

سلامت

سنگ کلیه در تابستان و آنچه
باید در مورد آن بدانید



لولین کار مهم در روزهای گرم تابستان این است که بدن را خوب هیدراته کنید، خصوصاً اگر مستعد شکل سنگ کلیه هستید. سنگ کلیه زمانی شکل می‌شود؛ بنابراین هم در درون کلیه جم جم می‌شوند. سنگ کلیه معمولاً حاصل افزایش علظت ادرار است که باعث می‌شود لمالح کرستالی مانند کلسیم اوریک ایسید و اکرلات راتاتینی شده و به بینی بست.

سنگ کلیه می‌تواند بر قسمت‌های مختلف سیستم ادراری از کلیه‌ها گرفته تا مثانه از بکاردار. علت‌های اصلی سنگ کلیه شامل سن، سیک زندگی، سایه‌های قلی عوارض و بیماری‌ها و یا عوامل محیطی خصوصاً قصیق می‌شوند.

باید پیشتر مراقب باندیزی زیر گرمای تند و شدید این فصل، احتمال شکل سنگ کلیه را فلکی می‌دهد و علت آن نیز از دادن می‌عاتی زیاد از طریق عرق و تجمع لوریک ایسید در ادرار است. کلیه‌ها سطح آب بدن را به مولاطی غلیظ کردن ادرار حفظ می‌کنند و این باعث شکل گیری سنگ کلیه می‌شود؛ بنابراین همه افراد باید طی تابستان آب فروابی بتوانند و بدنشان را به خوبی آپسیانی کنند.

علل ایجاد سنگ کلیه در تابستان

دهیدراته شدن بدن در انرژی‌های هوای عدم توسعیدن آب کافی و تعریق زیاد می‌تواند بدن را اهدیراه کرده و احتمال سنگ کلیه را افزایش دهد. خصوصاً افرادی که در نواحی بسیار گرم با خشک زندگی می‌کنند، بستر در عرض این شکل می‌شوند.

افرادی که کلیه‌هایان سنگ‌های اگرالات دار مانند فلکل صرف سبزیجات برگ تبره و دیگر غذاهای اگرالات دار مانند فلکل و آسیتی اجتناب کنند. قهوه اسنانج، شکلات، سبیز زمینی شیرین، چندتر، محصولات سوپا و پادام‌زمینی حاوی اگرالات هستند.

سن: سنگ کلیه معمولاً گروه سنتی بالاتر را دیگری نمایند که دلیل آن تجمع کلسیم است؛ اما عوامل دیگر از سیک زندگی مانند جاقی در افزارهای آن، آمار سنگ کلیه را در این گروه سنتی افزایش داده است.

رژیم غذایی: صرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بیشتر کند. خصوصاً صرف نمک زیاد کلیه‌ها را ادارل کرده و احتمال سنگ کلیه را بخوبی بست.

اصفهان و هر دو رژیم های غذایی خلی کم کلری، هم وزن اضافی بدن و هر دو رژیم های غذایی خلی کم کلری نیز می‌توانند سبب سنگ کلیه شوند.

بیماری‌های قلبی: برخی از بیماری‌های عملیاتی مانند سیاه مرن، سنگ کلیه را بیشتر می‌کنند. اختلالات گواری از این بیماری‌ها در افزارهای آن دارد. شکلات، سبیز زمینی شیرین، چندتر، محصولات سوپا و پادام‌زمینی حاوی اگرالات هستند.

سن: سنگ کلیه معمولاً گروه سنتی بالاتر را دیگری نمایند که دلیل آن تجمع کلسیم است؛ اما عوامل دیگر از سیک زندگی مانند جاقی در افزارهای آن، آمار سنگ کلیه را در این گروه سنتی افزایش داده است.

در حالی که شکلات تاخ حاوی بسیار از مواد مغذی مفید است، شکلات‌های فلکل دار مانند شکلات شیری یا شکلات سفید می‌توانند سرشار از قند باشند. شکلات حاوی می‌نماییم است که فلکل زیادی برای این می‌باشد و بزرگ نماییم، نوعی ماده معنی است و به طور کلی از نگرانی‌های این خبر، داده‌های منشترشده معرف شکلات تاخ بزرگ نماییم.

شکلات کلیه: در حالی که شکلات تاخ حاوی بسیار از مواد مغذی مفید است، شکلات‌های فلکل دار مانند شکلات شیری یا شکلات سفید می‌توانند سرشار از قند باشند. شکلات حاوی می‌نماییم است که فلکل زیادی برای این می‌باشد و بزرگ نماییم، نوعی ماده معنی است و به طور کلی از نگرانی‌های این خبر، داده‌ای از شکلات شیری می‌باشد.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

در حالی که شکلات تاخ حاوی از مقدارهای معرف شکلات تاخ بزرگ نماییم، نوعی ماده معنی است و به طور کلی از نگرانی‌های این خبر، داده‌ای از شکلات شیری می‌باشد.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و نمک و پروتئین می‌تواند احتمال شکل سنگ کلیه را بخوبی بست.

شکلات کلیه و زن: مصرف زیاد قند و ن