



مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهر کرد

Kashanihp.skums.ac.ir

کد: PE/URO -KH-01-15



نوشابه های گازدار (انواع کولا) یکی از مهم ترین موادی است که موجب تولید سنگ کلبه میشود

رژیم غذایی شما به جنس سنگ بستگی دارد.

• شایع ترین نوع سنگ ، سنگ های کلسیمی هستند .

کلسیم قسمتی از رژیم غذایی ماست .

• کلسیمی که توسط استخوان و یا عضله استفاده نشود وارد کلیه می شود و در بیشتر افراد این کلسیم از طریق ادرار خارج می شود . بیمارانی که سنگ کلیه دارند کلسیم را در کلیه هایشان نگه می دارند . این کلسیم می تواند با موادی دیگری نیز ترکیب شود که شایع ترین سنگ کلسیمی ترکیبی ، سنگ کلسیمی اگزالاتی است .

اگر سنگ کلسیمی دارید بهتر است موارد زیر را رعایت کنید:

• پروتئین (گوشت ، مرغ ، ماهی ، تخم مرغ) کمتری مصرف کنید .

• کمتر نمک و غذاهای شور بخورید .

• کربوهیدرات های ساده (قند ، شکر ، شیرینی) را کمتر مصرف کنید .

در سنگ های اگزالاتی:

اگر پزشکتان اجازه می دهد مایعات فراوان (بیش از 3 لیتر در روز) مصرف کنید .

اغلب لازم است در طول شب نیز بیدار شده و آب بنوشید .

لازم است رژیم سرشار از سبزیجات تازه مصرف کنید .

مصرف غذاهای حاوی اگزالات را محدود کنید . غذاهایی که حاوی اگزالات هستند شامل : اسفناج ، توت فرنگی ، ریواس ، شکلات ، چای ، آجیل ، سبوس ، قهوه .

سنگ سیستئین

سنگ های سیستئین نادر هستند . سیستئین در تشکیل ساختار عضله ، عصب و سایر قسمت های بدن شرکت دارد .

بیشتر بیماریهایی که موجب ساخت سنگ سیستئینی می شوند ارثی می باشند .

سنگ استروویت

این سنگ ها معمولاً به دنبال عفونت در سیستم ادراری شکل می گیرند . این سنگ ها در ساختار خود منیزیم معدنی و محمولات آمونیوم را دارند .

سنگ اسید اوریک

این سنگ ها وقتی تشکیل می شوند که ادرار حالت اسیدی زیادی پیدا می کند . افرادی که سابقه سنگ اسید اوریک دارند باید مصرف گوشت قرمز را محدود کنند .

اگر سنگ اسید اوریکی دارید توصیه می شود:

• مایعات فراوان مصرف کنید .

• مصرف سبزیجات تازه را فراموش نکنید . غذاهایی که حاوی پورین هستند عبارتند از : ماهی ، صدف ، مارچوبه ، استفاده نکنند .