



گردآوری: شاد.دات.کام

مقدمه

مطالبی که زیر این عنوان خواهد آمد برگرفته از دنیای مجازی است. مقوله‌های انتخاب شده در اکثر موارد قرابت‌هایی با مضامین مندرج در «رازی» - بهداشت و تندرستی - دارد. در مواردی هم شاید مستقیماً این همگونی و نزدیکی مشاهده نشود اما به هر حال مطالب انتخاب شده به گونه‌ای بوده‌اند که دلمان خواسته با آوردن آن روی صفحات کاغذی «رازی» فرصت مطالعه‌شان را برای شما فراهم کنیم، همین.

■ دفع سنگ کلیه با روش‌های طبیعی

یک متخصص تغذیه با اشاره به نقش سبزیجات در درمان سنگ‌های کلیوی، گفت: مصرف سبزیجات، کلسیم، نوشیدن آب فراوان، محدود کردن مصرف پروتئین‌های حیوانی و تحرک در دفع طبیعی سنگ‌های کلیوی موثر است. وی بر مصرف جعفری، کرفس و گل‌گاوزبان برای دفع

■ سنگ‌های کلیه تاکید کرد.

دکتر ضیاءالدین مظهری، نوشیدن آب فراوان را یکی از راه‌کارهای مهم در دفع سنگ‌های کلیوی به‌ویژه نوع اگزالاتی دانست و گفت: بیماران مبتلا به سنگ کلیه باید حداقل به میزان ۲ لیتر و با افزایش دما در فصل تابستان یا مناطق گرم ۳ لیتر همراه با وعده‌های غذایی و در طول روز

آب بنوشند.

وی با تاکید بر افزایش مصرف سبزیجات خاطر نشان کرد: در مبتلایان به سنگ‌های کلیوی که سنگ اگزالاتی دارند، ریواس، اسفناج تره‌فرنگی و سیب‌زمینی شیرین که غنی از اگزالات هستند نباید مصرف شود.

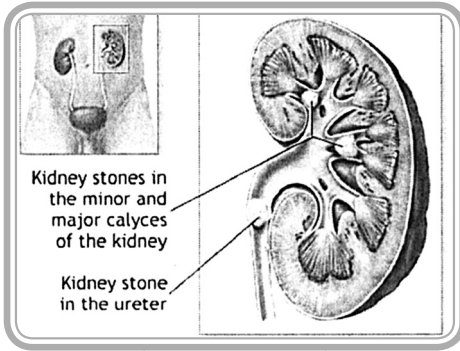
مبتلایان به سنگ کلیوی از مصرف ریواس اسفناج، تره‌فرنگی و سیب‌زمینی پرهیز کنند. پروتئین‌های حیوانی، نمک سدیم، تنقلاتی نظیر بادام‌زمینی باید از برنامه غذایی مبتلایان به سنگ کلیه حذف و مصرف انواع نوشابه‌ها، آب مرکبات و چای نیز باید به حداقل برسد.

دکتر مظهري با بیان این که سنگ‌های اگزالاتی از شایع‌ترین انواع سنگ‌های کلیوی هستند گفت: فیبرهای موجود در سبوس ذرت، برنج و گندم دارای کم‌ترین میزان اگزالات هستند لذا مصرف بیشتر این مواد توصیه می‌شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران یادآور شد: افزایش میزان تحرک و فعالیت‌های بدنی و دوری از استراحت و سکون به دفع سنگ‌های کلیوی کمک می‌کند.

وی در خصوص نقش کلسیم رژیم غذایی در بروز سنگ‌های کلیوی گفت: افزایش میزان کلسیم از دیگر راه‌های دفع سنگ‌های کلیوی است و حذف مواد غذایی حاوی کلسیم از جمله شیر باعث افزایش دفع اگزالات و تشکیل سنگ کلیه می‌شود.

■ مصرف خودسرانه دارو عاملی در تشدید بروز سنگ‌های کلیوی
دکتر مظهري با اشاره به این که ایجاد



شکل ۱

سنگ‌های کلیوی به عوامل متعددی که مهم‌ترین آن‌ها زمینه‌های ارثی و اختلالات سوخت و ساز است بستگی دارد گفت: ابتلا به عفونت و مصرف خودسرانه داروها زمینه ایجاد سنگ را تشدید می‌کنند.

مبتلایان به سنگ کلیه در صورتی که دچار کم‌کاری تیروئید و کمبود ید نباشند، استفاده از ترب و تربچه خصوصاً ترب سیاه، به‌صورت رنده شده و یا آب ترب که ناشتا نوشیده شود، به آن‌ها توصیه می‌شود.

به منظور دفع سنگ کلیه می‌توان خارشتر خاکشیر و ترنجبین را با هم مخلوط کرده و صبح ناشتا خورد.

نوشیدن آب فراوان حتی بدون احساس تشنگی و پیاده‌روی مرتب روزانه به دفع سنگ کمک می‌کند هم‌چنین مصرف گیاهان مُدر مانند دم کرده دُم گیلان، کاکل ذرت، گل‌گاوزبان، گزنه بومادران، نعنای، گل همیشه بهار، جعفری، کرفس کدو حلوائی، مرزه، مارچوبه و به‌طور کلی سبزی

سنگ کلیه مشخص می‌کند سنگ از چه نوعی بوده و چه مواد غذایی در ترکیبات آن وجود دارد و عمده‌ترین سنگ‌های کلیه از جنس کلسیم و اگزالات است و اختلال‌های غده پاراتیروئید یا مصرف بیش از حد پروتئین سبب افزایش ترشح کلسیم در ادرار شده و احتمال ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهد.

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی افزود: براین اساس توصیه می‌شود که از مصرف بیش از ۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم پروتئین همچون گوشت قرمز، ماهی و مرغ در روز خودداری شود. اگزالات، ماده‌ای است که مقدار آن در پروتئین‌ها و مواد غذایی هم‌چون اسفناج، ریواس چغندر، شکلات، چای، سبوس، آجیل، بادام و توت‌فرنگی بیشتر است.

آمری‌نیا گفت: نمک طعام، موادشور و قهوه سبب ترشح کلسیم در ادرار شده و میزان ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهد و به همین دلیل در رژیم‌های غذایی مصرف کلسیم را نباید محدود کرد چرا که باعث افزایش تولید سنگ‌های کلیه می‌شود.

وی همچنین درباره تاثیر کلسیم در شکل‌گیری سنگ کلیه این‌گونه توضیح داد: کلسیم در روده با اگزالات ترکیب شده و سبب جلوگیری از جذب اگزالات در خون شده و در نتیجه، میزان آن را در ادرار و امکان ابتلا به سنگ کلیه را کاهش می‌دهد. این کارشناس تغذیه توصیه کرد: مصرف یک لیوان آب جوشیده در هر ساعت سبب رقیق شدن املاح در ادرار و دفع سریع‌تر و راحت‌تر سنگ در مبتلایان به این بیماری می‌شود.

خوردن در دفع سنگ‌های کلیوی بسیار موثر است.

■ خاکشیر در دفع سنگ کلیه موثر است

خاکشیر *Descurainia Sophia* گیاهی است خودرو، علمی و پایا دارای ساقه‌ای با ارتفاع ۱۲ تا یک متر که در کنار جاده‌ها و اماکن غیرزراعی و نسبتاً مرطوب می‌روید. دکتر نسرین عاقل فارماکونوزیست و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز اظهار داشت: این گیاه در اغلب نقاط ایران می‌روید و دانه‌ها خاکشیر را پس از به میوه نشستن گیاه و عموماً در مرداد و شهریور ماه محصول‌برداری می‌کنند. وی افزود: گیاه خاکشیر ادرارآور بوده و قادر است التهاب کلیه (پیلونفریت) را برطرف کند. عاقل با اشاره به این که خاکشیر سنگ کلیه را دفع می‌کند، خاطرنشان کرد: به منظور دفع سنگ کلیه می‌توان خارشتر، خاکشیر و ترنجبین را با هم مخلوط کرده و صبح ناشتا خورد.

■ مصرف هندوانه و خیار در درمان سنگ کلیه

به گفته دکتر رضا آمری‌نیا مصرف میوه‌جات تازه، سیب‌زمینی، تربچه، حبوبات، برنج قهوه‌ای جو، ذرت، کنجد، زیره، گشنیز، رازیانه، آب هویج هندوانه، خیار و گیلاس برای پیگیری و درمان این بیماری نقش موثری دارد. مشاور تغذیه و رژیم درمانی همچنین با اشاره به عوامل موثر در بروز بیماری سنگ کلیه افزود: عفونت‌ها، داروها و ژنتیک از عواملی است که در بروز بیماری سنگ کلیه در فرد موثر است. به گفته آمری‌نیا آزمایشات انجام شده بر روی

آمری‌نیا اظهار داشت: مصرف منیزیم ویتامین B6، داروهای گیاهی همچون گزنه خاردار، چای جاوا (نوعی نعنا که در کشور هندوستان رویده و به صورت دم کرده مصرف می‌شود) و گیاه خلا (شل‌کننده مجاری ادراری) در درمان این بیماری موثر است.

■ دفع سنگ‌های ادراری با روغن بادام

همچنین دکتر سیدمحمد معصومی، عضو هیات علمی دانشکده کشاورزی دانشگاه رازی کرمانشاه با استناد به کتاب «گیاهان دارویی نوشته دکتر علی زرگری»، اظهار داشت: روغن بادام دفع سنگ‌های ادراری را تسهیل می‌کند برای این کار باید سه قاشق سوپ‌خوری از مخلوط بادام شیرین و روغن گردو را بعد از هر وعده غذایی همراه با جوشانده‌ای که از جوشاندن ۲۰ گرم شیرین بیان

و یک مشت کاه جو در یک ظرف آب تهیه شده مصرف کرد.

وی افزود: با مصرف موارد گفته شده، اگر سنگ کلیه بزرگ نباشد، دفع آن تسهیل می‌شود. انجام چنین عملی در دفع سنگ کلیه مبتلایان به سنگ کلیه گزارش شده است.

این عضو هیات علمی دانشگاه رازی کرمانشاه عنوان کرد: روغن بادام شیرین در فرمول تعدادی از فرآورده‌های دارویی و زیبایی وارد می‌شود و هیچ زبانی ندارد.

منبع
تیبان

