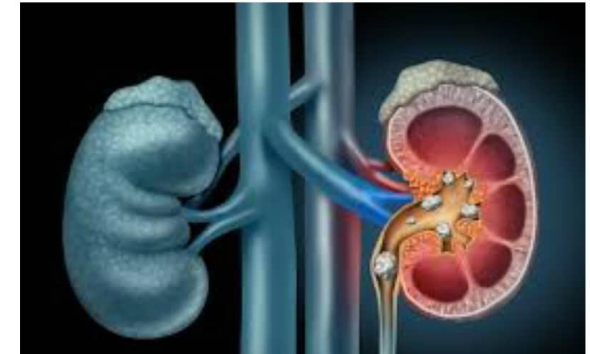


بیماری های زمینه ای

برخی از بیماری های زمینه ای موجب افزایش سنگ های کلیوی میگردند که از جمله آنها میتوان بیماری های زیر را نام برد:
دیابت، فشارخون، چاقی و پرکاری پاراتیروئید



ورزش و تحرک مناسب

افزایش وزن و چاقی موجب افزایش شیوع سنگ های کلیوی خصوصا سنگ های اسید اوریکی میگردد. بنابراین انجام منظم ورزش و کاهش وزن تاثیر مهمی در کاهش بروز سنگ های کلیوی دارند.



رژیم غذایی تاثیر مهمی بر انواع سنگ ها دارند:

۱. سنگ های کلسیمی: بر خلاف باورهای سنتی رایج غذاهای حاوی مقادیر کلسیم بالا مانند شیر، پنیر کم نمک و ماست موجب کاهش سنگ های کلسیمی میگردند.



۲. سنگ های اوریک اسیدی: کاهش مصرف پروتئین، کاهش حبوبات و مصرف آب فراوان و قلیایی کردن ادرار تاثیر مثبتی بر کاهش سنگ اوریک اسیدی دارند.



۳. سنگ های عفونی یا استرووایتی: این گونه سنگ ها در اثر عوامل عفونی و عفونت های ادراری ایجاد میشوند و گاهی اوقات دارای ابعاد بسیار بزرگی هم هستند. بهترین روش پیشگیری از این گونه سنگ ها تشخیص زودهنگام عفونت های ادراری و درمان مناسب تحت نظر پزشک است.





"بمناسبت هفته ملی سلامت مردان"

اسفند ۹۹

تاثیر سبک زندگی بر سنگ های کلیوی

سنگ های کلیوی یکی از مشکلات رایج سلامتی

در جامعه هستند حدود ۱۰ درصد افراد در طول زندگی خود دچار سنگ کلیوی میگردند

سنگ های کلیوی انواع مختلفی دارند که شایع ترین آنها کلسیمی، اوریک اسیدی و عفونی (استروایتی) اند



بنابراین در حال حاضر مهم ترین عامل محیطی تاثیر گذار بر ایجاد سنگ های کلیوی، رژیم غذایی مناسب، مصرف مایعات کافی و تحرک فیزیکی است که بر اساس بررسی های مختلف تاثیر آن به اثبات رسیده است.



بنابراین توصیه های کلی رژیم غذایی در پیشگیری از سنگ های کلیوی به این ترتیب است:

۱. مصرف مایعات کافی در حد ۲ تا ۳ لیتر روزانه

۲. مصرف روزانه میوه و

سبزیجات تازه

۳. کاهش مصرف نوشیدنی های شیرین و کافئین دار مانند قهوه و نوشابه های کولادار

۴. افزایش مصرف لبنیات

۵. کاهش مصرف غذاهای حاوی پروتئین حیوانی بالا مانند گوشت قرمز و

کاهش جدی مصرف نمک

۶. داشتن تحرک کافی و ورزش منظم

۷. کاهش مصرف مواد غذایی مانند اسفناج، توت

فرنگی، آلبالو، کشمش، تمشک، هویج، قهوه و

کاکائو، چای پررنگ و سایر مواد غذایی که حاوی

اگزالات بالا هستند و شانس بروز سنگ های

کلسیم اگزالاتی را افزایش می دهند.