



## اصول روزه داری در بیمارانی که سابقه سنگ کلیه دارند

جراح و متخصص بیماریهای کلیه و مجاری ادراری با بیان اینکه: « ثابت نشده است روزه داری فرد را مستعد سنگ کلیه می کند.»

سلامت نیوز: جراح و متخصص بیماریهای کلیه و مجاری ادراری با بیان اینکه: « ثابت نشده است روزه داری فرد را مستعد سنگ کلیه می کند.» تاکید کرد: « برای همه کسانی که دارای سنگ کلیه هستند یک نسخه واحد نمی توان پیچید و برای هر بیمار بسته به شرایط محیط، نوع کار، میزان فعالیت روزانه و میزان دفع مایعات، باید جداگانه تصمیم گرفت.»  
دکتر محمدرضا صفری نژاد در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: « کلیه ها مسئول تنظیم آب و املاح بدن هستند و این کار را به دقت تمام انجام می دهند. حتما متوجه شده اید که اگر حتی چند لیتر مایعات پشت سر هم مصرف کنید، کلیه ها بلافاصله میزان زیادی آب را دفع می کنند و گرنه ما توسط آب زیادی که مصرف می کنیم غرق می شویم. همین موضوع در مورد املاح نیز صدق می کند. به عنوان مثال یون پتاسیم که در میوه جات به مقدار زیادی وجود دارد، اگر از طریق کلیه ها دفع نشود، میزان آن در خون بالا رفته و سبب ایست قلبی می شود.»

وی ادامه داد: « هر ملخی به میزان مشخصی در آب محلول است. به عنوان مثال اگر شما به یک لیوان آب شروع به اضافه کردن شکر کنید، شکر در ابتدا در آب حل می شود. حال اگر شما به اضافه کردن شکر به آب ادامه دهید، زمانی می رسد که دیگر شکر قابل حل در آب نیست و به اصطلاح می گوئیم که آب از شکر اشباع شده است. در نقطه اشباع، شکر شروع به کریستالیزه شدن می کند و به شکل جامد در می آید. در این نقطه ما برای اینکه شکر را به حالت محلول در آوریم باید میزان آب را افزایش دهیم ولی باز در این میزان آب افزایش یافته ما به نقطه ای می رسیم که آب از شکر اشباع شده و شکر به شکل کریستال در می آید.»  
جراح و متخصص بیماریهای کلیه و مجاری ادراری افزود: « همین مکانیسم در مورد سنگ سازی کلیه ها نیز صادق است. شایعترین نوع سنگ کلیه به ترتیب اگزالات کلسیم و فسفات کلسیم هستند. اگر اگزالات کلسیم به شکل محلول در بیاید، کریستالیزه نشده و با ادرار دفع می شود، ولی کافی است که میزان آن در ادرار به نقطه ای برسد که دیگر قابل حل نباشد که در اصطلاح می گوئیم به نقطه اشباع رسیده است. در این حالت کریستال اگزالات کلسیم تشکیل می شود.  
این کریستالها در ابتدا در حد میکرون هستند و اگر حجم ادرار به مقدار کافی زیاد باشد از راه ادرار دفع می شوند، و گرنه در کلیه رسوب کرده و کم کم بزرگ شده و به شکل سنگ کلیه در اندازه های متفاوت در می آید.»

وی در مورد روزه گرفتن در افرادی که سابقه سنگ کلیه دارند به چند اصل کلی اشاره کرد: « ثابت نشده است روزه داری فرد را مستعد سنگ کلیه می کند و بطور کلی سابقه سنگ کلیه مانع از گرفتن روزه نیست از طرفی برای همه کسانی که دارای سنگ کلیه هستند یک نسخه واحد نمی توان پیچید و برای هر بیمار بسته به شرایط محیط، نوع کار، میزان فعالیت روزانه و میزان دفع مایعات، باید جداگانه تصمیم گرفت و در افرادی که فقط دارای یک بار سابقه سنگ کلیه بوده اند با افرادی که مکررا سنگ کلیه می سازند، دستورات پزشکی متفاوت خواهد بود.»

دکتر صفری نژاد ادامه داد: « نوع عملکرد کلیه (آیا کلیه ها سالم هستند یا نه و اگر آسیب دیده اند، این آسیب چقدر است) در اخذ تصمیم مهم است به عنوان مثال میزان دفع آب یک کارگر ساختمانی که در زیر آفتاب کار می کند چندین برابر یک کارمند پشت میز نشین است که در یک اتاق دارای سرمایش مناسب کار می کند بنابراین هر بیماری باید قبل از اخذ تصمیم در مورد چگونگی روزه داری، با پزشک معالج خود مشورت نماید.»

وی تاکید کرد: « پزشک برای اینکه تصمیم بگیرد بیمار روزه بگیرد یا نه، پارامترهایی را در نظر خواهد گرفت مثل: سن و جنس، چگونگی سابقه سنگ کلیه (چند بار با چه فواصلی مبتلا به سنگ کلیه شده است)، سابقه اقدامات درمانی از جمله عمل جراحی برای سنگ، شغل بیمار و میزان مایعاتی که در روز از دست می دهد، وجود بیماریهای دیگر مثل دیابت، چگونگی عملکرد کلیه (آیا کلیه ها عملکرد طبیعی دارند، اگر کلیه ها آسیب دیده اند این آسیب چقدر است، آیا بیمار فقط دارای یک کلیه است)، محل سنگ (آیا سنگ در داخل کلیه است و یا در داخل حالب)، اندازه و میزان سنگ (تعداد سنگها و اندازه آنها چقدر است)، جنس سنگ (سنگ بیمار از چه جنسی است، اگزالات کلسیم، اسید اوریک، سنگ عفونی، سنگ سیستینی)، میزان فعالیت روزانه (آیا بیمار بنا به دلایلی زمین گیر است و یا فعالیتهای روزمره را انجام می دهد)، نوع رژیم غذایی و میزان مایعاتی که در روز مصرف می کند و همچنین نوع داروهائی که مصرف می کند.»

این استاد دانشگاه در خصوص بیمارانی که مجاز به روزه گرفتن نمی باشند گفت: « ما در اصطلاح افراد مبتلا به سنگ کلیه داریم که به آنها سنگ ساز فعال می گوئیم یعنی این افراد هر شش ماه، دو بار مبتلا به سنگ کلیه می شوند. این افراد اگر به مقدار کافی مایعات مصرف نکنند سرعت سنگ می سازند. توصیه می شود این افراد در فصل گرما و طولانی مدت روزه نگیرند همچنین بیمارانی که دارای سنگ حالب هستند تا موقع دفع سنگ و یا درمان آن نباید روزه بگیرند چرا که این بیماران نیاز دارند هر چه زودتر سنگ خود را دفع کنند و اگر سنگ حالب به اندازه ای بزرگ باشد که جلوی دفع ادرار از کلیه مربوطه را کاملا مسدود کند، کلیه همان طرف در عرض 8 هفته از بین می رود. در حقیقت سنگ حالب از اورژانسهایی پزشکی است.»

وی ادامه داد: « در افرادی که دارای سنگ کلیه از نوع عفونی هستند و عفونت فعال کلیه دارند، روزه داری توصیه نمی شود همچنین افرادی که جنس سنگ آنها سیستین است، نباید روزه بگیرند چرا که به سرعت دچار سنگ کلیه می شوند.»

جراح و متخصص بیماریهای کلیه و مجاری ادراری افزود: « افرادی که یک کلیه خود را به دلیل ابتلا به سنگ کلیه از دست داده

اند، نباید روزه بگیرند همچنین افرادی که بیش از 50 درصد عملکرد کلیه های خود را به علت سنگ کلیه از دست داده اند صلاح است روزه نگیرند و بیمارانی که برای بار اول در ماه رمضان دچار سنگ کلیه شده و مبتلا به درد و خونریزی می شوند نیز تا درمان نباید روزه بگیرند.»

دکتر صفری نژاد گفت: #171;افرادی که در سابقه یک بار دچار سنگ کلیه شده اند و چندین سال است که دیگر سنگ کلیه نداشته اند، می توانند روزه بگیرند و از مایعات به شرح فوق باید استفاده کنند همچنین افرادی که اخیراً فقط بار اول است که دچار سنگ کلیه شده اند و درمان نیز انجام شده است، می توانند روزه بگیرند و بیمارانی که دارای یک سنگ منفرد در قسمتی از کلیه بوده که چندین سال است، بدون تغییر باقی مانده است، می توانند روزه بگیرند و توصیه می شود این افراد حتماً ما بین افطاری و سحری حداقل 8 لیوان آب علاوه از میزان مورد نیاز برای رفع تشنگی بنوشند.»