



## كيف يتشكل الحصى في المسالك البولية ؟

يعاني العديد من الأشخاص من ألم لا يطاق في أسفل الظهر. وغالبا ما يشخص هذا الألم بوجود حصى في الكلى أو المسالك البولية. فكيف تتشكل هذه الحصى؟ و كيف يمكن تفادي المعاناة التي يعيشها المصابون بهذه الحالة ؟



[globalhealingcenter](http://globalhealingcenter)

تعتبر الكلى من الأعضاء الحيوية في الجسم، ومن أبرز أدوارها تصفية الدم. هذا الأخير يكون محملا بفضلات الخلايا، و من بينها فائض الكالسيوم والحمض البولي والفوسفور (وكذلك السيستين، في حالة اضطراب وراثي يعرف باسم "البيلة السيستينية"). تترسب هذه المواد مشكلة بلورات على شكل حصيات في الكلى تسد المسالك البولية، وأثناء تنقلها تسبب الألم الشديد. ولحسن الحظ أن في أجسادنا مركبات تحول دون ذلك كالسترات والمغنيسيوم وبيروفسفات والفيتات والبروتينات. هذه المثبطات تساعد في القضاء على الحصى قبل أن تعلق في الكلى وتنمو ليصبح حجمها كبيرا، لكن عند انخفاض تركيزها و نقص حجم البول، مع ارتفاع تركيز المواد المكونة للحصى يحدث ما لا نتمنى حدوثه، أي تشكل أحجار في الكلى وبأحجام مختلفة .

تبقى الوقاية خير سبيل لدفع الألم بعيدا، فمنع حصى الكلى يستلزم منع الظروف التي تدعم تشكيلها. ومن بين الأساليب الوقائية نذكر :

- شرب القدر الكافي من الماء يوميا ( 2 لتر ماء في اليوم أي ما يعادل 8 أكواب).
- تناول الكالسيوم بمعدل طبيعي، بالإضافة إلى الفيتامين "D" لمساعدة الجسم على امتصاص الكالسيوم.
- عدم الإفراط في تناول الصوديوم.
- تجنب الإكثار من البروتين الحيواني مثل اللحوم الحمراء والدواجن والبيض والمأكولات البحرية، مما يرفع مستوى الحمض البولي و احتمال الإصابة .

▪ استهلاك بعض الأطعمة يكميات قليلة خصوصا تلك الغنية بالأوكسالات مثل الشوكولاته والشاي ومعظم المكسرات، أو الفوسفات مثل الكولا.

المصادر : [جامعة ويسكونسن](#) □ [جامعة هارفارد](#)