موقع يكشف "6" طرق فعالة لتقليل خطر الإصابة بحصوات الكلى

بالعادة يتم تناول مكملات الكالسيوم للمساعدة في بناء عظام وأسنان قوية والحفاظ عليها، تشير بعض الدراسات إلى أن تناول الكثير من الكالسيوم في شكل مكمل قد يزيد من خطر الإصابة بحصوات الكلى، وإليك طرق تقليل خطر الإصابة بحصوات الكلى أكسالات الكالسيوم، وفقًا لما نشره موقع "healthnews".

ما هي حصوات الكلى؟

حصوات الكلى عبارة عن رواسب صلبة صغيرة، ما يسبب الألم وعدم الراحة عند مرورها عبر الجهاز الكلوي، غالبًا ما تتكون من أكسالات الكالسيوم، وهو مركب يمكن أن يتراكم في الجسم عندما يكون هناك الكثير من الكالسيوم في النظام الغذائي، يمكن لمكملات الكالسيوم أن ترفع مستوى الكالسيوم في الجسم وتزيد من خطر الإصابة بحصوات الكلى، خاصة إذا تم تناولها بجرعات عالية.

الكالسيوم من مصادر الغذاء ليس له نفس تأثير أقراص الكالسيوم، تشير الدراسات إلى أن اتباع نظام غذائي غني بالأطعمة الغنية بالكالسيوم ، مثل منتجات الألبان قليلة الدسم، قد ثبت أنه يقلل من خطر الإصابة بحصوات الكلى، يشير هذا إلى أنه قد لا يكون الكالسيوم هو الذي يسبب الحصى، ولكن الطريقة

التي يمتصها الجسم ويعالجها.

تقترح جمعية المسالك البولية الأمريكية، أن كل نظام غذائي صحي للكلى يجب أن يكون محددًا لكل شخص، ليس كل المرضى الذين لديهم تاريخ من حصوات الكلى أكسالات الكالسيوم لديهم أكسالات عالية لذلك ، لن يحتاج هؤلاء الأفراد إلى قطع الكالسيوم من نظامهم الغذائي.

هناك طرق لمساعدة الكلى ومساعدتها على معالجة وتجنب تطور حصوات الكلى أكسالات الكالسيوم بشكل فعال.

اشرب الكثير من الماء

اشرب الكثير من السوائل ، وخاصة الماء ، للمساعدة في طرد الكالسيوم والأكسالات الزائدة من الجسم.

اهدف إلى تناول ما لا يقل عن 10-8 أكواب من الماء يوميًا.

قم بزيادة استهلاكك للأطعمة الغنية بالكالسيوم ، مثل منتجات الألبان ، لتلتصق بالأوكسالات في القناة الهضمية وتمنعها من دخول الجهاز البولي.

تقليل الصوديوم في النظام الغذائي

يمكن أن تتشكل حصوات الكلى بشكل أسرع مع زيادة تناول الملح. يمكن أن يساعد تقليل الصوديوم في منع تكون حصوات الكلى.

يمكن أن يساعد التمرين المنتظم في تقليل تركيز الكالسيوم والأوكسالات في البول.

قلل من تناول مكملات الكالسيوم

خذ فقط الكمية اليومية الموصى بها من 1000 - 1300 مجم ، ما لم يوجهك الطبيب.

الحفاظ على وزن صحي

تشير الدراسات إلى أن زيادة الوزن أو السمنة تزيد من خطر الإصابة بحصوات الكلى.

ماذا لو كان عليك تناول مكملات الكالسيوم

بالنسبة لأولئك الذين ينصحهم الطبيب أو يتناولون الكمية الموصى بها من مكملات الكالسيوم يوميًا ، هناك إرشادات للمساعدة في تجنب حصوات أكسالات الكالسيوم في الكلى:

تناول مكملات الكالسيوم مع وجبات الطعام

يمكن أن يساعد تناول مكملات الكالسيوم مع الطعام في تقليل كمية الأوكسالات التي يمتصها الجسم.

تناول الكالسيوم المقسم

بدًلا من تناول كل الكالسيوم مرة واحدة ، حاول تقسيمه إلى جرعات أصغر على مدار اليوم.

تجنب مكملات الكالسيوم قبل النوم

يمكن لمكملات الكالسيوم التي يتم تناولها في وقت النوم أن تزيد من كمية الكالسيوم في البول وتزيد من خطر تكوين الحصوات.