

# چند توصیه برای پیشگیری از سنگ کلیه در تابستان

احتمال ابتلا به سنگ کلیه به دلیل عواملی مثل کاهش مایعات بدن در ماه‌های گرم تابستان افزایش می‌یابد.

نشریه پزشکی مدیکال اکسپرس؛ خوشبختانه می‌توان اقداماتی را با افزایش مصرف آب و ایجاد تغییرات کوچک در رژیم غذایی برای جلوگیری از تشکیل سنگ در کلیه انجام داد.

«مگان بولنر»، متخصص اورولوژی مرکز پزشکی UT Southwestern در «دالاس» نکاتی را برای جلوگیری از سنگ کلیه و درد شدیدی که می‌تواند ایجاد کند، ارائه می‌دهد.

اگر شما تجربه یک بار ابتلا به سنگ کلیه را داشته باشید، تا ۵۰ درصد احتمال دارد که در ۱۰ سال آینده دوباره این مشکل را تجربه کنید؛ اما بسیاری از عوامل خطر برای عود سنگ کلیه تحت کنترل شما هستند.

سنگ کلیه بیشتر در کسانی که ادراری با غلظت بالا و زرد تیره دارند، بروز می‌کند. این سنگ‌ها توسط کریستال‌ها تشکیل می‌شوند و می‌توانند جریان ادرار را مسدود کنند زیرا از کلیه‌ها از طریق لوله‌هایی که ادرار را به مثانه می‌برند، خارج می‌شوند.

اگزالات کلسیم و سایر مواد معدنی می‌توانند سنگ‌هایی تشکیل دهند که اغلب به اندازه یک دانه شن هستند؛ اما می‌توانند رشد و داخل کلیه را پر کنند. با رشد این سنگ‌ها، عبورشان نیز دشوارتر می‌شود.

عوامل موثر در عود این مشکل عبارتند از سابقه خانوادگی، بیماری زمینهای کلیوی، چاقی، دیابت، انتخاب‌های غذایی، کم‌آبی مزمن و بیماری التهابی روده. علائم نیز شامل درد شدید پهلو، حالت تهوع، استفراغ، تب، لرز و ادرار خونی است اما برخی افراد شاید هیچ علامتی را تجربه نکنند.

**بولنر توصیه می‌کند:**

نوشیدن مایعات بیشتر برای هیدراته ماندن و برای رقیق شدن ادرار بسیار مهم است، حداقل هشت لیوان در روز آب بنوشید، البته اگر قبلاً سنگ کلیه داشته‌اید، ۱۲ لیوان حتی بهتر است. اگر بیرون گرم است و عرق می‌کنید، آب اضافی بنوشید. اضافه کردن آب‌لیمو یا لیموترش به آب را فراموش نکنید.

توجه به این نکته ضروری است که پیروی از یک رژیم غذایی با سدیم

بالا باعث افزایش میزان کلسیم در ادرار می‌شود. مصرف سدیم را به ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز محدود کنید؛ معادل حدود یک قاشق چای‌خوری. نکته دیگر مصرف غذاهای غنی از کلسیم است. کلسیم در تشکیل سنگ کلیه نقش دارد. روزانه بیش از ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم مصرف نکنید. مقدار زیادی میوه و سبزیجات بخورید که می‌تواند به افزایش سیترات ادرار و جلوگیری از سنگ کلیه کمک کند.

مصرف پروتئین حیوانی را کاهش دهید. پروتئین حیوانی می‌تواند خطر ابتلا به سنگ را افزایش دهد. مصرف گوشت را به ۲۳۰ گرم در روز محدود کنید.

حتی اگر آلزایم موجود در غذاهای سالم نیز می‌تواند به تشکیل سنگ کلیه کمک کند، بنابراین میزان مصرف این غذاها را کنترل کنید: اسفناج، چغندر، آجیل، جوانه گندم، ریواس و سویا.