



چگونه از تشکیل سنگ کلیه پیشگیری کنیم؟

محققان تاکید می‌کنند: خوردن میوه و سبزی بیشتر و کاهش میزان مصرف گوشت و نمک در پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه تاثیر قابل توجهی دارد...

محققان تاکید می‌کنند: خوردن میوه و سبزی بیشتر و کاهش میزان مصرف گوشت و نمک در پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه تاثیر قابل توجهی دارد.

متخصصان توصیه می‌کنند که با پیروی کردن از یک رژیم غذایی مناسب و سالم می‌توان از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری کرد. محققان ادعا می‌کنند که تغییر در سبک زندگی می‌تواند احتمال تشکیل سنگ‌های کلیوی را کاهش دهد. سنگ کلیه با مشکلاتی چون افزایش فشارخون، دیابت، بالا رفتن وزن و با سایر فاکتورهای خطرناک برای قلب توأم است. محققان تاکید دارند که هرچه رژیم غذایی مناسب‌تر و مساعدتری داشته باشید بدون در نظر گرفتن سن، جنس و سایر بدن‌تان، احتمال تشکیل سنگ در کلیه‌هایتان تا 45 درصد کاهش می‌یابد که البته درصد قابل توجهی است. در این پژوهش نزدیک به 250 هزار نفر در سه تحقیق مختلف تحت مطالعه قرار گرفتند. محققان می‌گویند؛ کاهش احتمال تشکیل سنگ کلیه به سن، سایز، مصرف مایعات و سایر فاکتورها بستگی ندارد اما در عوض مصرف میوه‌ها و سبزیجات بیشتر، مغزها، محصولات لبنی کم چرب، غلات سبوس دار و مصرف نمک کمتر و گوشت‌های قرمز فراوری شده و نوشیدنی‌های قندی کمتر به عنوان یک رژیم غذایی مناسب راهی موثر برای پیشگیری از تشکیل سنگ‌های کلیوی است.