

## علل تشکیل سنگهای ادراری

سنگها هنگامی در دستگاه ادراری تشکیل می شوند که غلظت ادراری موادی مانند (اگزالات کلسیم، فسفات کلسیم و اسیداوریک) افزایش یابد. سنگها ممکن است در هر نقطه ایی از کلیه تا مثانه یافت شوند. برخی از مواردی که تشکیل سنگ را آسانتر می کنند عبارتند از:

۱- رژیم غذایی روزانه

۲- وراثت

۳- نگه داشتن ادرار

۴- عفونت ادرار

۵- بی حرکتی

۶- افزایش غلظت کلسیم در خون و ادرار

۷- مصرف بیش از حد مواد غذایی حاوی اگزالات و مواد پروتئینی.

۸- مصرف کم آب در روز

## مهمترین اصل در پیشگیری از تشکیل مجدد سنگهای ادراری

مهمترین اصل در پیشگیری از تولید مجدد سنگ های ادراری کاهش غلظت املاح در ادرار است و ساده ترین و مناسب ترین روش برای رسیدن به این هدف نوشیدن مایعات فراوان خصوصا آب است. برای رسیدن به این هدف توصیه می شود

• حداقل روزانه ۲/۵ تا ۳ لیتر (ترجیحا ۵ تا ۶ لیتر) آب نوشیده شود. بر حسب آب و هوا و میزان فعالیت بدنی

مقدار آب مورد نیاز متفاوت خواهد بود. مثلا در تابستان با آب و هوای گرم و خشک (تا ۶ لیتر) و به دنبال ورزش و تعریق (۵ تا ۱۰ لیتر) در روز می رسد.

• هر ۱ تا ۱/۵ ساعت و نیز قبل از خواب یک لیوان آب مصرف کنید با این کار نیمه شب نیز مجبور به ادرار کردن خواهید بود و این امکان

را به شما می دهد که در نیمه شب

نیز آب مصرف کنید.

• بعد از غذا یک لیوان آب بنوشید.

• ماء الشعیر تاثیر خوبی دارد، لذا مصرف حداقل ۲۵۰ سی سی در هفته توصیه می شود.

• چای و قهوه از یک طرف دارای اگزالات بالا هستند و از طرف دیگر دارای اثر ادرار آوری هستند. لذا توصیه می شود فقط در حد معمول و آن هم به صورت کم رنگ و رقیق و تازه دم استفاده شود.

• مصرف مواد قندی و کربوهیدرات ساده مثل شکر، قند، مربا، زله ها و کمپوت ها باعث افزایش دفع ادراری اگزالات کلسیم می شوند، لذا توصیه می شود مصرف مواد قندی و شیرین کاهش یابد (زیرا زمینه تشکیل سنگ فراهم می شود).

• کلا نوشابه های گازدار سرشار از اگزالات هستند لذا توصیه می شود از نوشیدن آنها (حتی در صورتیکه که گاز آنها گرفته شود) خودداری شود.

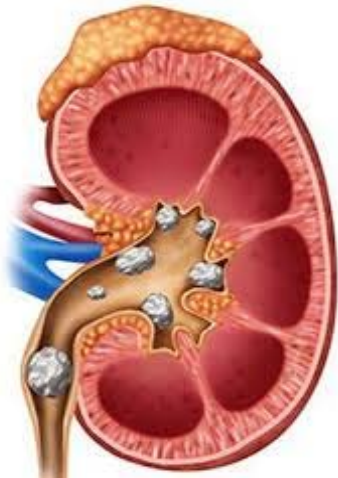
• لطفا نوع سنگ ادراری خود را جهت رعایت رژیم غذایی از پزشک خود سوال کنید.

## پیشگیری اختصاصی از تشکیل مجدد سنگهای اگزالات کلسیم و فسفات کلسیم

مصرف مواد غذایی مثل اسفناج، ریواس، چغندر، لوبیای سبز، پیازچه، شاهی، بادام زمینی، آجیل، کاکائو، شکلات، نوشابه های کولادار، فلفل، دارچین، کره، چای پررنگ، سس گوجه فرنگی باعث تشکیل سنگ های اگزالات کلسیم می گردند لذا مصرف این مواد را کاهش دهید.

منابع کلسیم مانند شیر، ماست، پنیر، کشک، سبزیجات خشک را به صورت متعادل دریافت کنید و نیازی به محدود کردن دریافت کلسیم از طریق غذاییست.

## رژیم غذایی در سنگ های ادراری



- ◇ از انجام هر نوع ورزش سنگین، خسته کننده، طولانی مدت و تمرینات بی هوای خودداری کنید.
- ◇ کاهش وزن با روش اصولی و صحیح (مشاوره با متخصص تغذیه) تا حدودی در ریسک سنگ های اسیداوریکی موثر است.
- ◇ از مصرف مواد غذایی مانند دل و قلوه، کله و پاچه، جگرومغز، خودداری کنید.
- ◇ از زیاده روی در مصرف انواع حبوبات، انگور، شیرچرب، اسفناج، موز، گلابی، قارچ، انگور خودداری کنید.
- ◇ لازم نیست مصرف لبنیات قطع شود.



- از مصرف مکمل های کلسیم بدون نظر پزشک اجتناب کنید.
- از زیاده روی در مصرف پروتئین های حیوانی پرهیز کنید و پروتئین های گیاهی استفاده نمایید.
- از مصرف غذاهای پر نمک مثل غذاهای کنسرو شده و فرآوری شده خودداری شود.
- از مصرف مکمل ویتامین C بدون نظر پزشک اجتناب کنید.



## پیشگیری از تشکیل مجدد سنگ های اسیداوریکی

- ◇ سعی کنید بانوشیدن ۵ تا ۶ لیتر آب حجم ادرار را به ۲/۵ تا ۳ لیتر در روز برسانید.