

## توصیه هایی برای بیماران مبتلا به سنگ کلیه

سنگ کلیه یکی از شایع ترین بیماری های کلیه است که مبتلایان به آن بر این باورند که درد ناشی از آن بدترین درد شناخته شده است.



سنگ کلیه یکی از شایع ترین بیماری های کلیه است که مبتلایان به آن بر این باورند که درد ناشی از آن بدترین درد شناخته شده است. پزشکان می گویند: مبتلایان به سنگ های کلیوی باید از پرخوری و مصرف آجیل و تنقلات در ایام نوروز خودداری کنند، زیرا این اقدام مشکلات ناشی از سنگ را افزایش می دهد.

پزشکان معتقدند که سنگ کلیه در مردان شایع تر از زنان است و با اضافه وزن و چاقی افراد به ویژه زنان در ارتباط است. مهمترین دلیل بروز سنگ کلیه تجمع بیش از اندازه و طولانی مدت ادرار است، چراکه مواد معدنی موجود در ادرار مانند کلسیم پس از تمرکز طولانی مدت به بلورهای متراکم تبدیل می شوند.

یکی دیگر از مهم ترین عوامل بروز سنگ کلیه عدم نوشیدن آب کافی و مصرف بیش از اندازه نمک طعام است. سنگ های کلیوی در دستگاه جمع کننده ادرار، در کلیه ها تشکیل می شوند. وقتی غلظت بعضی از مواد به اندازه ای بالا برود که قابلیت حل شدن خود را از دست بدهند، به صورت بلورهای کوچک رسوب می کنند و تشکیل سنگ کلیه را می دهند.

غزاله اسلامیان کارشناس ارشد تغذیه در باره توصیه های تغذیه ای ضروری برای بیماران مبتلا به سنگ های کلیوی گفت: دفع بیش از حد کلسیم از طریق ادرار، حدود 5 تا 10 درصد از افراد جامعه را مبتلا می سازد و شایع ترین علت قابل تشخیص در مورد بیماری سنگ های کلسیمی کلیوی است.

وی افزود: بیماران مبتلا به سنگ های کلسیمی کلیوی به منظور کاهش دفع کلسیم از طریق ادرار، افزایش کارایی درمان های پزشکی و همچنین کاهش تشکیل و عود سنگ های کلسیمی رعایت نکات تغذیه ای در آنان ضروری است.

### افزایش دریافت مایعات به ویژه آب

این کارشناس ارشد تغذیه اظهار کرد: افزایش دریافت مایعات سبب کاهش غلظت ترکیبات مختلف در ادرار می شود و در نتیجه احتمال رسوب این ترکیبات و تشکیل سنگ های کلیوی را کاهش می دهد.

وی افزود: حداقل دریافت مایعات در این بیماران باید 3 تا 2.5 لیتر در روز (12 تا 8 لیوان) باشد که نیمی از آن باید فقط آب باشد. اسلامیان توصیه کرد: حجم هر لیوان معمولی 250 سی سی است و افراد مبتلا به سنگ کلیه باید در تمام طول روز مایعات مناسبی دریافت کنند. آنها حتی قبل از خواب نیز مایعات کافی دریافت کنند تا از غلظت ادرار در زمان خواب جلوگیری شود.

### مصرف چای

اسلامیان اضافه کرد: نوشیدنی های حاوی کافئین به ویژه قهوه سبب افزایش دفع ادرار و در نتیجه کاهش غلظت ترکیبات مختلف ادرار می شوند و از این طریق در کاهش ایجاد سنگ کلیه نقش دارند.

به گفته وی، دریافت زیاد کافئین سبب افزایش دفع کلسیم نیز می شود بنابراین مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین در صورتی که در مقادیر معقول باشد، بدون اشکال است.

اسلامیان در مورد نوشیدن چای نیز گفت: نوشیدن چای بهترین توصیه به بیماران دارای سنگ کلیه آن است که در صورت تمایل به نوشیدن چای، از چای کم رنگ استفاده کنند و تعداد دفعات مصرف چای 3 تا 2 لیوان در روز باشد.

### نوشابه گازدار

وی در مورد مصرف نوشابه های گاز دار توضیح داد: نوشابه های گازدار نیز از یک سو حاوی قندهای ساده هستند و سبب افزایش دفع ادراری کلسیم می شوند و از سوی دیگر برخی از آن ها حاوی اسید فسفریک بوده که سبب اسیدی شدن ادرار می شوند و می توانند منجر به افزایش سنگ های کلیه گردند، بنابراین مصرف آن ها توصیه نمی شود.

کارشناس ارشد تغذیه در باره دریافت کلسیم به بیماران کلیوی توصیه کرد: از مصرف رژیم های غذایی حاوی کلسیم زیاد پرهیز کرده و میزان دریافت کلسیم آن ها باید در حد متوسط (800 میلی گرم در روز) باشد.

### محدود کردن میزان سدیم (نمک) در رژیم غذایی

کارشناس ارشد تغذیه اظهار کرد: افزایش دریافت سدیم سبب افزایش دفع ادراری کلسیم می شود و در نتیجه احتمال تشکیل سنگ های کلسیمی را افزایش می دهد.

اسلامیان افزود: غذاها را به صورت کم نمک تهیه کرده و از مصرف مواد غذایی شور مانند خیار شور، ترشی شور و غیره پرهیز کرده و همچنین تا حد امکان از مصرف مواد غذایی آماده مانند فست فودها و کنسروها که معمولاً با مقادیر بسیار زیاد نمک تهیه شده اند، خودداری شود.

وی یادآور شد: پروتئین های حیوانی به دلیل تولید اسید سولفوریک و اسید اوریک در بدن سبب اسیدی شدن ادرار و در نتیجه افزایش دفع ادراری کلسیم می شوند.

### افزایش دریافت پتاسیم و منیزیم

اسلامیان گفت: دریافت منابع غذایی حاوی سیترات پتاسیم به میزان کافی در رژیم غذایی روزانه لحاظ شود، میوه ها به ویژه مرکبات منابع خوب سیترات پتاسیم هستند.

وی افزود: پژوهش ها نشان داده اند «لیموناد» سبب افزایش سیترات ادرار می شود به همین دلیل توصیه می شود بیماران با غلظت کم سیترات ادرار، 110 سی سی آب لیمو تازه را با کمی شکر در 2 لیتر آب حل کرده و در طول روز استفاده کنند.

اسلامیان اضافه کرد: پتاسیم سبب کاهش دفع ادراری کلسیم می شود. پتاسیم به عنوان یک عامل ممانعت کننده از تشکیل سنگ های کلیه شناخته شده است. میوه ها و سبزی ها منبع غنی پتاسیم هستند.

به گفته وی، منیزیم به عنوان یک عامل جلوگیری کننده از سنگ های کلیه گزارش شده است. منیزیم جذب اگزالات از طریق روده را کاهش می دهد.

### حفظ وزن در حد نرمال

وی با بیان اینکه چاقی شکمی، اضافه وزن و چاقی با افزایش خطر سنگ های کلیه به ویژه در زنان در ارتباط است، افزود: افزایش وزن میزان دفع ادراری کلسیم، اگزالات و اسید اوریک را افزایش می دهد.

اسلامیان خاطرنشان کرد: افرادی که دارای فعالیت بدنی بی تحرک و کمی هستند بیشتر در معرض خطر ایجاد سنگ های کلیه هستند بنابراین فعالیت های ورزشی منظم برای افراد در معرض خطر ابتلا به سنگ کلیه، توصیه می شود.

این کارشناس تغذیه یاد آور شد: از سوی دیگر فعالیت های ورزشی می تواند به دفع سنگ کلیه کمک کند افراد مبتلا به سنگ کلیه که فعالیت بدنی بالایی نیز دارند، باید مایعات بیشتری نسبت به افراد با میزان فعالیت بدنی پایین دریافت کنند تا از این طریق مایعات تعریق شده جایگزین شود. (ایرنا)