

Организм человека — удивительная и функциональная система. Начиная от заживления ран и восстановления после тяжелейших операций, заканчивая производством камней! Так как формирование камней — это сложный биологический процесс, он вызывает много вопросов. Врач-уролог, д. м. н., профессор Виген Малхасян ответил aif.ru на распространенный вопрос — правда ли, что, если не пить воду, в почках будут образовываться камни.

Начнем с основ: почки — это парный орган, который выполняет функцию фильтрации крови и выведения из организма продуктов метаболизма. Нарушение функции почек ведет к скоплению в организме продуктов жизнедеятельности, интоксикации организма и сбою в работе всех систем. Удар со спины. Уролог связал гибель почки с ошибками лечения камней Подробнее

Образование камней в почках является следствием повышенного выделения почками веществ, из которых формируются камни, таких как кальций, оксалаты, мочевая кислота. Это приводит к повышению их содержания в моче, в результате чего моча перенасыщается этими веществами, последние под воздействием определенных факторов, например, кислая или щелочная реакция мочи взаимодействуют друг с другом и начинают формировать кристаллы. В народе этот процесс называют выпадением в осадок. Рост кристаллов приводит к формированию камней.

Важную роль в этом процессе играют так называемые ингибиторы роста камней, такие как цитрат или магний. В норме эти вещества взаимодействуют с веществами из которых формируется камень, образуя легко растворимое соединение, не давая компонентам камня (например, кальцию и оксалату) вступить во взаимодействие. Поэтому дефицит или недостаточное содержание этих веществ в моче способствует формированию кристаллов и росту камней.

В этом свете вполне логично, что одной из причин формирования камней является недостаточное употребление воды.

Доказано, что вода играет важную роль в профилактике образования камней в почках. Потребление воды приводит к увеличению объема мочи, вследствие этого в моче снижается концентрация веществ, которые могут превратиться в камни. Сколько надо пить? Может ли суп или сок заменить воду Подробнее

Наряду с этим, существуют и другие факторы, которые могут способствовать образованию камней в почках, такие как:

- Генетика. Часть людей имеет предрасположенность к формированию конкрементов в почке.
- Неправильное питание. Употребление соленой пищи, пищи богатой животным белком, и пищи с малым содержанием клетчатки.
- Сопутствующие заболевания. Некоторые заболевания, такие как сахарный диабет, ожирение, заболевания паратиреоидных желез являются факторами риска развития мочекаменной болезни.
- Отсутствие должной физической нагрузки или гиподинамия. Малоподвижный образ жизни — это фактор риска развития ожирения и сахарного диабета которые в свою очередь являются факторами риска развития мочекаменной болезни. Из-за каких продуктов образуются камни в почках? Подробнее

Несмотря на то, что употребление достаточного количества воды (1,5-2 литра в сутки) может помочь предотвратить образование камней в почках, это не единственный фактор, который следует учитывать для профилактики заболеваний почек.

Важно: систематический контроль здоровья, профилактическое посещение уролога, сдача анализов — помогут выявить заболевание почек на ранних стадиях, начать эффективную профилактику и лечение. Здоровье ваших почек — ваша ответственность!