

КАМЕННЫЙ ГОСТЬ

Человек, у которого камень проходил через мочеточник, никогда этого не забудет. Дикая боль, озноб, тошнота... Почему развивается мочекаменная болезнь и как ее предотвратить?



Леонид ЛОГВИНОВ, заведующий урологическим отделением «Бест Клиник» на Профсоюзной, уролог-андролог высшей категории, кандидат медицинских наук

же у малышей и уж тем более у пожилых людей. Как обезопасить себя от коварного заболевания?

СЛЕДИ ЗА ТЕМ, ЧТО ТЫ ЕШЬ И ПЬЕШЬ

Формирование камней в почках, как правило, происходит из-за воспалительных процессов в организме. Однако камнеобразование могут стимулировать и некоторые продукты и напитки. Причем они даже влияют на тип камня. Урологи выделяют 3 основные разновидности – оксалатные, уратные и фосфатные конкременты.

ОКСАЛАТНЫЕ состоят из солей щавелевой кислоты. Этих соединений много в помидорах, свекле, щавеле, шпинате, цитрусовых, шоколаде. Глутамат натрия (всем известный усилитель вкуса, который добавляют во многие продукты пищевой промышленности) тоже повышает риск образования оксалатных конкрементов. Из напитков в этом плане

Мочекаменная болезнь – одно из самых распространенных урологических заболеваний. Им страдают около 5% населения Земли. К сожалению, ежегодно количество больных не уменьшается, а неуклонно растет. Во многом это связано с тем, что мы, современные люди, мало двигаемся, неправильно питаемся, злоупотребляем фастфудом, часто имеем избыток веса. Самый распространенный возраст, в котором возникает мочекаменная болезнь, – 40–50 лет. Однако камни могут появляться да-



КРАСНОЕ И БЕЛОЕ

ВОЗ официально признала красное мясо одной из главных причин возникновения камней в почках. Его рекомендуется есть не чаще 1–2 раз в неделю. Особенно людям после 40. Вместо красного мяса ешь белое – курицу, индейку.



особенно опасны кофе и чай. Они уменьшают концентрацию кальция в организме. В норме этот ценный минерал «захватывает» соли щавелевой кислоты и выводит их из организма с мочой.

УРАТНЫЕ камни формируются при чрезмерном употреблении красного мяса (особенно жирных сортов). Дело в том, что высокое содержание животного белка приводит к увеличению мо-

чевой кислоты и кальция. Они с трудом выводятся из организма и часто становятся причиной мочекаменной болезни. Вероятность образования уратных конкрементов еще больше увеличивается у любителей жареного и копченого мяса. Еще один фактор риска – недостаточное количество овощей, фруктов и зелени в рационе. При дефиците клетчатки снижается всасывание уратов в кишечнике.

КОФЕЙКУ?

Кофеин напрямую не способствует кристаллизации солей, а лишь увеличивает выведение жидкости. Если ты любишь пить кофе, спустя 20–25 минут после него выпей стакан воды.



ИСТОЧНИКИ КАЛЬЦИЯ

Продукты, богатые кальцием (даже при кальциевых камнях), исключать из рациона не надо. Просто не стоит ими увлекаться, старайся сделать свой рацион разнообразным. А вот кальций в таблетках (особенно с витамином D), который часто рекомендуют при мочекаменной болезни, нужно принимать с осторожностью! Советуйся с врачом.



ФОСФАТНЫЕ камни состоят из кальциевых солей фосфорной кислоты. Они образуются в щелочной среде. Способствуют этому процессу однообразная растительная и молочная пища, а также сладкие газированные напитки, которые содержат много фосфорной кислоты.

ОБ АЛКОГОЛЕ

Риск образования камней в разы возрастает при регулярном употреблении алкоголя. Этиловый спирт наносит удар не только по печени, но и по почкам. На фоне обезвоживания, которое развивается из-за увлечения спиртными напитками, моча

Это создает благоприятные условия для возникновения уратных камней.

КАК СЕБЯ ЗАЩИТИТЬ

Чтобы снизить вероятность образования камней в почках, следуй этим простым правилам:

● **пей не меньше 2,5 литра чистой воды в день.** Так ты предупредишь застой мочи в почечных лоханках и мочевом пузыре, а значит, убережешь основной фактор риска мочекаменной болезни.

● **Питайся разнообразно.** Если увлекаться каким-то одним типом продуктов (особенно людям после 40 лет, когда

дуктов с повышенным содержанием соли и фастфуда. Следи, чтобы в твоём рационе ежедневно появлялись новые блюда.

● **Поддерживай свой вес в нормальных пределах.** Даже незначительный избыток массы тела может повышать риск образования камней в почках в 2 раза.

● **Больше двигайся.** Рекомендуется ходить пешком не менее 30 минут в день. Движение помогает избежать застоя мочи и образования солей. К тому же гиподинамия приводит к тому, что кости постепенно атрофируются, а стремительно вымывающийся из них кальций начинает оседать в почках.

● **Регулярно (в среднем 1 раз в год) делай УЗИ почек.** Длительное время камень может себя никак не проявлять. Однако если выявить заболевание на ранней стадии, уролог назначит лечение, которое замедлит или даже полностью прекратит камнеобразование.

КАМНИ, НА ВЫХОД!

Если у тебя уже имеются камни и известен их химический состав, то с помощью специальной диеты можно снизить вероятность прогрессирования болезни. Так, при фосфатных камнях рекомендуется пить больше кислых соков, минеральную воду, барбарисовый и шиповниковый настои. При уратных конкрементах (они хорошо подда-

ются растворению) нужно включить в рацион больше продуктов с ощелачивающими свойствами. Это брокколи, морковь, сельдерей, огурцы, салат, кабачки, капуста, зелень, тыква, перец, лук, чеснок, бобовые и т. д.

Камни-оксалаты очень плотные. Их невозможно растворить ни медикаментами, ни специальной диетой. Однако если размер оксалатов небольшой, то можно попробовать вывести их с мочой. Для этого урологи рекомендуют пить много жидкости и соблюдать щадящую диету с ограничением острых, соленых, маринованных, копченых и жареных блюд.

Здоровое питание и оптимальный питьевой режим помогут защитить почки от мочекаменной болезни. Важно также не затягивать с обращением к урологу при появлении любых дискомфортных ощущений в области поясницы. Эти симптомы могут быть первым признаком формирования камней в почках. А чем раньше они будут обнаружены, тем выше вероятность справиться с заболеванием консервативными мерами и избежать серьезной операции.

ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Чтобы почки были здоровыми, сформируй у себя привычку каждый час выпивать по стакану чистой питьевой воды комнатной температуры. Свой день тоже лучше начинать со стакана воды.



КТО ВИНОВАТ?

ЭТИ ФАКТОРЫ РИСКА НАРУШАЮТ ВЫВЕДЕНИЕ ОПАСНЫХ СОЛЕЙ ИЗ ОРГАНИЗМА И СТАНОВЯТСЯ ПРИЧИНОЙ ОБРАЗОВАНИЯ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ.

- Недостаточное употребление жидкости – меньше 2 литров в день.
- Увлечение жирными, мясными, солеными блюдами.
- Малоактивный образ жизни и сидячая работа.
- Нелеченные инфекции мочевыводящих путей с хроническим течением.
- Бесконтрольный прием всевозможных витаминов и добавок с кальцием.
- Повышенный уровень кислотности в организме.
- Аномалии развития почек и мочевыводящих путей, приводящие к застою мочи.
- Патологии щитовидной железы.
- Особенности химического состава почвы и воды.

концентрируется, и соли легче выпадают в осадок. К тому же некоторые алкогольные напитки (например, красное вино) могут нарушать выведение пуринов из организма.

идет физиологическое замедление метаболизма), может возникнуть нарушение обмена веществ, что провоцирует камнеобразование. Стоит также избегать про-