

کلیه های خود را دریابید

رئیس انجمن اورولوژی ایران گفت: کم تحرکی و تغییر الگوی غذایی افراد را در معرض ابتلا به بیماری های کلیه و مجاری ادرار قرار می دهد.



رئیس انجمن اورولوژی ایران گفت: کم تحرکی و تغییر الگوی غذایی افراد را در معرض ابتلا به بیماری های کلیه و مجاری ادرار قرار می دهد.

به طور معمول در هر فرد سالم دو کلیه وجود دارد که در طرفین ستون مهره ها و زیر دنده های تحتانی واقع شده اند. کلیه ها به رنگ قرمز متمایل به قهوه ای و از نظر شکل شبیه لوبیا هستند. هر کلیه به اندازه مشت بسته فرد است. اکثر اعضاء بدن برای عملکرد مطلوب وابسته به کلیه ها هستند. در نتیجه کلیه ها یکی از مهم ترین اعضای بدن انسان هستند.

در حال حاضر، 86 هزار نفر در کشور مبتلا به بیماری های کلیوی هستند که از این تعداد 20 هزار نفر دیالیزی و 24 هزار نفر پیوندی هستند. مردان در قیاس با زنان بیشتر در معرض مشکلات کلیوی هستند.

رئیس انجمن اورولوژی ایران روز یکشنبه در گفت گو با خبرنگار علمی ایرنا شایع ترین بیماری های دستگاه ادراری در مردان را ابتدا پروستات و سپس سنگ های ادراری و عفونت ها برشمرد و گفت: سنگ ها در گذشته بیشتر در مثانه تشکیل می شد، اما امروزه به دلیل تغییر شیوه زندگی، بیشتر در کلیه تشکیل می شوند.

دکتر عباس بصیری با اشاره به افرادی که کلیه آنها ریسک سنگ سازی دارد، گفت: افرادی که ریسک سنگ سازی دارند و در جاهای گرم کار می کنند و یا به طور دائم در معرض آفتاب هستند، اگر مایعات کافی مصرف نکنند خطر ابتلا به سنگ کلیه در آنها افزایش پیدا می کند.

بصیری تصریح کرد: البته این به این معنی نیست که آنها مستعد ابتلا به همه انواع بیماری های کلیه، سرطان ها و ناهنجاری ها هستند. مناطق گرم و خشک که تعریق زیاد و حجم ادرار را کم می کند، ممکن است در افزایش ابتلا به سنگ نقش داشته باشد.

بصیری تصریح کرد: کم تحرکی و تغییر الگوی غذایی از فیبر و سبزیجات به مصرف گوشت از جمله علت هایی است که افراد را در معرض ابتلا به بیماری های کلیه و مجاری ادرار قرار می دهد.

وی با اشاره به تاثیر مفید و مثبت ورزش در سلامت کلیه ها گفت: کم تحرکی یکی از ریسک های ایجاد سنگ است و در مجموع افرادی که دارای مشاغل ساکن و بی حرکت هستند، خطر ابتلا به سنگ کلیه در آنها افزایش می یابد.

*** ابتلای 3 برابری مردان به سنگ های ادراری

رئیس انجمن اورولوژی ایران با اشاره به این که اصولاً سنگ های ادراری در مردان به میزان دو تا سه برابر زنان است، گفت: سرطان های کلیه و مثانه که بین زنان و مردان مشترک هستند، باز هم به میزان دو تا سه برابر در مردان شایع تر است و در مجموع می توان گفت که بیماری های مجاری ادراری در مردان بیشتر دیده می شود.

وی تصریح کرد: تنها موردی که میزان آن در زنان بیشتر است، بحث عفونت های مثانه است که از بیماری های خطرناک نیست و خطر جانی ندارد.

*** مصرف ویتامین ها و تشکیل سنگ

وی در رابطه با مصرف ویتامین ها و تبدیل آنها به سنگ گفت: اگر ویتامین های تزریقی به مدت زیاد مصرف شود، مثلاً ویتامین C به مدت زیاد مصرف شود خطر ابتلا به سنگ کلسیم اگزالات در فرد را افزایش می دهد.

دکتر بصیری ادامه داد: ویتامین D هم اگر تزریقی باشد و نه جذب روده ای، به علت افزایش میزان کلسیم می تواند خطر ابتلا به سنگ را افزایش دهد ولی اگر به میزانی که پزشک روماتولوژیست یا ارتوپد برای پوکی استخوان تجویز می کند، مصرف شود تاثیر چندانی در ابتلا به سنگ کلیه ندارد.

وی در باره نشانگان و علائم نارسایی کلیه تصریح کرد: در افرادی که دو کلیه دارند (اکثر افراد)، ممکن است یک کلیه خاموش باشد و اصلاً کار نکند و فرد هم متوجه نشود چون کلیه دیگر مشغول به کار است و اصولاً اگر نصف یک کلیه هم در بدن فردی فعال باشد، علائم نارسایی کلیه در او بروز نمی کند و شخص متوجه نمی شود.

رئیس انجمن اورولوژی ادامه داد: در افرادی که یک کلیوی هستند، اگر کلیه شان آسیب ببیند، با علائم ضعف، بی حالی، خستگی، بی اشتها، خارش بدن و بی حوصلگی متوجه وجود مشکلی می شوند که با بررسی به نارسایی کلیه می رسند.

وی ادامه داد: افرادی که دو کلیه دارند، متوجه بروز مشکل در یکی از کلیه هایشان نمی شوند، مگر این که کلیه ای که در حال خاموش شدن است به دلیل یک اتفاق ناگهانی مثلاً پیدا شدن سنگ در آن و یا عفونت منجر به تب و لرز و درد، مشخص شود.

اگر این علائم بروز نکند، فرد متوجه خاموشی کلیه نخواهند شد. بنا بر این، علائم عمومی زمانی بروز می کند که دو کلیه و یا یک کلیه در افراد تک کلیوی از کار بیفتد.

***رژیم غذایی و سنگ کلیه

دکتر بصیری در رابطه با تاثیر رژیم های غذایی بر کلیه گفت: رژیم های غذایی معمولا خیلی تاثیرگذار نیستند مگر این که فرد بیماری زمینه ای داشته باشد. به عنوان مثال اگر فردی نارسایی کلیه دارد و ضعف کار کلیه در او وجود دارد، اگر رژیم های پروتئین و کراتینین و کراتین داشته باشد، کلیه توانایی دفع این مواد را ندارد و باعث آسیب به آن می شود ولی اگر کار کلیه طبیعی باشد، مصرف این ها چندان تاثیری ندارد.

وی تصریح کرد: ما به بیمارانی که سنگ کلیه دارند، توصیه می کنیم که نمک کمتر مصرف کنند چرا که یک عامل شناخته شده در ایجاد سنگ کلیه است. اگر کلیه به صورت طبیعی فعال است، رژیم غذایی خیلی تاثیر گذار نیست.

***توصیه های دکتر بصیری برای مراقبت از کلیه ها:

1- افراد باید وجود مشکل کلیوی در خانواده و بستگان درجه اول را بررسی کنند. مشکلات کلیوی مورد نظر، سرطان پروستات، سنگ کلیه و تعداد دیگری از این قبیل سرطان ها هستند که تا حدودی ریشه خانوادگی دارند. اگر فردی سابقه بیماری پروستات در پدر، برادر و یا عمو را دارد، باید از 40 سالگی به فکر کشف این بیماری باشد.

2- در صورت نبود سابقه خانوادگی، شخص به علایم ادراری توجه کند.

3- اگر فرد سوزش ادرار، تکرر ادرار، شب ادراری، مشکل در ادرار(قطره ای)، دردهای شدید و ناگهانی پهلو، تعریق زیاد، تهوع، استفراغ و خارش بدن دارد، باید به پزشک مراجعه و بررسی کند. در صورت نبود سابقه خانوادگی و این علایم، ضرورت چندان برای بررسی و یا نگرانی نیست.