

مصرف ماء الشعير در پيشگيري از سنگ کليه مفيد است؟



یک متخصص اورولوژی گفت: ماء الشعير با توجه به اینکه باعث افزایش حجم ادرار در بیماران میشود و میتواند تا حدودی نقش پیشگیری در سنگهای کلیه را داشته باشد، اما برای درمان سنگ کلیه خیر.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از ایسنا؛ محمد نجفی سمناوی اظهار کرد: ماء الشعير جزء دسته نوشیدنی‌هایی است که باعث افزایش حجم ادرار میشود، اما نیاز به مصرف افراطی نیست.

وی افزود: بسیاری از بیماران را دیدم که حجم بسیار زیادی از ماء الشعير و نوشیدنی‌های دیگر را دارند که در دفع سنگ هیچ تاثیری ندارد و تنها بخاطر نقش مدری که دارد ادرار را رقیق میکند و پیشگیری از سنگ‌سازی‌های آینده را دارد.

این متخصص اورولوژی با اشاره به انواع سنگ‌ها و شیوه درمان، تصریح کرد: انواع سنگ‌ها متفاوت بوده و زمینه این تفاوت جنس سنگ و محل سنگ است، اما در مورد جنس سنگ‌ها میتوان گفت شایع‌ترین نوع سنگ، سنگ‌های کلسیم اگزالاتی هستند که ما در ۹۰ بیمارانی که سنگ‌سازی دارند این نوع از سنگ را مشاهده میکنیم.

نجفی ادامه داد: سنگ‌های اسیداوریکی، سنگ‌های سیستئینی از دیگر

سنگ‌ها هستند؛ نوع سنگ نشانی از ماهیت سنگ و قدرت آن دارد و یک سری از سنگ‌ها مثل سنگ‌های کلسیم اگزالات مونوهیدرات سنگ‌های بشدت سختی هستند که اگر در داخل کلیه باشند از طریق سنگ شکن برون اندامی قابل شکستن و دفع شدن نیستند، اما یکسری سنگ‌های دیگر مثل اسیداوریکی و سیستئینی نرم تر بوده و اقدامات کم تهاجمی برای این سنگ‌ها موثرتر واقع می‌شود و قابل دفع خواهند بود.

چه کنیم تا از ابتلا به سنگ کلیه در امان بمانیم

وی بیان کرد: یک سنگ کلیه می‌تواند به کوچکی یک دانه شن بوده و بدون متوجه شدن فرد از طریق ادرار دفع شود اما سنگ‌های بزرگتر می‌توانند سبب انسداد جریان ادرار شده و درد زیادی داشته باشند؛ این قطعات سخت از متراکم شدن مواد معدنی ادرار بوجود می‌آیند که این وضعیت می‌تواند ناشی از دلایل مختلفی مانند نوع غذای مصرفی و داروهای مشخص باشد.

وی تصریح کرد: اگر شخصی در خانواده فرد سابقه ابتلا به سنگ کلیه را داشته باشد احتمال اینکه فرد در آینده به سنگ کلیه مبتلا شود زیاد است در این صورت فرد باید به اندازه کافی مایعات مصرف کند و ادرار کند تا مواد موجود در ادرار او که توانایی تبدیل شدن به سنگ را دارند رقیق شود.

نجفی ادامه داد: اگر فرد به میزان کافی آب ننوشد یا شدیداً عرق کند ادرار او ممکن است تیره به نظر آید؛ رنگ ادرار باید زرد کم‌رنگ یا بیرنگ باشد و اگر فرد سابقه ابتلا به سنگ کلیه را داشته باشد باید روزانه به میزان ۸ لیوان ادرار دفع کند و از آنجایی که فرد مقداری از مایعات بدنش را از طریق تعریق از دست می‌دهد باید نوشیدن حدود ۱۰ لیوان در روز را مدنظر قرار دهد.

وی افزود: نوشیدن یک لیوان آب مرکبات را به نوشیدن یک لیوان آب ترجیح دهید چراکه سیترات یا همان نوعی ماده شیمیایی موجود در شربت آبلیمو یا آب پرتقال می‌تواند از تشکیل سنگ‌ها جلوگیری کند.

نجفی با بیان اینکه آبرسانی کلید پیشگیری است، تصریح کرد: آب کافی مصرف کنید چراکه افزایش دفع ادرار به تصفیه کلیه کمک می‌کند و می‌توانید بجای آب، نوشیدنی زنجبیلی، لیموناد و آبمیوه بنوشید تا مصرف مایعاتتان بالا رود.

وی افزود: اگر پایین بودن میزان سیترات علت تشکیل سنگ کلیه باشد آرمیوه سیترات به پیشگیری از تشکیل سنگ کمک می‌کند؛ از طرفی مصرف به اندازه غذاهای سرشار از اگزالات و کاهش مصرف نمک، پروتئین حیوانی خطر تشکیل سنگ کلیه را کاهش می‌دهد.

این متخصص اورولوژی بیان کرد: ممکن است اورولوژیست برای جلوگیری از تشکیل سنگ‌های کلسیم و اسید اوره دارو تجویز کند و اگر قبلاً سنگ کلیه داشتید یا در معرض ابتلا به آن قرار دارید با پزشک در مورد بهترین روش‌های پیشگیری صحبت کنید.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: ایسنا