

**الکل باعث سنگ کلیه میشود** این یکی از سوالاتی است که بسیاری از افراد دارند. در حقیقت، **مصرف الکل** به طور **بهبودی کرج** **بهبودی کرج کلینیک ترک اعتیاد مرکز ترک اعتیاد** مستقیم با سنگ کلیه مرتبط نیست، اما ممکن است عوارض جانبی از **مصرف الکل** باعث بروز سنگ کلیه شود. در این مقاله، به بررسی این موضوع خواهیم پرداخت و راهنمایی برای انتخاب مرکز ترک اعتیاد برای ترک الکل نیز ارائه خواهیم کرد.

در ابتدا، باید بدانید که **سنگ کلیه** یک بیماری شایع است که با تشکیل سنگ در گلوبول‌های کلیه رخ می‌دهد. عوامل مختلفی مانند عوامل ژنتیکی، تغذیه نامناسب و عوامل زیست محیطی ممکن است باعث بروز این بیماری شوند. البته، **مصرف الکل** به طور مستقیم با سنگ کلیه مرتبط نیست، اما مصرف الکل ممکن است باعث افزایش فشار خون و کاهش تولید ادرار شود که در نتیجه ممکن است باعث بروز سنگ کلیه شود.

## تاثیر الکل بر سنگ کلیه

سنگ کلیه یکی از مشکلات شایع در جامعه است که ممکن است به عوامل مختلفی برگردد. یکی از این عوامل، مصرف الکل است. الکل به‌عنوان یک ماده مخدر و سمی شناخته شده است و تأثیرات منفی آن بر سلامت عمومی بشر قابل توجه است.

## سنگ کلیه چیست؟

کلسیم ساخته می‌شوند و غلظت این نمک‌ها زمانی که سنگ کلیه توده‌های سختی از مواد زائد هستند که از مواد شیمیایی موجود در ادرار تشکیل شده‌اند. سنگ‌ها معمولاً از **اگزالات** بدن کم آب می‌شود افزایش می‌یابد. علائم سنگ کلیه معمولاً شامل درد شدید است و ممکن است شامل موارد زیر باشد

## علائم و نشانه های سنگ کلیه چیست ؟

استفراغ

تب و لرز

حالت تهوع

کمردرد شدید

خون در ادرار

## عملکرد اصلی کلیه چیست؟

کلیه‌ها بخشی از سیستم ادراری/کلیوی هستند که شامل حالب، مثانه و مجرای ادرار نیز می‌شود. شما ۲ کلیه دارید که به فیلتر کردن مواد زائد و آب از خون و تبدیل آن به ادرار کمک می‌کند تا از بدن خارج شود.

کلیه‌ها با حفظ تعادل ظریف آب، املاح و مواد معدنی اطمینان حاصل می‌کنند که اعصاب و عضلات شما به‌درستی کار می‌کنند. کلیه‌ها هورمون‌هایی ترشح می‌کنند که بر تولید گلبول‌های قرمز تأثیر می‌گذارند، فشارخون را سالم نگه می‌دارند و در تقویت استخوان‌های شما نقش دارند.

کلیه‌ها به‌طور شبانه‌روزی کار می‌کنند تا مواد زائد، آب و اسید را از خون شما پالایه کنند. این تضمین می‌کند که سطح مناسب آب، نمک و الکترولیت‌ها – از جمله سدیم، فسفر، پتاسیم و کلسیم در خون شما وجود دارد.

این کار از طریق سلول‌های پالایه کننده‌ی کوچکی به نام نفران انجام می‌شود که مواد زائد را از مواد موردنیاز شما جدا می‌کند. پروتئین‌ها، سلول‌های خونی، مواد مغذی و مواد معدنی موردنیاز شما دوباره جذب جریان خون می‌شوند، درحالی‌که مواد زائد به ادرار تبدیل می‌شوند.

الکل باعث سنگ کلیه می‌شود

## آیا الکل برای سنگ کلیه مفید است؟

الکل می‌تواند باعث افزایش فشارخون و دیگر مشکلات کلیه شود. همچنین، الکل می‌تواند باعث افزایش تولید ادرار شده و در نتیجه، مصرف الکل برای سنگ کلیه توصیه نمی‌شود. افزایش فشار بر روی سنگ کلیه شود.

## آیا الکل می‌تواند باعث سنگ کلیه شود؟

تحقیقات نشان داده است که مصرف طولانی‌مدت مقادیر زیاد الکل می‌تواند بر کلیه‌ها تأثیر منفی بگذارد.

**نوشیدن زیاد الکل** می‌تواند به‌مرور زمان احتمال ابتلای فرد به بیماری مزمن کلیوی را افزایش دهد. سطوح بالای مصرف الکل ممکن است عوامل خطر مرتبط با قلبی عروقی را برای بیماری کلیوی مانند فشارخون بالا، مقاومت به انسولین، دیابت و اسید اریک اضافی در خون شروع یا تقویت کند.

وظیفه اصلی کلیه‌ها پالایه کردن مواد زائد از خون است. هنگامی که کلیه نادرست عمل می‌کند، می‌تواند منجر به عدم تعادل مایعات و برخی الکترولیت‌ها شود. مصرف مزمن الکل، کمبودهای تغذیه‌ای بعدی و عدم تعادل هورمونی مرتبط با آن ممکن است بیشتر به اختلال عملکرد کلیوی کمک کند.

**راه‌های دیگری که مصرف مزمن الکل می‌تواند بر سیستم کلیوی و نحوه عملکرد کلیه‌ها تأثیر بگذارد عبارت‌اند از:**

**اسیدوز توبولار کلیوی**، زمانی اتفاق می‌افتد که کلیه‌ها نتوانند اسیدها را از طریق ادرار دفع کنند که باعث می‌شود خون فرد بیش‌ازحد اسیدی بماند.

**هیپومنیزیمی**، یک اختلال الکترولیتی ناشی از سطح پایین منیزیم سرم در خون.

**اسیدوز آنیون گپ یا نارسایی کبد**

**کاهش سطح پتاسیم سرم**

**هیپوفسفاتیسم** یک اختلال الکترولیتی که در آن سطح فسفات پایینی در خون وجود دارد.

## سایر علل و عوامل خطر سنگ کلیه

**سایر علل و عوامل خطر سنگ کلیه عبارت‌اند از:**

کم‌آبی بدن

اضافه‌وزن یا چاق بود

بیماری کلیه پلی کیستیک

سابقه سنگ کلیه گذشته

داشتن عمل بای پس معده

رژیم‌های غذایی با پروتئین بالا

شرایطی که باعث تورم یا تحریک در روده یا مفاصل شما می‌شود

برخی داروها، مانند دیورتیک‌ها یا آنتی‌اسیدهای مبتنی بر کلسیم

شرایطی که باعث می‌شود ادرار شما حاوی سطوح بالایی از سیستین، اگزالات، اسید اوریک یا کلسیم باشد

[عوارض مصرف الکل](#): حتما مطالعه کنید

**آیا برخی نوشیدنی‌ها، غذاها یا داروها باعث ایجاد سنگ کلیه می‌شوند؟**

پروتئین های حیوانی به عنوان مثال، گوشت گاو، مرغ

کارشناسان دریافته اند که نوشیدنی ها، غذاها و داروها ممکن است خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهد

(نوشیدنی های ادرار آور) به عنوان مثال، **الکل**، **شراب**، **آبجو**، کافئین، چای آنتی اسیدهای کلسیم مکمل های کلسیم

(غذاهای غنی از اگزالات مانند: اسفناج، بامیه، چغندر، ریواس، برگ چغندر، سیب زمینی شیرین، آجیل، چای، شکلات، فلفل سیاه و محصولات سویا

## مشکلات کلیوی که با نوشیدن الکل ایجاد می شود

کلیه ها برای عملکرد سالم کلی بدن انسان، حیاتی هستند و به عنوان دستگاه تصفیه برای هر ماده مضر یاسمی که وارد جریان خون شما می شود، عمل می کنند. وقتی فردی بیش از حد **الکل می نوشد**، کلیه ها باید برای پالایه کردن خون بدن سخت تر کار کنند و می توانند باعث ایجاد استرس شدید بر کلیه ها شوند. اثر کم آبی الکل می تواند بر عملکرد سلول ها و اندام های بدن شما تأثیر منفی بگذارد. علاوه بر این، الکل در بدن می تواند بر هورمون هایی که به عملکرد سالم کلیه در بدن شما کمک می کنند تأثیر بگذارد

**مشروبات الکلی** سنگین به طور منظم خطر ابتلا به بیماری مزمن کلیوی را دو برابر می کند. احتمال ابتلا به بیماری کلیوی در کسانی که علاوه بر **مصرف زیاد الکل**، **سیگار** می کشند، نسبت به کسانی که فقط زیاد الکل می نوشند، پنج برابر بیشتر است

### مسائل بهداشتی مرتبط با نوشیدن خارج از سیستم کلیوی

[الکل چه مدت در بدن باقی می ماند؟](#) حتما مطالعه کنید

حتی مقدار کمی الکل می تواند بر سلامت شما تأثیر منفی بگذارد و با افزایش خطر مرگ و سایر مشکلات سلامتی همراه است. خطرات کوتاه مدت مصرف بیش از حد الکل شامل صدمات، مانند جراحات تصادف با وسیله نقلیه موتوری، مسمومیت با الکل، رفتارهای جنسی پرخطر، سقط جنین و مرده زایی است

در درازمدت، نوشیدن الکل می تواند باعث فشارخون بالا، بیماری قلبی، بیماری کبد، مشکلات گوارشی، سرطان (سرطان سینه، سرطان دهان، سرطان گلو، سرطان مری و غیره)، تضعیف سیستم ایمنی، مشکلات یادگیری و حافظه، ذهنی شود. مشکلات اجتماعی و اختلالات مصرف الکل

## شراب برای سنگ کلیه

**سنگ کلیه** یکی از شایع ترین بیماری های ادراری است که می تواند درد شدید، عفونت، انسداد و نارسایی کلیه ایجاد کند. سنگ کلیه زمانی تشکیل می شود که برخی از مواد موجود عوامل مختلفی می توانند خطر در ادرار، به صورت بلورهای سخت رسوب کنند. این بلورها می توانند از انواع مختلفی باشند، از جمله کلسیم، اسید اوریک، سیستین و استرویت تشکیل سنگ کلیه را افزایش دهند، از جمله کم آبی، رژیم غذایی نامناسب، بیماری های مزمن، مصرف برخی داروها و مواد مخدر و عوامل ژنتیکی

یکی از مواد مخدری که ممکن است تأثیر منفی بر سلامت کلیه داشته باشد، الکل است. الکل یک ماده مسکن و مسهل است که باعث افزایش ادرار و کاهش جذب آب توسط کلیه می شود. این موضوع می تواند منجر به کم آبی و اسیدی شدن ادرار شود که شرایط مساعدی برای تشکیل سنگ کلیه فراهم می کند

علاوه بر این، الکل می تواند میزان اسید اوریک در خون را افزایش دهد. اسید اوریک یکی از موادی است که می تواند به صورت سنگ کلیه رسوب کند. افرادی که مصرف زیاد پورین دارند، مانند گوشت قرمز، سیاه دانه، جو و غلات، بیشتر در معرض خطر تشکیل سنگ کلیه اسید اوریک هستند. الکل نیز حاوی پورین بالایی است و می تواند این خطر را تشدید کند

به طور کلی، مصرف متعادل و معقول الکل ممکن است خطر تشکیل سنگ کلیه را چندان تغییر ندهد. اما مصرف بیش از حد و مکرر الکل می تواند عواقب جدی برای سلامت کلیه داشته باشد. بنابراین، توصیه می شود که افرادی که سابقه سنگ کلیه دارند یا در معرض خطر ابتلا به آن هستند، از مصرف الکل خودداری کنند یا آن را به حداقل برسانند. همچنین . برای پیشگیری از سنگ کلیه، باید میزان مصرف آب را افزایش داد، رژیم غذایی سالم و متعادل را رعایت کرد و فعالیت بدنی منظم داشت

را آغاز مراجعه کنید و با کمک متخصصین این مرکز، **ترک الکل** همچنین، اگر شما یا عزیزانتان با مشکل **اعتیاد به الکل** مواجه هستید، بهتر است به **مرکز ترک اعتیاد بهبودی کرج** می توانید بهبودی در سلامت جسمی و روانی شما داشته باشد و خطر ابتلا به بیماری های مختلف، از جمله سنگ کلیه را کاهش دهد **ترک الکل** .کنید