

کلیه‌هایی که سنگ می‌سازد

سنگ کلیه یکی از مشکلات مهم و قابل توجهی است که افراد زیادی با آن روبه‌رو هستند.



جام جم آنلاین: سنگ کلیه یکی از مشکلات مهم و قابل توجهی است که افراد زیادی با آن روبه‌رو هستند. شیوه زندگی مدرن، عادات‌های غذایی نامناسب و چاقی از جمله عللی است که بروز سنگ کلیه با علت ناشناخته را افزایش می‌دهد و به همین دلیل این مشکل در جوامع کنونی شیوع بیشتری پیدا کرده است.

دکتر مجید نصیری، متخصص بیماری‌های داخلی با بیان این‌که این مشکل معمولاً در سنین 30 تا 50 سالگی رخ می‌دهد و میان مردان شیوع بیشتری دارد، به «جام‌جم» می‌گوید: هنگامی که نمک و سایر املاح معدنی ذرات اولیه ایجادکننده سنگ را در ادرار تشکیل دهند و در کلیه باقی‌مانند، بتدریج با هم یکی شده و بزرگ‌تر می‌شوند و در نتیجه سنگ ایجاد می‌کنند.

به گفته وی کاهش دریافت مایعات، غلیظ شدن ادرار و حجم کم آن از جمله مهم‌ترین عوامل موثر بر تشکیل سنگ‌های کلیوی به حساب می‌آید.

این پزشک متخصص می‌افزاید: سنگ‌های کلیوی بر اساس مواد تشکیل‌دهنده آنها شامل سنگ‌های کلسیم، کلسیم و اگزالات، سنگ‌های اسید اوریک و سنگ‌های سیستین هستند.

علائم، درمان و پیشگیری

دکتر نصیری درباره علائمی که نشان‌دهنده سنگ کلیه است، توضیح می‌دهد: درد شدید در قسمت کشاله ران یا پهلو، تهوع، استفراغ، تب، وجود خون در ادرار، سوزش و تکرر ادرار، عفونت ادراری خفیف، رنگ غیر طبیعی ادرار و ادرار بیش از حد در شب از جمله نشانه‌های سنگ کلیه است.

به گفته وی فردی که سابقه ابتلا به سنگ‌های کلیوی دارد، اغلب دوباره با این مشکل روبه‌رو خواهد شد. همچنین بروز سنگ کلیه در افرادی که سابقه خانوادگی این مشکل را دارند نیز بیشتر است.

دکتر نصیری درباره علل ایجاد سنگ‌های کلیوی می‌گوید: عفونت‌های ادراری، بیماری‌های کیستیک کلیه و وجود اختلال در کارکرد بعضی از غده‌های بدن از جمله علل اصلی بروز سنگ‌های کلیوی است.

این پزشک متخصص درباره درمان این مشکل اظهار می‌کند: درمان سنگ کلیه از طریق جراحی یا خرد کردن سنگ به وسیله لیزر انجام می‌شود. علاوه بر این، رعایت برخی نکات تغذیه‌ای نیز می‌تواند احتمال بروز سنگ را در بیماران مستعد، کاهش دهد.

دکتر نصیری به بیماران توصیه می‌کند: بهتر است دو تا 2.5 لیتر مایعات در روز مصرف کنید که حداقل یک تا 1.5 لیتر آن باید توسط آب تامین شود. این مقدار مایع برای افزایش حجم ادرار و جلوگیری از باقی ماندن ذرات تشکیل‌دهنده سنگ در کلیه لازم است. این مایعات باید صبح ناشتا، بین وعده‌های غذایی و قبل از خواب مصرف شود.

این متخصص بیماری‌های داخلی با تأکید بر این‌که دفع مایعات مهم‌تر از مقدار مایعات مصرف شده است، یادآور می‌شود: ادرار دفع شده از فرد باید کاملاً بی‌رنگ باشد. در ضمن، افرادی که در مناطق گرم و خشک زندگی می‌کنند، ورزش انجام می‌دهند یا تعریق زیادی دارند، باید مقدار بیشتری مایعات بنوشند.

همچنین ممکن است بین دریافت کافئین و تشکیل سنگ‌های کلسیم رابطه‌ای وجود داشته باشد، بنابراین نوشیدن بیش از حد چای و قهوه نیز می‌تواند در دسرساز باشد.

نوع سنگ را بشناسید

بیمارانی که به سنگ کلیه مبتلا هستند، حتماً باید نوع مواد تشکیل‌دهنده سنگ را بدانند تا بتوانند براساس آن رژیم غذایی مناسبی

انتخاب کنند، چرا که استفاده از رژیم غذایی مناسب، می‌تواند از بروز مجدد سنگ پیشگیری و سلامت فرد را حفظ کند.

دکتر نصیری درباره شیوه‌های پیشگیری از ایجاد سنگ کلیه می‌گوید: کاهش وزن، ورزش و فعالیت فیزیکی مطلوب، رژیم غذایی مناسب و متعادل و دریافت کافی مایعات در طول روز از جمله شیوه‌هایی است که می‌تواند از بروز سنگ کلیه پیشگیری کند.

شاید شما هم شنیده باشید که افراد مبتلا به سنگ‌های کلسیمی نباید از لبنیات و منابع کلسیم استفاده کنند، اما آیا این شیوه واقعا درست است و حذف منابع کلسیم برای بهبود وضعیت فرد موثر است؟

دکتر نصیری ضمن اشتباه دانستن این باور، توضیح می‌دهد: وجود ارتباط میان کلسیم موجود در رژیم غذایی و ایجاد سنگ کلیه مورد بررسی قرار گرفته و مشخص شده است که کلسیم رژیم غذایی در مقادیر معمول تاثیری در ایجاد سنگ ندارد، اما مصرف کلسیم به صورت مکمل می‌تواند در ایجاد سنگ کلیه موثر باشد. بنابراین محدودیت کلسیم رژیم غذایی فقط در مواردی توصیه می‌شود که مقدار کلسیم دفع شده در ادرار بالاست.

وی می‌افزاید: مردم باید بدانند استفاده از رژیم غذایی با مقدار کلسیم طبیعی، کاهش مقدار نمک مصرفی و پروتئین‌های حیوانی شیوه‌ای موثرتر برای کاهش احتمال تشکیل سنگ به حساب می‌آید.

رژیم غذایی مناسب

آرزو حائری، کارشناس تغذیه درباره رژیم غذایی مناسب برای بیماران مبتلا به سنگ کلیه به «جام‌جم» می‌گوید: مصرف آب سیب و آب گریپ فروت ممکن است احتمال تشکیل سنگ را افزایش دهد. علاوه بر این، مصرف مقادیر زیاد نمک در رژیم غذایی با افزایش احتمال تشکیل سنگ کلیه در ارتباط است.

به گفته این کارشناس تغذیه استفاده از یک رژیم غذایی متوازن شامل مقادیر متعادل پروتئین‌های حیوانی و گیاهی می‌تواند مفید باشد.

آرزو حائری در توضیح رژیم غذایی متعادل می‌گوید: رژیم غذایی باید حاوی مقادیر کافی میوه و سبزی باشد؛ به طوری که توصیه می‌شود پنج تا شش عدد میوه و چهار تا پنج واحد سبزیجات در طول روز مصرف شود.

وی تأکید می‌کند: دریافت کلسیم نیز باید در حد متعادل باشد چرا که محدودیت کلسیم رژیم غذایی در کاهش احتمال تشکیل سنگ اثری ندارد و این شیوه حتی ممکن است در طولانی مدت باعث بروز پوکی استخوان شود.

این کارشناس تغذیه می‌افزاید: کاهش اگزالات ادرار ممکن است تاثیر زیادی بر کاهش کلسیم ادرار و در نتیجه کاهش احتمال تشکیل سنگ‌های کلسیمی داشته باشد. بنابراین مصرف غذاهای حاوی مقادیر بالای اگزالات شامل اسفناج، توت فرنگی، ریواس، چغندر، مغزها، شکلات، قهوه، چای سیاه، نوشابه‌های کولا، سویا و باقلا را محدود کنید.

حائری با بیان این‌که مصرف شیر بدون چربی، ماست کم چرب و سایر محصولات لبنی می‌تواند اثرات مفیدی در کاهش اسید اوریک ادرار داشته باشد، تأکید می‌کند: توصیه می‌شود افرادی که سنگ‌های کلیوی از جنس اسید اوریک دارند، مصرف پروتئین‌های حیوانی و ماهی را محدود کنند، چون افزایش مصرف پروتئین‌های حیوانی مانند گوشت، ماهی، ماکیان، عصاره گوشت، دل و جگر و قلوه احتمال بروز این سنگ‌ها را در افراد مستعد افزایش می‌دهد.

نیلوفر اسعدي بیگی - گروه سلامت