

برای تشخیص سایر مواد غذایی که حاوی اگزالات هستند و همچنین میزان اگزالات مصرفی خود باید پزشک مشورت کنید بخصوص اگر قبلاً دچار سنگ‌های اگزالات کلسیم شده‌اید

تی با وجود اینکه به نظر می‌رسد کلسیم دلیل تشکیل سنگ‌های کلسیمی است اما کلسیم موجود در مواد غذایی خطر ابتلا به سنگ اگزالات کلسیم را افزایش نمی‌دهد. در واقع اگر سنگ‌های اگزالات کلسیم داشته‌اید ممکن است پزشک از شما بخواهد که برای کمک به پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه و تقویت استخوان‌های خود روزانه کلسیم مصرف کنید. غذاهای سرشار از کلسیم شامل محصولات لبنی، مانند شیر و ماست کم چرب و شیر بدون لاکتوز با کلسیم می‌باشند.

در صورتی که موارد بالا در پیشگیری از سنگ کلیه موثر نبود باید به دنبال راهی برای درمان آن باشید. عمل جراحی سنگ کلیه یکی از راه‌های موجود برای درمان سنگ کلیه ای است که به روش‌های دیگر پاسخ نداده است

سعی کنید برای حفظ رنگ زرد کمرنگ یا شفاف ادرار خود . به اندازه‌ی کافی آب بنوشید، یعنی در حدود ۸ تا ۱۰ لیوان در روز. به تدریج مقدار آب مصرفی خود را افزایش دهید، برای مثال یک لیوان آب بیشتر در روز تا زمانی که به ۸ تا ۱۰ لیوان در روز برسید. این افزایش تدریجی به بدن زمان کافی برای تطبیق با مایعات اضافه را می‌دهد. اگر ادرار تان به رنگ زرد تیره است یعنی به اندازه‌ی کافی آب نمی‌نوشید. در صورتی که دچار بیماری‌های کلیوی، قلبی یا کبدی هستید و برای مصرف مایعات محدودیت دارید، پیش از اضافه کردن میزان مایعات مصرفی خود با پزشک مشورت کنید

استفاده از دارو

اگر با وجود نوشیدن مایعات فراوان و تغییر رژیم غذایی خود دچار سنگ کلیه بیشتری می‌شوید، ممکن است پزشک برای کمک به تجزیه سنگ و یا جلوگیری از تشکیل مجدد سنگ دارو تجویز کند

بہتر است برای کاهش میزان اگزالات در ادرار از مصرف این مواد غذایی پرهیز کنید

آجیل و محصولات بدست آمده از آن

بادام زمینی

ریواس

اسفناج

سبوس گندم

نمک و سدیم: اگر رژیم غذایی سرشار از سدیم داشته باشید، احتمال وجود کلسیم بیشتر در ادرار افزایش می‌یابد. بیشتر افراد سدیم را از طریق نمک به دست می‌آورند، بنابراین مقدار زیاد نمک احتمال ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهد. هرچند، مصرف کلسیم به خودی خود چیز بدی نیست - فقط زمانی که همراه با میزان بالای سدیم باشد. در واقع، کلسیم بسیار کم در رژیم غذایی ممکن است منجر به تشکیل سنگ کلیه در برخی افراد شود.

پروتئین حیوانی زیاد: مصرف بیش از حد استیک (مرغ، تخم مرغ و غذاهای دریایی) می‌تواند موجب تجمع اسید اوریک در بدن شود، که یکی دیگر از دلایل تشکیل سنگ کلیه است

پیشگیری از سنگ کلیه

پیشگیری به این معنی است که اگر دارویی تجویز شده است آن را مصرف کنید و مراقب رژیم غذایی خود نیز باشید.

موارد دیگری که می‌توان انجام داد عبارتند از نوشیدن مایعات بیشتر

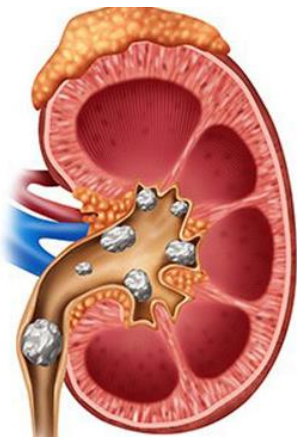


مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع)

واحد آموزش پرستاری

پمفلت

سنگ کلیه



بازنگری

۱۴۰۳ بهار

شما ممکن است این گفته قدیمی در مورد سنگ کلیه را شنیده باشید: این نیز بگذرد. بهتر است که اصلاً به سنگ کلیه مبتلا نشویم. و البته آنطور که به نظر می‌رسد نیز دشوار نمی‌باشد. اگر سنگ کلیه داشته باشید ممکن است پزشک برای کمک به پیشگیری از تشکیل سنگ جدید با شما در مورد یک برنامه‌ی تغذیه صحبت کند. اگر علائم و نشانه‌های مربوط به سنگ مثانه را در خود می‌بینید، احتمالاً باید ترتیب ملاقاتی با پزشک خانوادگی خود و یا یک پزشک عمومی را بدهید. هرچند ممکن است به پزشکی که متخصص در درمان اختلالات دستگاه ادراری می‌باشد (اورولوژیست) ارجاع داده شوید.

با مصرف مواد غذایی مناسب، مقادیر زیادی آب و داروی مناسب احتمال ابتلا به سنگ کلیه کاهش می‌یابد. ممکن است متوجه شوید که از خطر ابتلا به آن نجات پیدا کرده‌اید. ما توصیه می‌کنیم که برای دریافت دستورالعمل‌های مناسب جهت پیشگیری از سنگ کلیه و درد و ناراحتی ناشی از آن به یک متخصص اورولوژی مراجعه کنید.

چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به سنگ کلیه هستند؟

سنگ کلیه یک تعریف واحد برای انواع مختلف کریستال‌های کوچک و جامد می‌باشد. چندین عامل باعث ایجاد سنگ کلیه می‌شوند. برخی از آنها مرتبط با عفونت‌های کلیوی هستند. دلیل دیگر تشکیل سنگ کلیه وجود بیش از حد برخی مواد معدنی در کلیه است. ژن نیز می‌تواند تاثیرگذار باشد

دیگر شرایطی که احتمال ابتلا به سنگ کلیه را بیشتر می‌کنند شامل موارد زیر می‌باشند:

چاقی: در صورتی که دچار اضافه وزن باشید بیشتر در معرض ابتلا به کلیه سنگ‌ساز خواهید بود.
عمل جراحی: اگر قبلاً جراحی بای پس معده یا جراحی دیگری بر روی روده انجام داده باشید، احتمال تشکیل سنگ کلیه بیشتر است.
بیماری: یک نمونه بیماری کلیوی پلی کیستیک می‌باشد که در آن خوشه‌های کیست در کلیه‌ها رشد می‌کند.
سنگ کلیه یک علت درد کلیه است که اغلب در مردان میانسال مشاهده می‌شود، اما با این حال می‌تواند در هر سن و جنسی رخ دهد

مواردی که باید مراقب بود

حتی اگر در وضعیت سلامتی خوبی قرار داشته باشید، ممکن است عوامل دیگری باعث رشد سنگ کلیه شوند. یکی از اولین مواردی که باید به آن توجه کرد آب است. اگر به اندازه کافی مایعات مصرف نکنید، به اندازه کافی ادرار تولید نمی‌شود و این به معنی افزایش احتمال تشکیل سنگ کلیه است.

سایر مواردی که باید در نظر داشت عبارتند از:

نوشابه: این نوشیدنی سرشار از فسفات است که ممکن است منجر به سنگ کلیه شود (قند موجود در آن کمکی نمی‌کند).
اگزالات: ترکیبات آلی موجود در برخی مواد غذایی -از جمله گیاهان سالم مانند اسفناج و سیب زمینی شیرین- می‌باشد. با این حال، اگزالات به راحتی به برخی مواد معدنی از جمله کلسیم متصل می‌شود. کریستال‌های اگزالات کلسیم منشأ اصلی تشکیل سنگ کلیه هستند.