Гиподинамия

Наши предки делали 40 тысяч шагов в сутки, а мы с вами едва дотягиваем до 3 тысяч.

Организм так устроен, что стоит только кому-то из нас усесться в позу мыслителя, как кости начинают растворяться, теряя с мочой свою минеральную основу – кальций. Попадая в мочевыводящую систему, этот макроэлемент откладывается в виде камней

.
То
же
самое
происходит
с
космонавтами
в
состоянии
невесомости
и у
лежачих
больных
.
Движение
им
заменяют
массаж
и
лечебная
гимнастика
, а у вас
вариантов
больше
–
ходьба
, бег,
плавание
,
занятия
на
тренажёрах
,
танцы
,
лыжи
,
коньки…

Наследственность

От 7 до 20% больных уролитиазом, как и Монтень, могут винить в этом своих родител
ей
, пер
едавших
им
одно

из
наследственных
заболеваний
:
врождённую
гипероксалурию
,
идеопатический
ацидоз
–
синдром
Батлера-Олбрайта
,
цистиновый
уролитиаз
–
синдром
Абдергальдена-Линьяка
,
почечную
форму
первичного
гиперпаратиреоидизма
(
гиперфункции
околощитовидных
желёз
).

Заучивать наизусть эти названия необязательно: просто, если в семье были случаи м
очекаменной
болезни
,
делайте
дважды
в год
общий
анализ
мочи
. Это
поможет
обнаружить
болезнь
на
ранней
стадии

и
не
дать
ей
развиться
.

Недостаток витамина А

Подобный дефицит заставляет грубеть нежные слизистые оболочки мочевых путей: и
х
эпителий
обызвествляется
,
отслаивается
и
одевается
в
броню
из
солей
.
Опасность
образования
камней
на
почве
авитаминоза
А
высока
у тех, кто
часто
голодает
и
сидит
на
диетах
,
чтобы
похудеть
, или
живёт
в так

называемых
эндемичных
районах
, чьё
население
страдает
от
недостатка
витамина
A.

Такие места есть, например, в Средней Азии, где на корм скоту идут сухие травы. В отличие от сочной растительности средней полосы в них содержится мало витамина А – каротина, а молочные продукты, тоже этим витамином небогатые, – основная пища населения. Впрочем, нынешним летом и в средней полосе России погода напоминала среднеазиатскую, и травы быстро высохли. Так что, покупая молоко, смотрите, обогащено ли оно витамином А!

По статистике, в нашей стране каждый второй житель испытывает витаминное голо

Недостаток витамина D

Способствует вымыванию из костей кальция и фосфатов, окаменевающих в мочевых путях. К счастью, перехватив немного солнечных лучей, ваша кожа запасается витамином D в достаточных количествах. Единственные на всём земном шаре, кто не успевает это сделать, – жители подолгу лишённого солнца Заполярья и вечно дождливого графства Норфолк в Англии. Если вы собираетесь составить им компанию, сменив место жительства, стоит подумать о профилактическом приёме витамина D.

Избыток витамина D

Тоже нарушает фосфорно-кальциевый обмен, вызывая образование камней. Такого рода гипервитаминозом страдают жители пустыни Каракум, где 240 дней в году неутомимо светит солнце, не знающие меры любительницы солярия и пациенты, постоянно принимающие витамин D при так называемой тетании – судорожном синдроме, связанном с недостатком кальция в организме, и других болезнях: они должны периодически делать общий анализ мочи и защищать кожу от загара.

Питание

Если у вас язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки, подтверждённая обследованием, и одновременно повышена всасываемость пищевых веществ в кишечнике (синдром Бурнетта), обычная в этих случаях молочно-растительная (щелочная) диета в сочетании с препаратами, снижающими кислотность желудочного сока (например, пищевой содой), может быть опасна!

Моча, обогащенная щелочью, – что туча, набитая градом. "Осадки" можно предотвратить, контролируя pH-реакцию мочи по общему анализу. Кислая или нейтральная? Беспокоиться не о чем! Стойко щелочная? Нужно пройти обследование и посоветоваться с врачом о подкислении вашей внутренней среды.

Жёсткая питьевая вода

Вода из-под крана, содержащая много солей кальция, фосфора, кремния, свинца

Такая вода нуждается в смягчении специальными фильтрами, но очистить её от всех солей в домашних условиях нереально. Лучше покупать бутилированную минералку с пониженным содержанием минеральных солей: пейте её, заваривайте на ней чай, готовьте суп. Кстати, не все соли ведут к образованию камней: соединения магния, например, способствуют их рассасыванию, поскольку регулируют в моче равновесие органических и неорганических веществ.

Лекарства

Сульфаниламиды, тетрациклин, стрептомицин и антикоагулянты сами по себе могут стать ядром мочевого камня. То же самое относится и к кофеину, стимулирующему синтез мочевой кислоты. Тем, кто в силу перечисленных выше причин предрасположен к мочекаменной болезни, эти препараты лучше не принимать вообще, всем остальным – запивать их не 1–2 глотками воды, как мы это обычно делаем, а целым стаканом, и по окончании курса лечения обязательно сдать анализ

мочи
.

Обезвоживание

Вы должны получать не меньше 2,5 л жидкости в день (включая содержащуюся в пище), иначе организм не сможет промыть почки, моча сгустится, из неё начнут выпадать кристаллы, которые станут основой будущих камней
. Имейте в виду: потребность в жидкости возрастает, если на улице или в квартире жарко и сухо, а также при повышении температуры, при кишечных инфекциях, избытке солёного, сладкого и острого в рационе, привычке есть всухомятку.

Травмы

Трещины и переломы костей, а также растяжение связок, при котором рекомендуется ограничительный режим, нарушают обмен кальция и фосфора, приводя к образованию камней в обеих почках. Если вы восстанавливаетесь после перелома, вам нужны массаж и лечебная физкультура, а кроме того раз в месяц необходимо делать анализ мочи.

Цистит и пиелонефрит

Эти очень распространенные женские заболевания нередко предшествуют уролитиазу. Мик

Аденома предстательной железы

Для мужчин это огромная проблема: в каждом шестом случае она осложняется образованием камней в почках и мочеточниках, застревающих в мочевом пузыре. Такой камень, причиняющий боль и усугубляющий уже имеющиеся при увеличении простаты трудности с мочеиспусканием, целых 7 лет был причиной ужасных мучений отца Монтеня и, в конце концов, свёл его в могилу. Сейчас прогноз гораздо оптимистичнее. Главное – не затягивать с обращением к врачу, как это обычно делают мужчины.

Иллюстрации с сайта: © 2010 Thinkstock .