



## دفع سنگ کلیه با روش‌های طبیعی

سنگ کلیه به تهنشین شدن مواد معدنی در لوله‌های ادراری و سفت شدن و کریستالیزه شدن آن گفته می‌شود که با علائمی همچون درد شدید نواحی پهلو، کمر و نواحی پایینی لگن و گاه خون‌ریزی در ادرار همراه است که با مصرف غذاها و برخی گیاهان دارویی می‌توان دفع آن‌ها را تسهیل کرد.

سنگ کلیه به تهنشین شدن مواد معدنی در لوله‌های ادراری و سفت شدن و کریستالیزه شدن آن گفته می‌شود که با علائمی همچون درد شدید نواحی پهلو، کمر و نواحی پایینی لگن و گاه خون‌ریزی در ادرار همراه است که با مصرف غذاها و برخی گیاهان دارویی می‌توان دفع آن‌ها را تسهیل کرد.

یک متخصص تغذیه با اشاره به نقش سبزیجات در درمان سنگ‌های کلیوی، گفت: مصرف سبزیجات، کلسیم، نوشیدن آب فراوان، محدود کردن مصرف پروتئین‌های حیوانی و تحرک در دفع طبیعی سنگ‌های کلیوی موثر است. وی بر مصرف جعفری، کرفس و گل‌گاوزبان برای دفع سنگ‌های کلیه تأکید کرد.

دکتر ضیاءالدین مظهری، نوشیدن آب فراوان را یکی از راهکارهای مهم در دفع سنگ‌های کلیوی به ویژه نوع اگزالاتی دانست و گفت: بیماران مبتلا به سنگ کلیه باید حداقل به میزان 2 لیتر و با افزایش دما در فصل تابستان یا مناطق گرم 3 لیتر همراه با وعده‌های غذایی و در طول روز آب بنوشند.

وی با تأکید بر افزایش مصرف سبزیجات خاطر نشان کرد: در مبتلایان به سنگ‌های کلیوی که سنگ اگزالاتی دارند، ریواس، اسفناج، تره‌فرنگی و سیب زمینی شیرین که غنی از اگزالات هستند نباید مصرف شود.

مبتلایان به سنگ کلیوی از مصرف ریواس، اسفناج، تره‌فرنگی و سیب زمینی پرهیز کنند. پروتئین‌های حیوانی، نمک سدیم، تنقلاتی نظیر بادام زمینی باید از برنامه غذایی مبتلایان به سنگ کلیه حذف و مصرف انواع نوشابه‌ها، آب مرکبات و چای نیز باید به حداقل برسد.

دکتر مظهری با بیان این که سنگ‌های اگزالاتی از شایع‌ترین انواع سنگ‌های کلیوی هستند گفت: فیبرهای موجود در سبوس ذرت، برنج و گندم دارای کم‌ترین میزان اگزالات هستند لذا مصرف بیشتر این مواد توصیه می‌شود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران یاد آور شد: افزایش میزان تحرک و فعالیت‌های بدنی و دوری از استراحت و سکون به دفع سنگ‌های کلیوی کمک می‌کند.

وی در خصوص نقش کلسیم رژیم غذایی در بروز سنگ‌های کلیوی گفت: افزایش میزان کلسیم از دیگر راه‌های دفع سنگ‌های کلیوی است و حذف مواد غذایی حاوی کلسیم از جمله شیر باعث افزایش دفع اگزالات و تشکیل سنگ کلیه می‌شود.

مصرف خودسرانه دارو عاملی در تشدید بروز سنگ‌های کلیوی

دکتر مظهری با اشاره به این که ایجاد سنگ‌های کلیوی به عوامل متعددی که مهم‌ترین آن‌ها زمینه‌های ارثی و اختلالات سوخت و ساز است بستگی دارد گفت: ابتلا به عفونت و مصرف خود سرانه داروها زمینه ایجاد سنگ را تشدید می‌کنند.

مبتلایان به سنگ کلیه در صورتی که دچار کم کاری تیروئید و کمبود ید نباشند، استفاده از ترب و تربچه خصوصاً ترب سیاه، به صورت رنده شده و یا آب ترب که ناشتا نوشیده شود، به آن‌ها توصیه می‌شود.

به منظور دفع سنگ کلیه می‌توان خارشتر، خاکشیر و ترنجبین را با هم مخلوط کرده و صبح ناشتا خورد

نوشیدن آب فراوان حتی بدون احساس تشنگی و پیاده روی مرتب روزانه به دفع سنگ کمک می‌کند همچنین مصرف گیاهان مُدر مانند دم کرده دُم گیلاس، کاکل ذرت، گل گاوزبان، گزنه، بومادران، نعناع، گل همیشه بهار، جعفری، کرفس، کدو حلوائی، مرزه، مارچوبه و به طور کلی سبزی خوردن در دفع سنگ‌های کلیوی بسیار موثر است.

خاکشیر در دفع سنگ کلیه موثر است

خاکشیر *Descurainia Sophia* گیاهی است خودرو، علفی و پایا دارای ساقه‌ای با ارتفاع 12 تا یک متر که در کنار جاده‌ها و اماکن غیر زراعی و نسبتاً مرطوب می‌روید.

دکتر نسرین عاقل، فارماکونوزیست و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز اظهار داشت: این گیاه در اغلب نقاط ایران می‌روید و دانه‌ها خاکشیر را پس از به میوه نشستن گیاه و عموماً در مرداد و شهریورماه محصول برداری می‌کنند.

وی افزود: گیاه خاکشیر ادرار آور بوده و قادر است التهاب کلیه (پیلونفریت) را برطرف کند.

عاقل با اشاره به این که خاکشیر سنگ کلیه را دفع می‌کند، خاطرنشان کرد: به منظور دفع سنگ کلیه می‌توان خارشتر، خاکشیر و ترنجبین را با هم مخلوط کرده و صبح ناشتا خورد.

مصرف هندوانه و خیار در درمان سنگ کلیه

به گفته‌ی دکتر رضا آمری‌نیا مصرف میوه‌جات تازه، سیب زمینی، تربچه، حبوبات، برنج قهوه‌ای، جو، ذرت، کنجد، زیره، گشنیز، رازیانه، آب هویج، هندوانه، خیار و گیلاس برای پیشگیری و درمان این بیماری نقش موثری دارد.

مشاور تغذیه و رژیم درمانی همچنین با اشاره به عوامل موثر در بروز بیماری سنگ کلیه افزود: عفونت‌ها، داروها و ژنتیک از عواملی است که در بروز بیماری سنگ کلیه در فرد موثر است.

به گفته آمری‌نیا آزمایشات انجام شده بر روی سنگ کلیه مشخص می‌کند سنگ از چه نوعی بوده و چه مواد غذایی در ترکیبات آن وجود دارد و عمده‌ترین سنگ‌های کلیه از جنس کلسیم و اگزالات است و اختلالات غده پاراتیروئید یا مصرف بیش از حد پروتئین سبب افزایش ترشح کلسیم در ادرار شده و احتمال ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهد.

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی افزود: بر این اساس توصیه می‌شود که از مصرف بیش از 200 تا 250 گرم پروتئین همچون گوشت قرمز، ماهی و مرغ در روز خودداری شود.

"اگزالات، ماده‌ای است که مقدار آن در پروتئین‌ها و مواد غذایی همچون اسفناج، ریواس، چغندر، شکلات، چای، سبوس، آجیل، بادام و توت فرنگی بیشتر است."

آمری‌نیا گفت: نمک طعام، مواد شور و قهوه سبب ترشح کلسیم در ادرار شده و میزان ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهد و به همین دلیل در رژیم‌های غذایی مصرف کلسیم را نباید محدود کرد چرا که باعث افزایش تولید سنگ‌های کلیه می‌شود.

وی همچنین درباره تأثیر کلسیم در شکل‌گیری سنگ کلیه این گونه توضیح داد:

کلسیم در روده با اگزالات ترکیب شده و سبب جلوگیری از جذب اگزالات در خون شده و در نتیجه میزان آن را در ادرار کاهش داده و امکان ابتلا به سنگ کلیه را نیز کاهش می‌دهد.

این کارشناس تغذیه توصیه کرد: مصرف یک لیوان آب جوشیده در هر ساعت سبب رقیق شدن املاح در ادرار و دفع سریع‌تر و راحت‌تر سنگ در مبتلایان به این بیماری می‌شود.

آمری‌نیا اظهار داشت: مصرف منیزیم ویتامین B6، داروهای گیاهی همچون گزنه خاردار، چای جاوا (نوعی نعنا که در کشور هندوستان روئیده و به صورت دم کرده مصرف می‌شود) و گیاه خلا (شل کننده مجاری ادراری) در درمان این بیماری موثر است.

## دفع سنگ‌هاي ادراري با روغن بادام

همچنين دكتور سيد محمد معصومي، عضو هيأت علمي دانشكده كشاورزي دانشگاه رازي کرمانشاه با استناد به كتاب "گياهان دارويي نوشته دكتور علي زرگر"، اظهار داشت: روغن بادام دفع سنگ‌هاي ادراري را تسهيل مي‌کند براي اين کار بايد سه قاشق سوپ‌خوري از مخلوط بادام شيرين و روغن گردو را بعد از هر وعده غذايي همراه با جوشانده‌اي که از جوشاندن 20 گرم شيرين بيان و يك مشت کاه جو در يك ظرف آب تهيه شده، مصرف کرد.

وي افزود: با مصرف موارد گفته شده، اگر سنگ کليه بزرگ نباشد، دفع آن تسهيل مي‌شود. انجام چنين عملي در دفع سنگ کليه مبتلايان به سنگ کليه گزارش شده است.

اين عضو هيأت علمي دانشگاه رازي کرمانشاه عنوان کرد: روغن بادام شيرين در فرمول تعدادي از فرآورده‌هاي دارويي و زيبايي وارد مي‌شود و هيچ زياني ندارد.