



باورهای غلط درباره مشکلات کلیوی

کلیه‌ها دو عضو کوچک لوبیایی شکل هستند که در دو طرف ستون مهره‌ها و کمی پایین‌تر از قفسه سینه قرار گرفته‌اند.

جام جم سرا: کلیه‌ها دو عضو کوچک لوبیایی شکل هستند که در دو طرف ستون مهره‌ها و کمی پایین‌تر از قفسه سینه قرار گرفته‌اند.

این اجزای حیاتی بدن وظایف متعددی مثل دفع مواد زائد و مایعات اضافی از بدن، تصفیه خون، تنظیم فشار خون و... را به عهده دارند. البته باورهای درست و نادرستی هم درباره مشکلات کلیوی وجود دارد که به بهانه روز جهانی کلیه (20 اسفند) مهم‌ترین آنها را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

درباره سختی و درد بیماری سنگ کلیه حرف و حدیث بسیار است؛ این‌که دردش از سخت‌ترین دردهاست و اگر کسی مبتلا شد، همیشه خطر عود مجدد وجود دارد. حال این پرسش مطرح می‌شود که آیا به کمک رژیم غذایی خاصی می‌توان از سنگ کلیه پیشگیری کرد؟

دکتر علی کشاورز، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: برای تجویز رژیم پیشگیری از سنگ کلیه افراد به دو گروه تقسیم می‌شوند؛ آنها که مستعد ابتلا به این بیماری هستند و آنهایی که مستعد نیستند. اگر شما جزو آن دسته از افرادی هستید که تا به حال سنگ کلیه نداشته‌اید و هیچ کدام از اعضای خانواده‌تان هم سابقه این بیماری را ندارند فقط کافی است عادات‌های غذایی نادرستی که ممکن است به ایجاد سنگ کلیه منجر شوند، کنار بگذارید. در این بین بدترین عادت غذایی که می‌تواند باعث سنگ کلیه شود، کم نوشیدن آب است. اگر عادت دارید برای نوشیدن مایعات آنقدر صبر کنید تا تشنگی به سراغتان بیاید، بدانید که کلیه‌هایتان را در معرض خطر سنگ‌سازی قرار داده‌اید. در واقع باید آن قدر مایعات بنوشید که احساس تشنگی نداشته باشید، چون احساس تشنگی به این معناست که بدن دست‌کم 2 درصد آب از دست داده است.

آب نخوردن باعث بروز سنگ کلیه می‌شود؟

به گفته دکتر کشاورز گاهی احساس تشنگی کاملاً طبیعی است ولی اگر در شرایط کاری یا محیطی خاصی قرار دارید که به علت فعالیت زیاد یا تعریق، مدام تشنه می‌شوید، این خطرناک است و می‌تواند باعث رسوب کردن املاح در کلیه‌ها و ایجاد سنگ شود. این موضوع بویژه برای افرادی اهمیت دارد که به دلیل اجابت مزاج‌های مکرر از نوشیدن مایعات خودداری می‌کنند؛ بخصوص آقایان در سنین بالا به خاطر مشکل پروستات، نوشیدن مایعات را کم می‌کنند تا شب‌ها مجبور نباشند برای رفتن به دستشویی از خواب بیدار شوند در حالی که این کار هم خطر سکت را زیاد می‌کند و هم کلیه‌ها را در معرض مشکلات فراوان قرار می‌دهد.

مصرف لبنیات و بروز سنگ کلیه‌ها

کم نیستند افرادی که بر این باورند مصرف لبنیات زمینه بروز سنگ کلیه را فراهم می‌کند. به گفته دکتر کشاورز، پرهیز غذایی در بیماران سنگ کلیه بسیار مهم است. این موضوع به جنس و ترکیب سنگ‌ها بستگی دارد. عمده سنگ‌های کلیوی از جنس اگزالات کلسیم هستند و کسانی که این نوع سنگ را دارند یا قبلاً داشته‌اند، نباید در مصرف لبنیات افراط کنند. البته گاهی بیماران فکر می‌کنند که باید مصرف لبنیات را قطع کنند، اما این اشتباه است چون لبنیات بهترین منبع کلسیم مورد نیاز بدن است و اگر به بدن نرسد، پس از مدتی خطر پوکی استخوان و آسیب جدی به دندان‌ها را در پی دارد. باید بدانید هر فردی روزانه دو واحد لبنیات احتیاج دارد و هر واحد لبنیات معادل یک لیوان شیر یا یک قوطی کبریت پنیر یا دو پیاله ماست است. با این حساب، کسانی که سنگ اگزالات کلسیم دارند یا قبلاً دفع کرده‌اند و می‌ترسند دوباره دچار این بیماری شوند، بهتر است به

همان روزانه دو واحد لبنیات اکتفا کنند تا هم کلسیم بدنشان تامین شود و هم از خطرات سنگ کلیه در امان باشند.

مصرف مکمل کلسیم باعث سنگ کلیه می‌شود

آیا مصرف مکمل‌هایی مثل قرص کلسیم، روی و آهن می‌تواند باعث ایجاد یا عود سنگ کلیه شود؟ این پرسش خیلی‌هاست. به گفته دکتر کشاورز اگر فرد، مستعد سنگ کلیه نباشد، خوردن قرص کلسیم به دستور متخصص هیچ مشکلی را ایجاد نمی‌کند. در واقع این مکمل‌ها برای کسانی است که لبنیات نمی‌خورند. این افراد اگر روزی سه عدد قرص کلسیم همراه با آب فراوان بخورند، خطری تهدیدشان نمی‌کند.

دستشویی رفتن شبانه و مشکل کلیه

وقتی کلیه‌ها بدرستی کار نمی‌کنند و مشکلی دارند، نیاز بیشتری به دفع ادرار پیدا می‌کنید. در این صورت ادرار بیش از اندازه رقیق، کمرنگ (مانند آب) می‌شود و حجم آن نیز افزایش می‌یابد. این افزایش حجم ادرار و نیاز مکرر به دفع ادرار در شب اتفاق می‌افتد، به طوری که فرد از خواب بیدار می‌شود و باید به دستشویی برود. البته این مشکل حتی با کاهش مصرف مایعات نیز برطرف نمی‌شود و فقط تشنگی فرد را بیشتر می‌کند. دکتر رضا رسولی، متخصص کلیه و مجاری ادرار در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: افزایش حجم ادرار و نیاز مکرر به دفع آن، می‌تواند یکی از علائم نارسایی کلیه باشد که نیاز به بررسی و درمان دارد. با مشاهده این مشکل حتماً به پزشک مراجعه کنید تا با انجام آزمایش خون و ادرار میزان کراتینین، اوره و آلبومین وضع کلیه‌ها مورد بررسی قرار بگیرد.

پف؛ نشان‌دهنده نارسایی کلیوی است

پف و ورم در پلک‌ها، قوزک پاها و خود پاها ممکن است نشان‌دهنده اختلال در عملکرد کلیه‌ها باشد، اما هر نوع ورم و پفی را نمی‌توان به این مشکل نسبت داد. به گفته دکتر رسولی، کلیه‌های سالم به حفظ تعادل میزان سرم خون و بافت‌ها کمک زیادی می‌کنند، اما وقتی اختلالی در عملکرد این اعضای حیاتی رخ می‌دهد، راه عبور پروتئین‌ها از خون به ادرار باز می‌شود. در نتیجه نداشتن تعادل رخ می‌دهد و سرم داخل خون به سمت بافت‌های پیرامون نفوذ می‌کند و باعث پف‌کردگی می‌شود. اگر صبح‌ها با چشم‌هایی پف‌کرده از خواب بیدار می‌شوید و شب‌ها پاها و قوزک پاهایتان ورم می‌کنند، احتمال این‌که دچار بیماری کلیوی شده باشید، کم نیست. البته این مشکلات در برخی موارد با مشکلات دیگری مانند اضافه‌وزن و افزایش فشار خون همراه است.

بر اساس آمار، دیابت علت یک‌چهارم موارد نارسایی‌های کلیوی است. در واقع دیابت معمولاً با پرفشاری و چربی خون بالا همراه است و این دو عامل، آسیب‌های کلیوی را به همراه دارند. البته هر چه دیابت زودتر تشخیص داده و کنترل شود، احتمال بروز مشکلات کلیوی هم کاهش خواهد یافت.

پریسا اصولی / جام‌جم