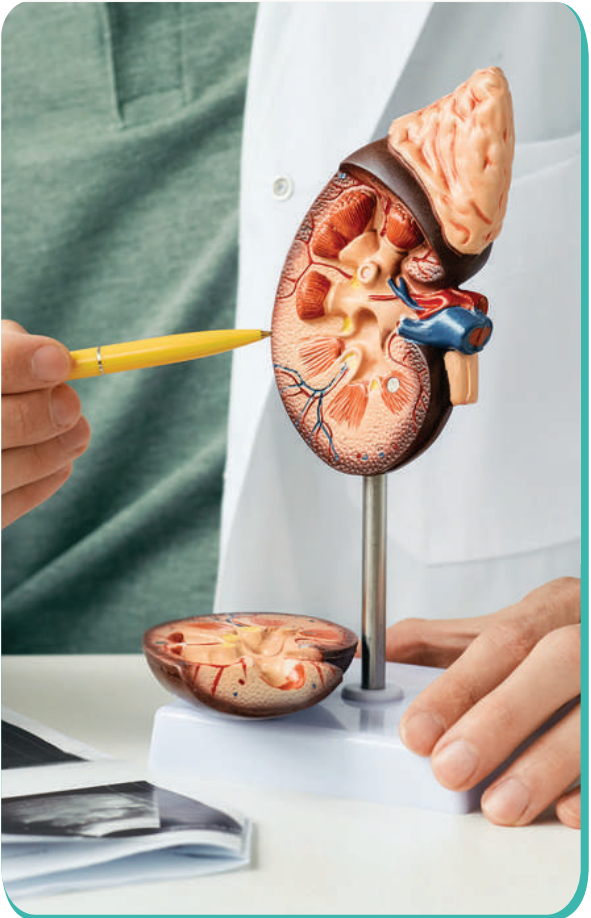


حصى أكسالات الكالسيوم



تعد حصوات أكسالات الكالسيوم من أكثر أنواع حصى الكلى انتشاراً. تتشكل في الكلى بسبب ارتفاع مستوى الكالسيوم أو الأكسالات فيها مع انخفاض مستوى الماء.

الأكسالات مادة طبيعية موجودة في العديد من الأطعمة، يستخدمها الجسم كمصدر للطاقة، وبعد ذلك تنتقل نواتج استهلاكها عبر مجرى الدم إلى الكليتين ويتم إزالتها عن طريق البول. عند انخفاض مستوى الماء في الكلى مع ارتفاع مستوى الأكسالات، تبدأ بالارتباط مع الكالسيوم لتكون بلورات في البول، وتتطور ليزيد حجمها وتصبح حصى.



ينصح باتباع الإرشادات التالية للوقاية من حصى الأكسالات:

- 1- الإكثار من شرب السوائل وأهمها الماء يومياً، مما يعمل على تخفيف تركيز البول وإعاقة تشكل البلورات.
- 2- تجنب الأطعمة الغنية بالأكسالات مثل: الجوز، السبانخ، الشمندر، الباميا، المشمش، التين، البطاطا، الكيوي، حليب الشوكولاته وحليب الصويا، الطحينة، نخالة القمح، حبوب السمسم والشاي.
- 3- تجنب تناول ملح (الصوديوم) حيث أن الصوديوم يعمل على ترسيب الكالسيوم في البول وتشكل الحصى.
- 4- تجنب الإكثار من تناول البروتينات الحيوانية.
- 5- تناول كمية مناسبة من الكالسيوم في الوجبات الغذائية، ومن أهم مصادر الكالسيوم: الحليب ومشتقات الألبان والتركيز عليها، حيث يلعب الكالسيوم دوراً مهماً في إرتباط الأكسالات في المعدة والأمعاء قبل الانتقال إلى الكليتين مما يساعد على التخلص منها. ومن الجدير بالذكر أنه يجب التركيز على الحصول على الكالسيوم من الوجبات الغذائية الطبيعية، وليس المكملات التي قد تؤدي إلى زيادة تشكل الحصى.
- 6- تجنب تناول (فيتامين سي) على شكل مكملات غذائية دون استشارة الطبيب، وذلك لأنه يؤدي إلى زيادة ترسيب الأكسالات في البول.
- 7- تعد الثمار الغنية بحمض الستريك والبوتاسيوم ذات تأثير إيجابي في الوقاية من حصى الكلى مثل التفاح والبرتقال والريمان والليمون.