



سنگ کلیه، ارمغان زیاد نمک خوردن

جام جم آنلاین: بیماری‌های کلیه از شایع‌ترین بیماری‌ها در دنیا است، به طوری که یک روز به نام روز بیماری‌های کلیه نامگذاری شده است.

جام جم آنلاین: بیماری‌های کلیه از شایع‌ترین بیماری‌ها در دنیا است، به طوری که یک روز به نام روز بیماری‌های کلیه نامگذاری شده است. کشور ما نیز از این وضعیت مستثنا نیست و بیماری‌های کلیه هم‌اکنون در میان 5 تا 10 درصد افراد جامعه شیوع دارد.

بزرگی پروستات و سنگ کلیه از شایع‌ترین بیماری‌های کلیه در مردان است و این درحالی است که اگر فردی در طول زندگی خود یک بار به بیماری سنگ کلیه مبتلا شده باشد، احتمال ابتلای مجدد به سنگ کلیه تا پایان عمر در وی وجود دارد.

رئیس مرکز تحقیقات بیماری‌های کلیه و مجاری ادرار در گفت‌وگو با جام‌جم با اشاره به روند تصاعدي ابتلا به بیماری سنگ کلیه در ایران می‌گوید: بر اساس تحقیقی که در مرکز تحقیقات بیماری‌های کلیه و مجاری ادرار انجام شده، سالانه از هر یک‌هزار نفر در کشور 1.3 نفر به بیماری سنگ کلیه مبتلا می‌شوند که این آمار در مقایسه با دنیا بیانگر شیوع بالای بیماری سنگ کلیه در کشورمان است.

علائم بیماری سنگ کلیه

دکتر عباس بصیری با اشاره به علائم بیماری سنگ کلیه توضیح می‌دهد: اگر سنگ‌های کلیه در ابعاد کوچک باشند، راهی مجاری ادرار می‌شوند و برای بیمار بسیار دردآور هستند و علاوه بر حالت تهوع و درد پهلو و تکرر ادرار دفع ادرار نیز برای بیمار همراه با خونریزی و سوزش خواهد بود.

وی می‌افزاید: در برخی مواقع سنگ‌های کلیه بزرگ بوده و راه ادرار را مسدود می‌کنند و موجب می‌شود که بیمار با نارسایی کلیه به پزشک متخصص مراجعه کند و در این شرایط ضعف، بی‌حالی، بی‌اشتهایی و حتی خارش بدن از نشانه‌های نارسایی کلیه است.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بیشترین شیوع ابتلا به بیماری سنگ کلیه را از 30 سالگی به بالا دانسته و در این زمینه استثنایی هم آورده و تأکید می‌کند: اگر از میان بستگان درجه اول شخصی به بیماری سنگ کلیه مبتلا شده باشد این سن 4 سال کاهش می‌یابد و در صورتی که دو نفر از بستگان درجه اول به سنگ کلیه مبتلا شده باشند این سن 8 سال کاهش می‌یابد و این روال به همین نسبت ادامه خواهد داشت.

به گفته دکتر بصیری، شیوع بیماری سنگ کلیه در مردان بیش از زنان است؛ اما با آغاز دوران یائسگی احتمال ابتلا تقریباً در هر دو گروه برابر می‌شود و شاید دلیل این موضوع این باشد که هورمون‌های زنانه نقش پیشگیرانه از سنگ‌سازی در زنان ایفا می‌کنند.

آنهايي که در خطرند

اما چه کسانی بیش از دیگران در معرض ابتلا به بیماری سنگ کلیه هستند؟

به گفته این جراح کلیه و مجاری ادرار، افرادی که در گذشته سابقه سنگ کلیه داشته‌اند، افرادی که بستگان درجه اول آنها مانند پدر، مادر، خواهر و برادر به سنگ کلیه مبتلا شده باشند، کودکانی که یکبار سنگ کلیه ساخته‌اند و افرادی که شکستگی بدون دلیل استخوان‌ها و مفاصل را به دلیل پوکی استخوان داشته‌اند و کلسیم آزاد شده از استخوان موجب سنگ‌سازی در آنها می‌شود بیشتر در معرض سنگ کلیه هستند.

دکتر بصیری با اشاره به گروه دیگری که احتمال ابتلا به سنگ کلیه در آنها زیاد است، تأکید می‌کند: افرادی که به واسطه شغلشان زمان زیادی بی‌تحرک می‌نشینند نیز در معرض ابتلا به بیماری سنگ کلیه هستند.

نمک را کم کنید

بررسی‌ها نشان می‌دهد شایع‌ترین نوع سنگ کلیه سنگ‌هایی از جنس کلسیم هستند و به همین دلیل است که مصرف بیش از اندازه نمک می‌تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهد.

همچنین کم مصرف کردن آب، مصرف نمک زیاد، مصرف بیش از اندازه از انواع گوشت‌ها شامل گوشت قرمز گوشت سفید مرغ و ماهی و تخم مرغ و داشتن سابقه ابتلا به سنگ کلیه از جمله عواملی است که احتمال ابتلا به سنگ کلیه را در افراد افزایش می‌دهد.

مایعات زیاد بنوشید

در این راستا رئیس مرکز تحقیقات بیماری‌های کلیه و مجاری ادرار درخصوص راهکارهای پیشگیری از ابتلا به بیماری سنگ کلیه توصیه می‌کند: آب زیاد بنوشید؛ اما در این موضوع این‌که چند لیوان آب بنوشید ملاک نیست بلکه میزان مصرف مایعات باید به حدی باشد که مقدار ادرار یک فرد ظرف 24 ساعت از 2.5 لیتر کمتر نباشد.

به گفته دکتر بصیری، کاهش مصرف نمک در غذاها، زیاده روی نکردن در مصرف گوشت‌ها و داشتن فعالیت‌های فیزیکی از جمله راهکارهای ابتدایی و البته مهمی است که می‌توان با رعایت آنها از ابتلا به سنگ کلیه پیشگیری کرد.

راه اندازی کلینیک پیشگیری از سنگ کلیه

رئیس مرکز تحقیقات بیماری‌های کلیه و مجاری ادرار با اشاره به این‌که متأسفانه هم در جهان و هم در کشورمان تاکنون اقدام جدی و موثری در راستای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های کلیه و بخصوص سنگ کلیه انجام نشده است، می‌گوید: در آمریکا تنها 3 تا 4 مرکز ویژه پیشگیری از بیماری سنگ کلیه راه‌اندازی شده است و بیماران از سایر نقاط آمریکا به این مراکز معذور مراجعه می‌کنند.

دکتر بصیری با بیان این‌که در کانادا نیز تنها یک مرکز پیشگیری فعالیت می‌کند و در خاورمیانه اصلاً مرکزی برای پیشگیری از بیماری‌های سنگ کلیه وجود ندارد، از راه اندازی کلینیک پیشگیری از بیماری سنگ کلیه وابسته به مرکز تحقیقات بیماری‌های کلیه و مجاری ادرار در هفته گذشته با حضور وزیر بهداشت خبر می‌دهد.

به گفته وی از این پس افرادی که در زمینه بیماری‌های کلیه دچار مشکل هستند، می‌توانند با مراجعه به این مرکز تحت آزمایش‌ها و بررسی‌های دقیق پزشکی برای شناسایی بیماری قرار بگیرند.

پوران محمدی
گروه سلامت