



## چند دلیل برای ابتلا به سنگ کلیه از دیدگاه طب سنتی

شب خوابیده‌اید و همه چیز مثل همیشه به نظر می‌رسد تا این‌که یک مرتبه، دردی شدید و غیر قابل تحمل به سراغ‌تان می‌آید، اول تصور می‌کنید که این درد با گذشت زمان بهبود پیدا می‌کند ولی هر چه زمان می‌گذرد، دردتان شدید و شدیدتر می‌شود و کاری هم از دست‌تان بر نمی‌آید به همین دلیل سریعاً راهی بیمارستان می‌شوید.

شب خوابیده‌اید و همه چیز مثل همیشه به نظر می‌رسد تا این‌که یک مرتبه، دردی شدید و غیر قابل تحمل به سراغ‌تان می‌آید، اول تصور می‌کنید که این درد با گذشت زمان بهبود پیدا می‌کند ولی هر چه زمان می‌گذرد، دردتان شدید و شدیدتر می‌شود و کاری هم از دست‌تان بر نمی‌آید به همین دلیل سریعاً راهی بیمارستان می‌شوید.

به گزارش جام جم آنلاین، پس از آزمایش‌های مختلف و سونوگرافی مشخص می‌شود شما به سنگ کلیه مبتلا هستید و این دردها هم ناشی از این مساله بوده است. دکتر سعید صانعی، پزشک و مشاور درمان‌های گیاهی و طب سنتی، دلایل ابتلا به سنگ کلیه را از نگاه طبی بررسی می‌کند.

سنگ از کجا می‌آید؟

چاردیواری نوشت: دلایل زیادی در ابتلا به سنگ کلیه می‌تواند نقش داشته باشد ولی از دیدگاه طب سنتی، دلیل اصلی به وجود آمدن سنگ کلیه، بلغم محجر (بلغمی که به حالت سنگ درآمده) محسوب می‌شود. علاوه بر این، آن دسته از افرادی که مزاج کلیه‌ها سرد است، بیش از بقیه مستعد ابتلا به سنگ کلیه هستند. وقتی بلغم در کلیه‌ها جمع می‌شود و مزاج سرد دارند باقی می‌ماند تبدیل به بلغم کریستالی (بلوری) خواهد شد و در نهایت این کریستال‌ها به یکدیگر می‌چسبند و سنگ ایجاد می‌کنند. برای این‌که بتوان به وجود کریستال در بدن پی برد، باید حتماً آزمایش ادرار انجام داد. آزمایش ادرار و تشخیص بموقع کریستال می‌تواند به پیشگیری از سنگ کلیه کمک کند البته به شرط آن‌که درمان سریعاً برای فرد انجام شود. گاهی سنگ کلیه می‌تواند بدون هیچ علائمی ایجاد شود و فرد تنها به دلیل درد متوجه ابتلا به آن شود. درد در کلیه‌ها به دلیل جا به جایی سنگ‌ها به وجود می‌آید و این دردها معمولاً برای فرد غیرقابل تحمل است.

لبنیات خوب است، اما...

همه افراد بخوبی می‌دانند مصرف لبنیات بویژه شیر برای بدن ضروری است و از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری می‌کند، اما در رابطه با مصرف شیر و به‌طور کلی لبنیات باید حتماً از مصلح آن نیز استفاده کرد تا احتمال ابتلا به سنگ کلیه به حداقل برسد. برای مثال، مصلح شیر، دارچین یا عسل محسوب می‌شود و در زمان مصرف شیر باید به آن عسل یا دارچین اضافه کرد.

اضافه کردن عسل به شیر، علاوه بر این‌که مانع از رسوب کلسیم در کلیه و ایجاد سنگ می‌شود، به هضم بهتر شیر نیز کمک می‌کند. آن دسته از افرادی که عادت دارند در وعده صبحانه از مواد غذایی با طبع سرد استفاده کنند، باید این عادت خود را کنار بگذارند و به جای آن استفاده از مواد غذایی با طبع گرم را جایگزین کنند. مثلاً استفاده از ارده، شیر و عسل در وعده صبحانه می‌تواند بسیار مفید باشد. همچنین می‌توان از ارده همراه با شیر خرمای و انگور استفاده کرد. بسیاری از افراد تمایل دارند به‌وفور از کشک استفاده کنند، اگر چه کشک یک ماده غذایی مفید با مقدار زیادی کلسیم است و در سلامت استخوان‌ها نقش دارد ولی در صورتی که با مصلح مصرف نشود، می‌تواند در به وجود آوردن سنگ کلیه نقش داشته باشد.

کشک باید با گردو مصرف شود تا مشکلی به وجود نیاید برای استفاده از کشک مایع نیز باید به آن نعناع و سیر داغ اضافه کرد تا به این شکل از رسوب کلسیم در کلیه جلوگیری کرد. یکی از غذاهای مقوی که حاوی کلسیم فراوان است و کلسیم آن هم در کلیه رسوب نمی‌کند، آشکنه و آشکنه محسوب می‌شود. این غذا را با کشک، تخم‌مرغ، گردو و روغن حیوانی درست می‌کنند. موارد دیگری هم وجود دارد که برای پیشگیری از سنگ کلیه باید به آنها توجه کرد. برای مثال، آن دسته از افرادی که عادت دارند همراه ماهی از ماست استفاده

کنند یا بعد از خوردن ماهی شیر می‌زنند؛ نوشند، باید این عادت‌ها را کنار بگذارند چون انجام چنین کاری در کوتاه‌مدت می‌تواند باعث رسوب کلسیم و مواد زائد در کلیه شود و در نتیجه سنگ کلیه را ایجاد کند.

سرما دلچسب ولی دردسرساز

تغذیه تنها عامل به وجود آورنده سنگ کلیه محسوب نمی‌شود و برخی عادت‌ها نیز می‌تواند در این مساله نقش داشته باشد. برای مثال، آن دسته از افرادی که عادت دارند روی زمین (موزائیک، سنگ و...) بنشینند، بیش از بقیه مستعد ابتلا به سنگ کلیه هستند.

طب سنتی بر این باور است که کلیه‌ها نباید در معرض سرما قرار بگیرد به همین دلیل افراد وقتی بدنشان بسیار عرق کرده است، نباید در مقابل باد سرد کولر قرار بگیرند چون این مساله باعث ایجاد سنگ خواهد شد. افرادی که بیش از بقیه مستعد ابتلا به سنگ کلیه هستند، باید حتماً به کمر خود یک شال نخی سبک ببندند.

غذاهای سرد نخورید!

از دیدگاه طب سنتی، یکی دیگر از دلایل به وجود آورنده سنگ کلیه می‌تواند تغذیه باشد. برخی غذاها، می‌تواند شانس ابتلا به سنگ کلیه را افزایش بدهد. برای مثال، مصرف ماکارونی بدون سیوس و نان‌هایی که از آرد سفید درست شده و فاقد سیوس هستند، می‌تواند باعث به وجود آوردن سنگ کلیه شوند. مصرف نان و ماکارونی بدون سیوس، با رشد و ازدیاد میکروپ‌های بد داخل روده همراه است و سموم ناشی از این میکروپ‌ها می‌توانند در ایجاد سنگ صفرها و کلیه نقش داشته باشند. به طور کلی غذاهایی که طبع سرد دارند، می‌توانند باعث ابتلا به سنگ کلیه بویژه در افرادی که مستعد سنگ کلیه هستند، شوند.