

چقدر آب و مایعات باید مصرف کرد؟

میزان آبی که می‌خورید مهم نیست. میزان ادرار دفع شده مهم است. ممکن است فردی در محیطی گرم زندگی کند یا فعالیت روزانه اش زیاد باشد، روزی 8 لیوان هم آب بخورد، ولی باز کافی نباشد. چون همه این 8 لیوان آبی که می‌خورد، عرق می‌شود و چیزی از آن به ادرار نمی‌رسد تا رقیق شود.



سلامت نیوز: میزان آبی که می‌خورید مهم نیست. میزان ادرار دفع شده مهم است. ممکن است فردی در محیطی گرم زندگی کند یا فعالیت روزانه اش زیاد باشد، روزی 8 لیوان هم آب بخورد، ولی باز کافی نباشد. چون همه این 8 لیوان آبی که می‌خورد، عرق می‌شود و چیزی از آن به ادرار نمی‌رسد تا رقیق شود.

این فایده ای برای پیشگیری از سنگ کلیه ندارد. برای همین باید ملاک، میزان ادرار باشد نه میزان آبی که فرد می‌خورد. ما توصیه می‌کنیم آنقدر آب بخورید که روزانه بیش از 2 لیتر ادرار داشته باشید یا به عبارتی در طول خواب شبانه یک بار برای ادرار کردن به دستشویی بروید.

بیماری که کلیه سنگ ساز دارد، اگر احساس تشنگی کند و بعد آب بخورد، از قافله عقب مانده است. یعنی چنین بیمارانی نباید هیچ وقت احساس تشنگی کنند و همیشه باید قبل از احساس تشنگی آب بخورند. این بیماران باید شب‌ها هنگام خواب یک لیوان بالای سرشان باشد، موقع کار روی میزشان یک لیوان آب باشد.

مسئله دیگر در بیماران سنگ ادراری این است که در این افراد باید میزان مصرف پروتئین حیوانی محدود شود که این محدودیت توسط پزشک محاسبه و به بیمار گفته می‌شود.

محدودیت مصرف نمک طعام نیز یکی از مواردی است که باید در رژیم غذایی بیماران سنگ ادراری رعایت شود. زیرا کاهش مصرف نمک طعام باعث کاهش دفع کلسیم ادرار می‌شود و تولید سنگ را کاهش می‌دهد. میزان توصیه شده مصرف نمک در روز 2 تا 3 گرم است.

نکته بسیار مهم این است که مصرف کلسیم و لبنیات در مبتلایان به سنگ ادراری هیچگونه محدودیتی ندارد حتی اگر میزان کلسیم ادرار در این افراد بالا باشد. چون اگر فرد مصرف کلسیم را کم کند رسوب اگزالات کلسیم در روده‌ها کاهش می‌یابد در نتیجه اگزالات ادرار بالا رفته و تشکیل سنگ بیشتر می‌شود. توصیه می‌شود فرد مبتلا به سنگ ادراری روزانه حدود 1000 تا 1200 میلی‌گرم کلسیم مصرف کند.

برگرفته از کتاب کلید شناخت و درمان سنگ کلیه
ناشر: انتشارات کلید آموزش