

چه عواملی موجب تشکیل سنگ کلیه می شود؟

سنگ های کلیه رسوبات سختی هستند که به علت بالا رفتن غلظت املاح و نمک در ادرار در یک یا هر دو کلیه تشکیل شده و گاهی به داخل حالب ها انتقال می یابند. سنگ کلیه انواع مختلفی دارد و اندازه متغیر بوده و ممکن است منفرد یا متعدد باشد.

سنگ کلیه باعث ایجاد درد شدید و گاهی غیر قابل تحمل می گردد. عوامل مختلف در ابتلا فرد به سنگ کلیه اثرگذار است که به عوامل تشکیل سنگ کلیه پرداخته ایم.

علائم سنگ کلیه چیست؟

- درد ایجاد شده در زیر شکم و کشیده شده به سمت کشاله ران
- تهوع و استفراغ مداوم با درد پهلو
- وجود خون در ادرار
- تب و لرز
- ادرار کردن دردناک
- بدبو شدن ادرار

عوامل زمینه ساز بروز سنگ کلیه

حجم ادرار پایین

یکی از علل افزایش تشکیل سنگ کلیه حجم پایین ادرار ناشی از کمبود آب بدن، از دست دادن مایعات بدن به دلیل ورزش، فعالیت های بدنی یا زندگی در آب و هوایی گرم یا نوشیدن مایعات کم می باشد.

زمانی که حجم ادرار کم باشد، ادرار غلیظ شده و به رنگ تیره درمی آید. در ادرار غلیظ مایعات کمتری برای انحلال نمک موجود در ادرار وجود دارد. با مصرف مایعات زیاد، نمک موجود در ادرار رقیق می شود و احتمال تشکیل [سنگ کلیه](#) کاهش می یابد.

افراد مبتلا به سنگ باید مایعات فراوان (حدود 3 لیتر آب یا مایعات) بنوشند تا حداقل 2.5 لیتر (معادل نصف گالون) ادرار در شبانه روز داشته باشند.

مشکلات روده

برخی مشکلات روده مانند بیماری کرون یا کولیت زخمی و یا جراحی (مانند عمل بای پس معده) خطر تشکیل سنگ کلیه از نوع اگزالات کلسیمی را بالا می‌برند.

رشد غیرطبیعی غده پاراتیروئید

رشد غیرطبیعی یک یا چند غده پاراتیروئید سبب کنترل سطح سوخت و ساز کلسیم شده و باعث بالا رفتن سطح کلسیم در خون و ادرار و منجر به تشکیل سنگ کلیه می‌شود.

اسیدوز توبولی کلیوی

بیماری اسیدوز توبولی کلیوی سبب افزایش اسید بدن شده و احتمال تشکیل سنگ کلیه از نوع فسفات کلسیمی را افزایش می‌دهد. در اثر نقص در تولید آمونیاک به وسیله ی کلیه، افزایش دفع کلسیم (توسط کلیه) ایاد می‌شود.

کم تحرکی

کم تحرکی یکی از عوامل زمینه ساز بروز سنگ کلیه است. کم تحرکی در اثر بیماری یا ناتوانی سبب برداشت کلسیم بیشتری از استخوان شده و غلظت کلسیم در ادرار را افزایش می‌دهد.



چاقی

بدن افراد چاق سطح اسید موجود در ادرار را تغییر داده و از همین رو سبب افزایش تشکیل سنگ کلیه می‌شود.

رژیم غذایی

مصرف کلسیم بیش از حد

یکی از دلایل شایع تشکیل سنگ کلیه رژیم غذایی افراد است. تشکیل سنگ کلیه از نوع کلسیمی، به دلیل وجود مقادیر بالای کلسیم در ادرار است. مصرف کلسیم نیز نباید زیاد از حد باشد اما کاستن از میزان کلسیم مصرفی در رژیم غذایی برای سلامتی استخوان های بدن مضر است.

پزشک توصیه می کند در عوض کاستن از کلسیم در رژیم غذایی، از میزان دریافت سدیم (نمک) بکاهید تا کلسیم ادرار کاهش یابد زیرا وقتی نمک زیادی به ادرار منتقل می شود، از باز جذب کلسیم در ادرار و انتقال به خون جلوگیری می کند.

رژیم غذایی سرشار از اگزالات

اگزالات، ماده متشکله ی، متداول ترین نوع سنگ کلیه است، خوردن غذاهای سرشار از اگزالات می تواند احتمال تشکیل این نوع سنگ های کلیه را افزایش می دهد. اگزالات به طور طبیعی تنها در چند ماده ی غذایی وجود دارد و دسترسی بدن به اگزالات به میزان جذب و دفع آن بستگی دارد، که در همه ی افراد این نسبت یکسان نیست.

رژیم غذایی سرشار از پروتئین حیوانی

رژیم غذایی سرشار از پروتئین حیوانی مانند گوشت گاو، ماهی، مرغ و غیره می تواند سطح اسید موجود در بدن و ادرار را بالا ببرد. افزایش اسید نیز سبب تشکیل سنگ های کلیه از نوع اگزالات کلسیمی و اسید اوریکی می شود. تجزیه گوشت در بدن به اسید اوریک سبب افزایش احتمال تشکیل سنگ های کلیه از نوع اگزالات کلسیمی و اسید اوریکی می شود.

مصرف نکردن فیبر غذایی

افزایش فیبر غذایی، سبب کاهش عوامل خطر تشکیل سنگ به خصوص سنگ های کلسیمی می شود.

سدیم

فرد با خوردن غذاهای نمکی که به غذا افزوده می شود، این ماده را

بدست می آورد. این ماده سبب افزایش ابتلا به سنگ های کلیوی می شود بنابراین فرد باید از مصرف اسنک های نمکی، مواد غذایی کنسرو شده، گوشت های بسته بندی شده و دیگر مواد غذایی فرآوری شده خودداری نماید.