



قبل از شروع رمضان، سلامت کلیه‌تان را چک کنید

یک جراح کلیه و مجاری ادراری با تاکید بر اینکه تمام افراد باید قبل از شروع ماه مبارک رمضان یک سونوگرافی کلیه، مثانه پر و خالی و آزمایش ادرار انجام دهند، گفت: در شرایط معمول سنگ سازی در تابستان بیشتر از سایر فواصل است.

یک جراح کلیه و مجاری ادراری با تاکید بر اینکه تمام افراد باید قبل از شروع ماه مبارک رمضان یک سونوگرافی کلیه، مثانه پر و خالی و آزمایش ادرار انجام دهند، گفت: در شرایط معمول سنگ سازی در تابستان، شش تا سه فاصله است. دکتر سیمین وحیدی در گفت و گو با ایسنا، گفت: قبل از شروع ماه مبارک رمضان تمام افراد چه افرادی که سابقه سنگ سازی دارند و چه کسانی که این مشکل را ندارند، باید برای بررسی احتمال وجود سنگ ادراری به پزشک مراجعه کنند.

وی یادآور شد: این اقدام باعث می شود که در صورت وجود سنگ کلیه، برای دفع سنگ ها زمان کافی وجود داشته باشد.

وحیدی یکی از راه های پیشگیری از سنگ سازی در ماه رمضان را مصرف دو لیوان آب به صورت ناشتا و یک لیوان قبل از شروع وعده غذایی دانست و افزود: مصرف انواع میوه ها نیز به اندازه 400 تا 500 گرم در روز توصیه می شود.

ذخیره آب طولانی مدت در ماه رمضان با مصرف میوه های گوشتی

این جراح کلیه و مجاری ادراری در خصوص توصیه های غذایی در ماه رمضان برای سحری گفت: با توجه به این که مصرف میوه در زمان سحر برای نگهداری و تامین آب بدن در طولانی مدت موثر است، بنابراین مصرف میوه های گوشتی مانند هلو و سیب که دیرتر آب خود را از دست می دهند، به عنوان ذخیره آب طولانی مدت هستند که برای سحری توصیه می شود.

وی خاطرنشان کرد: در ماه رمضان به ویژه در وعده سحری، باید از مصرف غذاهای شور و پر نمک و میوه های مضر مانند هندوانه (این میوه به علت ادرار آوری موجب از دست دادن آب بدن و تشدید تشنگی می شود، همچنین مصرف آن در مبتلایان به مشکلات روده ای به علت فیبر زیاد، زبان آور است) و پنیر شور پرهیز کرد.

وحیدی تصریح کرد: در زمان افطار، افراد روزه خود را با یک تا دو لیوان آب ولرم و نه چای و هیچ نوشیدنی دیگر باز کنند و سپس به تدریج به مصرف لبنیات مانند دوغ و ماست و غذای اصلی بپردازند، زیرا مصرف همزمان این دو وعده با هم به دلیل وجود کلسیم در لبنیات و آهن در غذای اصلی، منجر به جذب غیرکامل این مواد می شود.