

# حصيات الكلى ومجرى البول

## كيف تتكون الحصيات؟

عندما تصاب بحصاة في الكلية أو مجرى البول وتمر خارجا بسلام فإن الأمر عادة لا ينتهي بذلك حيث إن قابليتك للإصابة بحصاة أخرى تكون زائدة .. وفي حالة تكون حصاة ثانية فإن فرصة الإصابة بحصاة ثالثة تكون مضاعفة.

## وكن ما سبب تكون هذه الحصيات؟

إن بعض المعادن ( مثل الكالسيوم ) أو الأملاح ( مثل الأوكسالات ) تمر بصورة طبيعية مع البول خارج الجسم، ولكن عندما يزيد تركيزها في البول تكون رواسب تزيد في الحجم تدريجيا حتى تتكون حصاة أو حصيات من أملاح الكالسيوم أو غير ذلك. وقد تمر هذه الرواسب والحصيات مع البول ويساعد على ذلك كثرة تناول الماء والسوائل لكن بعض الحصيات الكبيرة تحتاج لعلاج خاص مثل التفتيت بالموجات الصوتية أو العلاج الجراحي.

والسؤال الآن هو كيف تقلل من فرصة اصابتك بحصيات الكلى ومجرى البول؟ وكيف تساعد جسمك على طردها للخارج؟ إليك هذه الوسائل الفعالة...

## اشرب كميات كبيرة من الماء

مع تناول كميات وفيرة من الماء والسوائل يقل تبعا لذلك تركيز المواد الموجودة بالبول وبالتالي تقل فرصة حدوث ترسيب لها. ولكن ما هو المقدار المناسب من الماء الذي يجب أن تشربه؟ إن أفضل مؤشر يدل على حصول جسمك على حاجته الكافية من الماء ملاحظة لون البول فاللون المركز يدل على نقص الماء بالجسم واللون الفاتح يدل على توافر الماء. وبعض الأطباء ينصح بتناول لترين من الماء على الأقل يوميا.. كما يراعي زيادة كمية الماء في فصل الصيف بسبب زيادة فقد الجسم للماء عن طريق العرق.

## اهتم بممارسة الأنشطة الرياضية

لقد وجد الباحثون أن ممارسة الرياضة تعمل على زيادة ترسيب الكالسيوم بالعظام .. واهمال ممارسة الرياضة يؤدي لتراكم الكالسيوم بالدم، وبالتالي يكون تركيزه أكبر في اليوم.. وبناء على ذلك ، فإن ممارسة الرياضة تعد وسيلة غير مباشرة لتقليل فرصة الإصابة بحصيات الكالسيوم.

## اضبط كمية البروتين في طعامك

إن الإفراط في تناول اللحوم ( البروتينات ) يمكن أن يرفع نسبة حمض البوليك والفوسفات وهما من المواد التي تدخل في تركيب الحصيات. فكن حذرا من الإفراط في تناول اللحوم خاصة في حالة وجود حصيات ترتبط بهذين النوعين من المواد.

## احترس من الأوكسالات

تعتبر الحصيات الداخلية في تركيبها أملاح أوكسالات الكالسيوم من أكثر أنواع الحصيات شيوعا. فإذا كنت تعاني من وجود حصاة من هذا النوع ( بناء على نتائج التحليلات ) فكن حذرا من تناول الأغذية الغنية بالأوكسالات مثل : الحبوب والبنجر، والكريز، والعنب والشيكولاته والمكسرات والسبانخ.

## قلل من تناول الصوديوم

إن خفض تناول ملح الطعام ( كلوريد الصوديوم ) والأغذية الغنية بالملح أو الصوديوم يساعد على خفض تركيز الكالسيوم في البول. مما يقلل بالتالي من فرصة حدوث ترسيبات للكالسيوم.

فيجب أن تقلل من تناول ملح الطعام إلى حوالي 2-3 جرامات يوميا، وكذلك من تناول الأغذية المملحة أو الغنية بالصوديوم مثل البطاطس المحمرة ( شيبس ) ، واللائشون والموستاردة والصلصات ( كتشاب ) إلى آخره.

## كن حذرا من مضادات الحموضة

إن بعض مضادات الحموضة تحتوي على نسبة مرتفعة من الكالسيوم ، فإذا كنت تعاني من وجود حصيات تحتوي على كالسيوم فيجب بالتالي أن تكون حذرا من تناول هذه النوعيات بناء على نشرة البيانات الموضحة لتكوين المستحضر.

## اهتم بتناول مجموعة الفيتامينات والمعادن

من خلال دراسة سويدية اتضح أن توفير الماغنسيوم بالجسم يقلل من فرصة تكرار الإصابة بالحصيات .. كما وجد أن توافر فيتامين ب 6 يقلل من كمية الأوكسالات في البول . ولذا يفضل أن تحرص على تناول أحد مستحضرات الفيتامينات والمعادن ( باستشارة الطبيب ) ولكن لاحظ أن الأنواع المحتوية على فيتامين ج وفيتامين د غير مرغوبة لأنها تساعد على زيادة الفرصة لتكون حصيات الكالسيوم.

## أعشاب مفيدة في التخلص من الحصيات

في الطب العربي القديم اشتهر نبات الحلفاير بفوائده للكلى وقدرته على تفتيت الحصيات فقال عنه ابن سينا : " إن بذر النبات يفتت الحصىة " ويمكن تناول مزيج من الحلفا من الينسون كما يفيد تناول مزيج من بزر الخلة مع العرقسوس . ويجهز المزيج بطحن كميتين متساويتين من العشبين وتضاف ملعقة من المطحون لمقدار كوب ماء مغلي وتنقع به لمدة 10 دقائق ويمكن تحلية المزيد بعسل النحل ويؤخذ في اليوم كوبان قبل الإفطار والعشاء