

## کاهش خطر سنگ کلیه



سنگ کلیه یک بیماری شایع است و در ایالات متحده از هر ۱۱ نفر، یک نفر در مقطعی از زندگی خود تحت تأثیر این عارضه قرار می‌گیرد.

سنگ کلیه یک بیماری شایع است و در ایالات متحده از هر ۱۱ نفر، یک نفر در مقطعی از زندگی خود تحت تأثیر این عارضه قرار می‌گیرد.

به گزارش ایسنا، سنگ‌های کلیوی معمولاً در بزرگسالان بین ۴۰ تا ۶۰ سال دیده می‌شوند. با این حال، سنگ کلیه می‌تواند در هر سن و زمانی از سال تشکیل شود.

تقریباً نیمی از کسانی که در طول زندگی خود به سنگ کلیه مبتلا می‌شوند، در آینده نیز به احتمال زیاد دوباره دچار این عارضه خواهند شد.

### سنگ کلیه چیست؟

سنگ‌های کلیه از رسوبات زیادی از مواد معدنی حل نشده و سایر ترکیبات آلی ساخته می‌شوند زیرا در ادرار فوق اشباع شده و متبلور می‌شوند. سنگ‌های اگزالات کلسیم شایع‌ترین سنگ‌ها هستند، پس از آن فسفات کلسیم و اسید اوریک.

هنگامی که ادرار دارای تعداد زیادی از این مواد کریستال ساز باشد و مایع کافی نداشته باشد، آن‌ها تجمع می‌کنند و قطعه‌ای سخت و سنگ مانند از مواد را تشکیل می‌دهند که می‌تواند به اندازه یک دانه شن تا یک توپ گلف باشد. این سنگ‌ها ممکن است در مجرای ادراری حرکت کنند و «گیر کنند»، جریان ادرار را مسدود کرده و به طور بالقوه باعث تورم کلیه شوند.

### چگونه خطر سنگ کلیه را کاهش دهیم؟

موثرترین و ساده‌ترین راه برای جلوگیری از سنگ کلیه ساده است: مقدار زیادی آب بنوشید تا حداقل ۲.۵ لیتر ادرار در روز تولید شود.

در تمام طول سال به خوبی هیدراته بمانید، به خصوص در تابستان‌های گرم و زمانی که درگیر فعالیت‌های سنگین مانند ورزش یا کار در فضای باز هستید.

شربت آبلیمو یا مایع حاوی اسید سیتریک افزودنی خوبی به آب است، زیرا سیترات از تشکیل کریستال جلوگیری می‌کند. نوشابه تیره و مایعات حاوی فروکتوز خطر ابتلا به سنگ را افزایش می‌دهد و باید از مصرف آن اجتناب کرد.

در حالی که بیشتر سنگ‌ها دارای کلسیم هستند، خوردن غذاهای غنی از کلسیم - مانند سبزیجات برگ سبز و محصولات لبنی - در واقع می‌تواند برای شما مفید باشد. کلسیم موجود در این غذاها به اگزالات در روده شما متصل می‌شود و میزان اگزالات را که در نهایت راه خود را به کلیه‌ها باز می‌کند، کاهش می‌دهد.

اگزالات یک ماده طبیعی است که در بسیاری از غذاها از جمله اسفناج، چغندر، بادام و محصولات سویا یافت می‌شود. سنگ‌های اسید اوریکی می‌توانند زمانی تشکیل شوند که اسید بیش از حد در ادرار وجود داشته باشد که می‌تواند ناشی از خوردن بیش از حد ماهی، صدف، مرغ و گوشت (به خصوص جگر) باشد که دارای سطوح بالایی از پورین هستند. نوشیدن آب کافی، کاهش مصرف غذاهای حاوی پورین و حفظ یک رژیم غذایی سالم به طور کلی می‌تواند به جلوگیری از سنگ‌های اسید اوریکی کمک کند.

کاهش مصرف سدیم که اغلب در گوشت‌های فرآوری شده وجود دارد و مصرف مقادیر بالای ویتامین C و مواد غذایی غنی از اگزالات، مانند شکلات تلخ و اسفناج نیز می‌تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش دهد.

به چه علائمی توجه کنیم؟

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، علائم ممکن است تا زمانی که سنگ در داخل کلیه حرکت نکند، قابل توجه نباشد. علائم رایج عبارتند از:

\* درد شدید در پهلو و پشت، زیر دنده ها.

\* دردی که به قسمت تحتانی شکم و کشاله ران می رسد.

\* دردی که به صورت موج می آید و شدت آن در نوسان است.

\* درد در هنگام ادرار کردن.

\* ادرار صورتی، قرمز یا قهوه ای رنگ.

\* ادرار کدر یا بدبو در صورت عفونت.

\* حالت تهوع و استفراغ.

\* نیاز مداوم به ادرار کردن

\* تب و لرز در صورت وجود عفونت.

اگر سنگ کلیه را دفع کرده اید یا هر یک از علائم بالا را دارید به پزشک خود اطلاع دهید. اگر دردی همراه با حالت تهوع یا تب دارید، دردی به حدی شدید که نمی توانید در یک موقعیت راحت بنشینید یا اگر خون در ادرار خود مشاهده کردید، فوراً به پزشک مراجعه کنید.