



## افراد مستعد ابتلا به سنگ کلیه از مصرف مایعات دارای املاح زیاد خودداری کنند

رئیس مرکز پیشگیری از سنگ کلیه با بیان اینکه «افرادی که کلیه آنها استعداد سنگ سازی دارد بهتر است از مصرف مایعاتی که املاح زیادی دارند پرهیز کنند» گفت: «افرادی که احساس کسلی و خستگی و بی اشتها می کنند بهتر است که از لحاظ فعالیت کلیه بررسی شوند.»

سلامت نیوز: رئیس مرکز پیشگیری از سنگ کلیه با بیان اینکه افرادی که کلیه آنها استعداد سنگ سازی دارد بهتر است از مصرف مایعاتی که املاح زیادی دارند پرهیز کنند؛ گفت: افرادی که احساس کسلی و خستگی و بی اشتها می کنند بهتر است که از لحاظ فعالیت کلیه بررسی شوند.

دکتر عباس بصیری در گفتگو با خبرنگار سلامت نیوز اظهار داشت: سنگ های کوچک کلیه به هنگام عبور از مجاری ادراری ایجاد درد و سوزش کرده و فرد دچار حالت تهوع و استفراغ می شود ولی برخی سنگ های بزرگ در کلیه گیر کرده و حرکت نمی کنند و بزرگ شده و نهایتاً منجر به از کار افتادگی کلیه می شوند، افرادی که احساس کسلی و خستگی و بی اشتها می کنند بهتر است که از لحاظ فعالیت کلیه بررسی شوند.

این متخصص کلیه و مجاری ادراری ادامه داد: استفاده از آب لوله کشی در افرادی که استعداد به سنگ نداشته و سابقه سنگ سازی ندارند منجر به بروز سنگ کلیه در این افراد نمی شود و نوع مایع مصرفی تاثیری در ایجاد سنگ کلیه در آنها ندارد به دلیل اینکه افراد مطابق با نیاز بدن خود آب مصرفی را جذب می کنند بنابراین نوع آب مصرفی در افرادی که استعداد سنگ سازی ندارند تاثیری در ابتلای آنها به سنگ کلیه ندارد و در واقع آنچه که تاثیرگذار است مقدار استفاده از آب است به عنوان مثال مصرف 2 لیتر آب در 24 ساعت از شبانه روز نقش پیشگیری کننده ای دارد.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: افرادی که کلیه آنها استعداد سنگ سازی دارد بهتر است از مصرف مایعاتی که املاح زیادی دارند پرهیز کنند و تحرک و فعالیت مناسب نقش موثری در پیشگیری از ابتلا به سنگ کلیه در افراد دارد.