی کند آب بنوشد. افزایش مصرف مایعات باعث افزایش میزان ادرار و کاهش غلظت مواد محلول در ادرار و بروز کمتر سنگ می‌شود.

آیا استفاده از آب معدنی نسبت به آب شهر مزیتی دارد؟

استفاده از آب معدنی یا آب چشمه هیچ تفاوتی نسبت به آب لوله کشی شهری در پیشگیری از سنگهای ادراری ندارد و مقدار مصرف آب مهم است نه نوع آن.

مصرف زیاد پروتئین چه نقشی در بروز سنگ ادراری دارد؟

افزایش مصرف پروتئین حیوانی یک عامل خطر برای تشکیل سنگهای ادراری در مردان و در زنان بعد از سن یائسگی می‌باشد. کاهش مصرف پروتئین حیوانی مثل انواع گوشت خطر سنگهای کلیوی عود کننده را کاهش می‌دهد. خصوصا اگر فردی سابقه سنگ کلیه اسید اوریک دارد باید گوشت قرمز، ماهی و مرغ کمتری بخورد. این مواد نباید از برنامه غذایی حذف شوند بلکه فقط باید محدود شوند.

آیا کسانی که کلیه سنگ ساز دارند، باید مصرف مواد غذایی کلسیم دار را قطع کنند؟

خیر! تفکری که می‌گوید افراد با سابقه سنگ کلیه نباید لبنیات بخورند، کاملا غلط است. چون اولاً برخی افراد مثل زنان باردار و کسانی که دچار پوکی استخوان هستند بدنشان به کلسیم اضافه نیاز دارد، ثانياً در برخی موارد سنگ کلیه، توصیه به مصرف بیشتر کلسیم می‌شود. مثلاً در سنگ های اگزالات کلسیم، اگر فرد کلسیم بیشتری مصرف کند، این کلسیم در روده به اگزالات متصل می‌شود و اصلاً از روده جذب نمی‌شود و به این ترتیب، یون اگزالات که افزایش آن در ادرار باعث تشکیل سنگ اگزالات کلسیم می‌شود، اصلاً وارد بدن نمی‌شود.

قطع مصرف لبنیات اشتباه است چون لبنیات بهترین منبع کلسیم مورد نیاز بدن است و اگر به بدن نرسد، پس از مدتی خطر پوکی استخوان و آسیب جدی به دندان‌ها را در پی دارد. هر فرد روزانه به دو واحد لبنیات احتیاج دارد. هر واحد لبنیات معادل یک لیوان شیر یا یک قوطی کبریت پنیر یا دو پیاله ماست است.

مصرف داروهای حاوی مکمل‌های کلسیم در صورتی که تحت نظر پزشک و انجام آزمایش اندازه‌گیری کلسیم ادرار ۲۴ ساعته باشد، بلامانع است.

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

تعیین نوع رژیم غذایی بر اساس آزمایشات خون و ادرار ۲۴ ساعته می‌باشد که علت سنگ سازی را مشخص می‌کند، مثلاً:

۱- در مواردی که دفع اگزالات ادرار بیشتر از حد طبیعی باشد بیمار باید از غذاهایی که حاوی مقدار زیاد اگزالات هستند مانند اسفناج، چغندر، جعفری، شوید، توت فرنگی، سبوس گندم، ریواس، بعضی از انواع آجیل مانند بادام زمینی، گردو، بادام، بنشن (لوبیا، باقالا)، نوشابه، شکلات و فلفل کمتر استفاده کند.

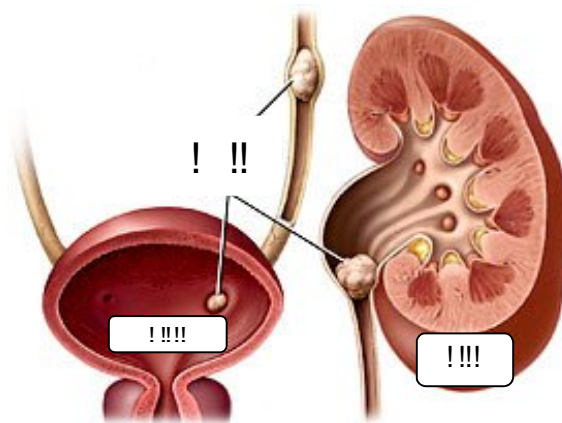
۲- از نمک هم باید پرهیز شود. نمک عاملی است که به ساخته شدن سنگ‌های کلسیمی! کمک می‌کند و افرادی که کلیه سنگ ساز دارند، نباید سرسرفه به غذایشان نمک بزنند. و مواد شور مثل خیار شور، غذاهای کنسرو شده، سوسیس، کالباس و غذاهای آماده مصرف نکنند.

۳- مصرف مقادیر بالای ویتامین C باعث افزایش ترشح اگزالات ادرار و تشکیل سنگ می‌شود و مصرف بیش از اندازه قرصهای ویتامین C می‌تواند مضر باشد.

Protect your **kidneys**, save your **heart**



تغذیه در بیماران با سنگ کلیه



اولین اقدام در پیشگیری و درمان فرد
مبتلا به سنگ کلیه نوشیدن آب به مقدار
زیاد می باشد

تهیه و تنظیم:

دکتر هایده عدیلی پور

متخصص بیماریهای داخلی

www.ikrc.mui.ac.ir

با حفاظت از کلیه ها ، قلب خود را نجات دهید

اضافه وزن چه نقشی در ایجاد سنگ کلیه دارد؟

افزایش وزن باعث افزایش خطر تشکیل سنگ بخصوص در خانمها می شود بنابراین کنترل وزن می تواند در پیشگیری از عود سنگ موثر باشد.

- ✓ اگر شما تا به حال سنگ کلیه نداشتهاید و می خواهید هیچ وقت هم نداشته باشید، آب بنوشید.
- ✓ اگر قبلا سنگ کلیه داشتهاید و می خواهید عود نکند، آب بنوشید.
- ✓ اگر در حال حاضر به سنگ کلیه مبتلا هستید، باز هم تا می توانید آب بنوشید تا به دفع هر چه سریعتر سنگها کمک کند و مانع بزرگتر شدن سنگ شود.