کد خبر: ۴۵۹۷۵۶
شنبه ۸ بهمن ۱۴۰۱ ۱۱:۵۱

چه خوراکی‌هایی کلیه‌ها را سنگ‌ساز می‌کند؟

سنگ کلیه از شایعترین بیماریهاست که افراد زیادی را درگیر می‌کند. اینکه تغذیه چه نقشی در سنگ‌سازی کلیه‌ها دارد و چه مواد غذایی منجر به سنگ‌ساز شدن کلیه‌ها می‌شود، سئوالات متداولی است که یک متخصص کلیه و مجاری ادراری به آنها پاسخ داده است.

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر عبدالله سعادت‌فر جراح و متخصص کلیه و مجاری ادراری با بیان اینکه سنگ کلیه هم باعث ایجاد دردهای بسیار شدید شده و هم به کلیه‌ها که از حیاتی‌ترین ارگانهای بدن است آسیب می‌زند، گفت: رژیم غذایی سالم، ورزش و داشتن تحرک و مصرف مایعات کافی راه نجات از سنگ‌های کلیوی است.

وی با بیان اینکه هر کلیه‌ای که یک بار سنگ ساز شده امکان سنگ سازی مجدد دارد، عنوان کرد: برای جلوگیری از این امر باید عواملی که باعث تشکیل سنگ کلیه می‌شود را محدود کرد.

سعادت فر در ادامه به برخی نکات تغذیه‌ای که رعایت آنها می‌تواند از سنگ سازی کلیه‌ها پیشگیری کند اشاره کرد و افزود: اولین نکته مهم این است که باید زیاد آب بنوشیم. همین آب لوله‌کشی شهری هم مناسب بوده و نیازی نیست که از آب معدنی یا آب جوشانده شده و... استفاده کنیم.

وی با بیان اینکه باید مصرف نمک را هم محدود کرد، گفت: نمک از سنگ سازترین مواد غذایی است.

وی گوشت قرمز، دل و جگر و کله پاچه را نیز سنگ ساز دانست و گفت: در رژیم غذایی مردم غرب کشور و خصوصا کرمانشاه مصرف گوشت قرمز زیاد است که باعث سنگ سازی می‌شود.

این متخص کلیه و مجاری ادراری نوشابه، قهوه و شکلات را نیز در دسته مواد سنگ ساز گنجاند و گفت: این مواد "اگزالات" دارند و در ترکیب خیلی از سنگ‌های کلیه نیز اگزالات وجود دارد، لذا باید مصرف این خوراکی‌ها را محدود کرد.

وی با بیان اینکه برخی افراد چنین تصور می‌کنند که مصرف نوشابه‌های الکلی برای دفع سنگ کلیه مناسب است و به جلوگیری از سنگ سازی کلی‌ها کمک می‌کند، گفت: این تصور کاملا اشتباه است، زیرا این نوشیدنی‌ها هم دارای ترکیبات اگزالاتی بوده و در بلندمدت می‌تواند کلیه‌ها را سنگ ساز کند.

وی ادامه داد: توصیه ما به افرادی که دارای سنگ کلیه هستند این است که آب زیاد بنوشند. همچنین با مراجعه به پزشک و تجویز و مصرف داروهایی که به دفع سنگ کلیه کمک می‌کند می‌توانند نسبت به دفع سنگ کلیه‌شان اقدام کنند و در مرحله آخر چنانچه سنگ دفع نشد برای آنها از اقدامات کمک جراحی استفاده خواهد شد.

منبع: ایسنا