



آیا نوشیدن آب معدنی در پیشگیری از بروز سنگ کلیه مؤثر است؟

آیا مصرف آب معدنی در بروز سنگ کلیه نقش دارد؟ این سوالی است که اغلب افراد به خاطر املاح زیاد این نوع آب مطرح می سازند ...

سلامت نیوز : آیا مصرف آب معدنی در بروز سنگ کلیه نقش دارد؟ این سوالی است که اغلب افراد به خاطر املاح زیاد این نوع آب مطرح می سازند ، برای پاسخ به این پرسش به سراغ دکتر عباس بصیری رئیس مرکز پیشگیری از سنگ کلیه و متخصص کلیه و مجاری ادراری و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی رفتیم و در این زمینه با ایشان گفت و گویی داشتیم.

دکتر عباس بصیری ، استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه: «171#& ترکیب آب تاثیر چندانی بر بروز سنگ کلیه ندارد و آنچه که بیشتر بر این بیماری تاثیر گذار است مقدار مصرف آب است»؛ تصریح کرد: «171#& در کسانی که به اندازه آب مینوشند تا حدی که حداقل دو لیتر و نیم ادرار در 24 ساعت داشته باشند ، میتوان امیدوار بود که کمتر به عارضه ی سنگ کلیه دچار شوند.»

دکتر عباس بصیری در بیان این موضوع به سلامت نیوز گفت: «171#& هنوز دلیل مشخصی برای ارجحیت یک مایع یا آب به آب یا مایع دیگر اثبات نشده ،مثل آب سنگین و آب سبک ، در کشور ما هم متأسفانه آب سنگین یا فوق سنگین دارد ولی در کشورهایی که آبهای سبک و سنگین داشتند و غلظت های مختلف را با هم مقایسه کردند خیلی از این مقایسه آبها دریافتند که در سنگ کلیه تاثیر داشته باشد.»

رئیس مرکز پیشگیری از سنگ کلیه در ادامه افزود: «171#& غلظت منیزیم داخل آب می تواند یک عامل پیشگیری از بروز سنگ کلیه در افراد باشد و تا حدودی میتوان به آن اعتماد کرد یعنی اگر غلظت منیزیم بالا باشد از بروز سنگ کلیه جلوگیری می کند.»

این متخصص کلیه و مجاری ادراری در خصوص تاثیر منیزیم در جلوگیری از بروز سنگ کلیه تصریح کرد: «171#& ما در مطالعاتی که در ایران انجام دادیم وقتی مناطق مختلف و استانهای مختلف را با هم مقایسه کردیم ، ارتباطی میان غلظت منیزیمی که در آب مصرفی مردم وجود دارد و ایجاد سنگ مشاهده کردیم که هرچقدر غلظت منیزیم بیشتر باشد از بروز این بیماری کاسته شده است که این موضوع در دنیا تا حدودی ثابت شده است.»

وی در خصوص مناسب نبودن آب سنگین به سلامت نیوز گفت: «171#& آب سنگین به لحاظ بیماری های گوارشی تاثیر گذار است و آب های سبک چون سریع الهضم تر هستند و برای دستگاه گوارشی مشکلی به وجود نمی آورند مناسب می باشند.»

دکتر عباس بصیری در ادامه افزود: «171#& آب سنگین به لحاظ اینکه در ایران چون آبی که به وسیله باران در بستر زمین جاری می شود و ترکیبی که در زمین هست به این آب اضافه می شود وجود دارد و یافت اکثریت آب های این منطقه را تشکیل می دهد. آبی که از باران می آید مقطر و خالص است ولی هنگامی که بر روی زمین جاری می شود در لایه های زمین نفوذ می کند و ترکیب زمین های مختلف به آب اضافه می شود.»

وی در ادامه عنوان کرد: «171#& این امر به حدی مهم است که امروزه رشته ای به نام زمین شناختی پزشکی وجود دارد که بیان می کند ترکیب آب و خاک و ترکیب کوه های اطراف و گیاه های منطقه می تواند در ایجاد مواد غذایی و دانه های گیاهی و آب آشامیدنی تاثیر بگذارد و آنها می تواند اثر پیشگیرانه در بعضی بیماری ها داشته باشند که آن بستگی به منطقه جغرافیایی و ترکیب زمین دارد.»

این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اظهار داشت: «171#& نکته ای که باید مطرح شود این است که ترکیب آب تاثیر چندانی بر بروز سنگ کلیه ندارد و آنچه که بیشتر بر این بیماری تاثیر گذار است مقدار مصرف آب است یعنی کسانی که آب را به اندازه بنوشند که حداقل دو لیتر و نیم ادرار در 24 ساعت داشته باشند ، فاکتور مؤثری برای پیشگیری از سنگ کلیه است.»

وی در ادامه تاکید کرد: «171#& در ضمن باید گفته شود که منظور دو لیتر و نیم ادرار است در 24 ساعت نه دو لیتر آب خوردن ، چون طبیعت افراد با هم متفاوت است یکی ممکن است 5 لیتر آب بنوشد که سه لیتر آن به صورت عرق از بدن فرد دفع می شود که آن تاثیری در جلوگیری از بروز سنگ کلیه ندارد ، آن نکته ای که در جلوگیری از بروز سنگ کلیه تاثیر گذار است میزان ادراری است که از بدن فرد خارج می شود که دو لیتر و نیم ادرار در 24 ساعت مقداری مناسب و مورد رضایت است.»