چگونه از سنگ کلیه پیشگیری کنیم؟

11 دی 1403

زمانی که مواد معدنی در دستگاه ادراری جمع شده و کریستال‌هایی ایجاد می‌کنند که به صورت توده‌ای شبیه سنگریزه درمی‌آیند، سنگ کلیه تشکیل می‌شود.

سنگ کلیه ممکن است کوچک و غیرقابل‌توجه باشد. اما در برخی موارد، می‌تواند به اندازه یک نخود رشد کند و در حالب (لوله‌ای که ادرار را از کلیه‌ها به سمت مثانه تخلیه می‌کند) گیر کند، جریان ادرار را مسدود کرده و باعث درد شدید شود. در بدترین موارد، درد به اندازه‌ای شدید است که شاید نیاز به جراحی داشته باشید.

سنگ‌های اسید اوریکی می‌توانند زمانی تشکیل شوند که اسید بیش از حد در ادرار وجود داشته باشد که می‌تواند ناشی از خوردن بیش از حد ماهی، مرغ و گوشت (به‌خصوص جگر) باشد که دارای سطوح بالایی از «پورین» هستند. نوشیدن آب کافی، کاهش مصرف غذاهای حاوی پورین و حفظ یک رژیم غذایی سالم به‌طورکلی می‌تواند به جلوگیری از تشکیل سنگ‌های اسید اوریکی کمک کند.

در حالی که هر نوع سنگ کلیه منحصربه‌فرد است، توصیه‌هایی وجود دارد که می‌تواند به جلوگیری از آنها کمک کند. اصلی‌ترین کار، هیدراتاسیون است. به طورکلی نوشیدن ۸ تا ۱۰ لیوان آب و مایعات در روز از جمله قهوه، چای و آبمیوه توصیه می‌شود. اما نه کولای تیره. کولاها حاوی اسید فسفریک هستند که به اسیدی کردن ادرار معروف است و می‌تواند به ایجاد انواع خاصی از سنگ کلیه کمک کند.

به گزارش دویچه وله، رژیم غذایی DASH برای جلوگیری از افزایش فشار خون نیز می‌تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش دهد. رژیم DASH سرشار از سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل است و همچنین مصرف محصولات لبنی و گوشت‌های چرب که اسیدی‌تر هستند را محدود می‌کند.

همچنین بهتر است از مصرف نمک اضافی که می‌تواند کلسیم را وارد ادرار کند، خودداری کنید.

میزان توصیه‌شده مصرف روزانه کلسیم برای بزرگسالان ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم است که بستگی به سن و جنس فرد دارد.

همچنین توصیه‌های بین‌المللی تاکید می‌کنند که مصرف سدیم کمتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز باشد.

همه افراد مبتلا به سنگ کلیه به متخصص نیاز ندارند اما اگر سنگ بزرگ است یا در محل دشواری قرار دارد یا سنگ‌های متعدد و عودکننده وجود دارد، ممکن است به متخصص اورولوژی نیاز داشته باشید.