

# ما هي كمية الماء التي يجب شربها لمنع حصوات الكلى



الأحد 26 فبراير 2023 06:32 م

حصوات الكلى من أبرز المشامل الصحية التي يعاني منها الكثيرون وهنا ينصح دائما بتناول المياه لمنع حصوات المرارة ، وحسب ما ذكره موقع houstonmethodist تقول الدكتورة مونيكا مورغان، أخصائية المسالك البولية في هيوستن ميثوديست أن حصوات المرارة مرض منتشر للغاية وأن هناك الكثير من البيانات التي تظهر أن كمية المياه مهم للوقاية من الحصوات □

تتكون حصوات الكلى عندما تتحد الأملاح والمعادن في البول لتكوين رواسب صلبة داخل الكلى على سبيل المثال ، حصوات الكالسيوم - النوع الأكثر شيوعًا من حصوات الكلى - تتكون عادةً من الكالسيوم والأكسالات التي تعلق وتستقر في أنسجة الكلى □

تزداد احتمالات حدوث ذلك إذا كنت لا تشرب كمية كافية من الماء مع انخفاض حجم البول ، تصبح هذه المعادن أكثر تركيزًا مما يزيد فرص تفاعلها □

هذا هو السبب في أن انخفاض تناول السوائل هو عامل خطر كبير لخطر حصوات الكلى □ يزداد هذا الخطر بشكل أكبر إذا كان لديك أيضًا الكثير من هذه المعادن في البول لسبب أو لآخر، و يعد فرط كالسيوم البول ، وارتفاع الكالسيوم في البول ، أحد الأمثلة على ذلك □

كلما شربت المزيد من الماء، كلما كان البول مخفف وهذا يعني أن تركيز الكالسيوم والمعادن الأخرى في البول سيكون أقل ، مما يقلل من فرصة تكوين الحصوات □

هل يحتاج الأشخاص المعرضون للإصابة بحصوات الكلى إلى المزيد من الماء؟

في حين أن بعض الناس قد يكونون قادرين على التخلص من شرب لتر واحد فقط من الماء (أو أقل) يوميًا ، يشير الدكتور مورجان إلى أن أولئك الذين لديهم تاريخ سابق من حصوات الكلى لديهم عبء أكبر لزيادة تناول السوائل □

نريد أن يشرب مرضى حصوات الكلى ما يكفي من الماء لإنتاج 2.5 إلى 3 لترات من البول يوميًا ولكن نظرًا لأن جسمك يستخدم بعض الماء الذي تشربه في العمليات الضرورية ، مثل الهضم ، وتفقد الماء من خلال العرق ، فإن حجم البول لا يتطابق مع تناول السوائل □

في ضوء ذلك ، يقول الدكتور مورجان إن الأشخاص المعرضين للإصابة بحصوات الكلى يجب أن يشربوا أكثر من 3 لترات يوميًا ومع ذلك فإن المقدار الدقيق يعتمد على وزن جسم الشخص والعديد من العوامل الأخرى □