



تاریخ
۲۸
اسفند
۱۴۰۱
یکشنبه

هر آنچه در رابطه با سنگ کلیه و علائم و درمان آن باید بدانید!

”سنگ کلیه“ ذرات کوچک و سخت هستند که در یک یا هر دو کلیه تشکیل می شوند، برای رهایی از این سنگ های کلیوی روش هایی وجود دارد که ما بهترین روش های درمان را برای شما آورده ایم. به گزارش عسلنا، به نقل از گروه اجتماعی ایسکانیوز، سنگ کلیه در انواع مختلف رسوبات سختی هستند که درون کلیه ها از نمک‌های اسیدی ساخته و موجب بروز درد در ناحیه ی کمر و پهلو می شوند‌که بسته به نوع سنگ درمان آن نیز متفاوت خواهد بود.سنگ کلیه به علل متفاوتی مثل سابقه ی خانوادگی و یا تغذیه ی نامناسب به وجود می آید که با توجه به نوع سنگ و شرایط بیمار درمان می شود. سنگهای کلیوی رسوبات سختی هستند که در درون کلیه های شما و از نمک‌های اسیدی و املاح ساخته می شوند.

علل ایجاد سنگ های کلیوی متعدددند که در عادی ترین حالت، ادرار غلیظ شده امکان کریستالی شدن و چسبیدن مواد معدنی به یکدیگر را فراهم می سازد. حرکت و عبور سنگ کلیه غالباً با درد همراه است. به طور معمول درد از ناحیه پهلو و یا کمر دقیقاً در زیر دنده ها شروع می‌شود و به سمت تحتانی شکم و یا لگن حرکت می کند، زمانیکه سنگ وارد مجاری ادراری می شود شدت درد تغییر می یابد ، این مقدمه‌ای بود تا در ادامه به بررسی علل ، علائم ، روش های تشخیص و درمان سنگ کلیه بپردازیم.

انواع سنگ کلیه و علل تشکیل آنها

سنگهای اسیداوریکی: این نوع سنگها در افرادی که دچار دهیدراتاسیون یا از دست دهی آب بدن شده اند ، ایجاد می گردند؛ مانند افراد استفاده کننده از رژیم های پرپروتئین و یا افراد مبتلا به نقرس . فاکتورهای ژنتیکی و نارسایی های مرتبط با بافتهای سازنده خون نیز در مستعدسازی فرد در ابتلا به سنگهای اسیداوریکی نقش دارند.

سنگ‌های سیستین: این نوع سنگها درصد کمی را به خود اختصاص می دهند و در افراد دچار نوعی نارسایی ارثی تشکیل می شوند. این نارسایی ارثی منجر به دفع مقادیر بالایی از برخی اسیدهای آمینه می‌شود (سیستینوریا).

سنگهای کلسیمی کلیه ؛بیشتر سنگ‌های کلیوی از نوع سنگ های کلسیمی هستند و معمولاً در فرم اگزالات کلسیم، برخی میوه ها و سبزیجات و نیز آجیل و شکلات حاوی سطوح بالایی از اگزالات هستند. کبد نیز اگزالات تولید می کند. فاکتورهای غذایی، مقادیر بالای ویتامین D،

عمل جراحی بای پس روده و نارسایی های متابولیکی متعدد دیگر غلظتکلسیم و یا اگزالات در ادرار را افزایش می دهند . سنگ‌های کلسیمی در شکل فسفات کلسیمی نیز وجود دارند .

سنگ‌های ناشی از عفونت: برخی سنگ ها در پاسخ به عفونت شکل می‌گیرند مانند عفونت دستگاه ادراری. این نوع سنگها می‌توانند به سرعت ایجاد شده و بزرگ شوند .

علائم و نشانه های سنگ کلیه

سنگ کلیه زمانی منجر به ظهور علائم می شود که وارد میزنا‌ی شود. میزنا‌ی لوله ارتباط دهنده کلیه و مثانه است. در این زمان علائم و نشانه‌های زیر ظهور می‌کنند:

علائم سنگ کلیه

ادرار صورتی، قرمز یا قهوه ای رنگ

تهوع و استفراغ

درد شدید در ناحیه پهلو و کمر، درست در پایین دنده ها

درد منتشرشونده به سمت تحتانی شکم و لگن

درد در هنگام دفع ادرار

احساس نیاز مداوم به دفع ادرار

تب و لرز در صورت وجود عفونت

آزمایشاتی برای تشخیص سنگ کلیه

چنانچه پزشک مشکوک به وجود سنگ کلیه شود، تست ها و فرایندهایی را به منظور تشخیص قطعی ترتیب می دهد که عبارتند از: آزمایش خون:آزمایشات خون، افزایش کلسیم و یا اسید اوریک بالا را در خون شما آشکار می‌کنند.

آزمایش ادرار:در صورت ابتلا به سنگ کلیه، آزمایش ادرار ۲۴ساعته نشان دهنده مقادیر املاح زیادی در ادرار دفع شده خواهد بود .

آزمایش های تصویری: تست های تصویری هر نوع سنگی‌را در دستگاه ادراری شما نشان می دهند . تست های تصویری معمولاً شامل سی تی اسکن و در برخی مواد غیر معمول شامل اشعه X می باشند .

آنالیز سنگ های دفع شده:از شما خواسته می شود که در هنگام دفع ادرار از یک صافی استفاده کنید تا هر تعداد سنگ دفع شده ای را جمع‌آوری نمایید. از این طریق سنگها برای تست های آزمایشگاهی جمع‌آوری می شوند.

توصیه ها و نسخه های خانگی برای درمان سنگ کلیه

اجتناب از غذاهای خاص:

این مورد ،در بالاترین قسمت لیست ،از داروهای خانگی برای سنگ کلیه، قرار گرفته است.چه کار باید انجام داد؟مصرف شکلات ،آرد گندم و آجیل را کاهش دهید.

آب زیاد بنوشید:

از بهترین و ساده ترین درمان های خانگی ،برای دفع سنگ کلیه، آشامیدن آب می باشد . در حالت ایده آل، ادرار شما بایدشفاف و زرد رنگ باشد؛ اگر بدنتان به خوبی هیدراته شده باشد ؛ به عنوان یک قاعده کلی، به میزان نصف وزن بدن خود ،در روز آب بنوشید. برای مثال؛اگر شما ۱۴۰ پوند وزن دارید، باید سعی کنید که ۷۰اوز در طول روز، آب بنوشید ؛ در هنگام کار و فعالیت بیشتر ،آب مصرفی در طول روز را

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

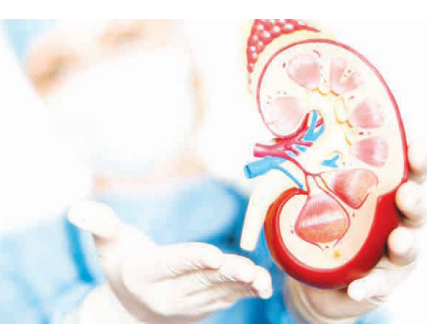
این شماره: سنگ کلیه

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۶۰۳
سال
یست و هشتم

سنگ کلیه؛ از علت تا روش های جلوگیری و درمان آن



اعصاب اندام های داخلی را فعال می کند و در نتیجه سیگنالی برای مغز ارسال می شود که آن را تعبیر به احساس درد می کند.

درد ناشی از سنگ کلیه می‌تواند به قدری شدید باشد که در نهایت فرد مبتلا را راهی اورژانس کند. در مطالعه ای مشخص شده حدود ۳۶۰۰ شهروند آمریکایی به صورت روزانه به خاطر درد ناشی از سنگ کلیه به بیمارستان ها مراجعه می کنند.

درد، خون در ادرار و حس سوزش حین ادرار کردن از جمله علائم رایج داشتن سنگ کلیه هستند و جالب است بدانید درد ناشی از سنگ کلیه گاهی به قدری شدیدی می‌شود که فرد دچار حالت تهوع و حتی استفراغ می شود. بنابر گفته پزشکان زمانی که درد سنگ کلیه با تب همراه می شود فرد باید در اسرع وقت به پزشک مراجعه کند چراکه تب از علائم عفونت است. در واقع زمانی که سنگ کلیه باعث عفونت مجاری ادراری می شود می‌تواند باعث بروز سپسیس (سومین علت مرگ به دلیل عفونت بعد از عفونت های ریه و ایندز) گردد که نیازمند درمان فوری است.

از دیگر علائم سنگ کلیه میتوان به تکرر ادرار، نیاز شدید مراجعه به توالت، وجود سنگ ریزه در ادرار، بوی بد ادرار و تیرگی رنگ آن اشاره کرد.

تشخیص سنگ کلیه

اگر پزشک معالج تشخیص دهد که فرد به سنگ کلیه مبتلا شده ممکن است تصویربرداری داخلی و آزمایش خون را برای وی تجویز نماید تا نظر قطعی اش در این پاره را اعلام کند. در برخی آزمایشات حتی علت اصلی ابتلای فرد به سنگ کلیه نیز مشخص می شود.

رایج ترین تست تصویر برداری مورد استفاده برای تشخیص سنگ کلیه سی تی اسکن است که تصویری سه بعدی از بدن را ارائه می کند. در تصویربرداری های تشخیصی برای سنگ کلیه لازم است که کلیه ها، حالب و مثانه بررسی شوند.

آزمایش ادرار معمولاً در برگرفته موارد زیر است:

بررسی سطح pH که میزان اسیدی بودن یا قلیایی بودن ادرار را مشخص می کند. نتایج این تست به پزشکان امکان می دهد که نوع سنگ را با سهولت بیشتری تشخص دهند.

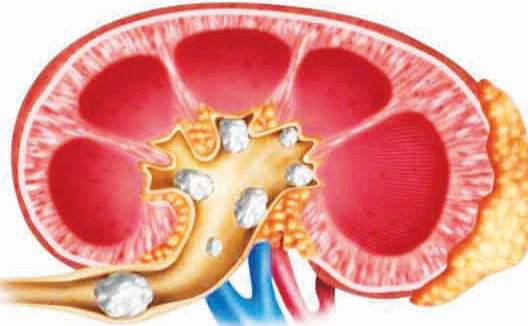
بررسی ادرار با میکروسکوپ؛ در برخی موارد ادرار زیر میکروسکوپ بررسی می شود تا کریستال های ساخته شده از مواد معدنی مربوط به انواع خاص سنگ کلیه در آن شناسایی گردند. این تست ها همچنین پزشکان را در تشخیص خونریزی و عفونت یاری می دهند.

جمع آوری اوره ۲۴ ساعته: در این روش ظرف محتوی پودر خاصی به بیمار داده می شود که باید کل ادرار ۲۴ ساعته خود را در آن جمع آوری کند. پزشک با آزمایش ادرار جمع آوری شده مستعد بودن فرد به تشکیل سنگ کلیه را تشخیص می دهد.

علاوه بر آزمایش ادرار و تصویربرداری با آزمایش خون هم می توان به شرایط بالقوه تشکیل سنگ، کم خونی یا عفونت کلیه پی برده و الکترولیت هایی مثل نمک و مواد معدنی با احتمال تبدیل شدن به سنگ را ارزیابی کرد.

فراموش نکنید که پس از دفع سنگ حتما آن را برای تجزیه و تحلیل به یک دکتر نشان دهید تا نوع سنگ و مواد تشکیل دهنده آن را تعیین کند. پزشک بر اساس این نتایج دارو یا دستور تغذیه خاصی را برای شما تجویز می کند تا دوباره به سنگ کلیه دچار نشوید.

درمان سنگ کلیوی بزرگ یا سنگ کلیوی همزمان با سایر بیماری‌ها



نوشیدن آب فراوان در طول روز به اندازه‌ای که احساس تشنگی نداشته باشیم و ادرار بی‌رنگ یا به رنگ زرد روشن باشد. در هوای گرم لازم است آب بیشتری بنوشیم.

غذاهای پر اگزالات کمتر بخوریم. ریواس، چغندر، اسفناج، مغزیات، چای، شکلات و محصولات سویا اگزالات فراوانی دارند.

در رژیم غذایی خود از نمک و پروتئین حیوانی کمتر استفاده کنیم. به خوردن غذاهای سرشار از کلسیم ادامه دهیم اما در خوردن مکمل حاوی کلسیم محتاط باشیم.

کلسیم موجود در غذاها احتمال ایجاد سنگ کلیه را زیاد نمی‌کند.

خوب است به طور کلی در این مورد با یک کارشناس تغذیه مشورت کنیم.

دارو برای پیشگیری از سنگ کلیه

این داروها میزان نمک‌ها و املاح معدنی در ادرار را تنظیم می‌کنند و پزشک معالج بر پایه نوع سنگ دفع شده داروی مناسب را تجویز می‌نماید. به عنوان مثال شاید پزشک معالج برای پیشگیری از سنگ کلسیمی داروی افزایش‌دهنده ادرار از خانواده تیازیدها تجویز کند یا بنا به صلاح‌دید پزشک برای پیشگیری از سنگ ستراویتی، دوز کم آنتی‌بیوتیک برای مدت زمان طولانی لازم باشد.

سایت انجمن خیریه حمایت از کلیوی می‌نویسد: کلیه ها مسئولیت تصفیه پسماند و مایعات اضافی بدن را بر عهده دارند اما گاهی اوقات جرمی سخت در آنها شکل می گیرد که سنگ کلیه نامیده می شود. سنگ کلیه عموماً زمانی در بدن ایجاد می شود که حجم زیادی پسماند در بدن وجود داشته باشد اما مایعات زیادی درون کلیه نباشد. پسماند بدن هم می تواند دربرگیرنده مواد معدنی و دیگر موادی باشد که با یکدیگر ترکیب می شوند تا سنگ هایی با ابعاد و اندازه مختلف (از دانه ماسه تا یک لوبیا و حتی هم اندازه با توپ پینگ پنگ) بسازند.

دفع طبیعی سنگ کلیه (یعنی فرایند خارج شدن سنگ از کلیه و حرکت آن به داخل حالب یا همان لوله باریکی که ادرار را به سمت مثانه انتقال می دهد) معمولاً با درد زیادی همراه است. برخی زنان حتی مدعی هستند که این درد از زایمان نیز بدتر است.

انواع سنگ کلیه

به گفته «گانس شیدم» استادیار نفرولوژی دانشگاه ایالتی اوهایوی آمریکا سنگ کلیه دو نوع اصلی دارد: سنگ کلسیمی و سنگ غیر کلسیمی. سطح بالای کلسیم معدنی در ادرار، عامل اصلی ۸۰ درصد سنگ کلیه هایی است که در سراسر دنیا ایجاد می شوند. کلسیم می‌تواند با مواد دیگری چون اگزالات و فسفات پیوند برقرار کرده و سنگ تولید کند.

سنگ های غیر کلسیمی به شرح زیر هستند:

سنگ‌های اوریک اسید:زمانی ایجاد می شود که ادرار بیش از اندازه اسیدی شود.

سنگ‌های سیستین: در مواردی ساخته می شود که ادرار حاوی مقدار زیاد سیستین آمینو اسید شود.

سنگ های استرویت: از مواد پسماند مرتبط با باکتری های عفونی ساخته شده و از فسفات آمونیم منیزیم تشکیل می شود.

سنگ کلیه می‌تواند در یک یا هر دو کلیه تشکیل شود. البته مادامی که سنگ در کلیه قرار دارد بیمار هیچ علامتی را در خود مشاهده نمی‌کند. درست به همین صورت سنگ هایی که به کوچکی دانه ماسه هستند ممکن است بدون آنکه فرد متوجه شود از بدن وی دفع گردند. اما سنگ کلیه در ابعاد بزرگش می‌تواند به داخل حالب وارد شده و ضمن مسدود ساختن این مسیر باعث ایجاد درد و مجموعه ای از علائم دیگر شود.

علت ایجاد سنگ کلیه چیست؟

بیماری هایی نظیر دیابت، فشار خون بالا و چاقی می‌توانند ریسک ابتلا به سنگ کلیه را بالا ببرند اما آنطور که «آپل آگاروال» استاد نفرولوژی دانشگاه اوهایو می‌گوید افراد سالم نیز در معرض این خطر قرار دارند.

عواملی که می‌توانند منجر به شکل گیری سنگ کلیه شوند:

عدم نوشیدن آب کافی

عدم دریافت کلسیم کافی

رژیم غذایی مملو از نمک یا شکر

مصرف بیش از اندازه غذاهایی غنی از اگزالات شامل مغزها، اسفناج، شکلات و چایی های خاص

نوشیدن انواع نوشابه که می‌تواند شامل فسفات و مقادیر بالای شکر باشد. مصرف بیش از اندازه پروتئین

فقدان سیترات در مواد غذایی مصرفی (ماده ای که به پیشگیری از تولید سنگ منجر می‌شود)

پیشینه خانوادگی و ژنتیک

جالب است بدانید که امکان ابتلا به سنگ کلیه در افراد سفید پوست بیشتر از اسپانیایی تبارها یا آمریکایی های آفریقایی تبار است.

چرا دفع سنگ کلیه با درد همراه است؟

به گفته «پراکاش مانیا» اورولوژیست مرکز پزشکی Poinciana در فلوریدا درد از جمله علائم قدیمی سنگ کلیه به شمار می رود. دردهای مرتبط با سنگ کلیه معمولاً در پهلوها احساس می شوند و ممکن است با حرکت شدن بدن درون اطراف ناحیه شکمی و حتی کشاله ران را هم درگیری کنند.

با حرکت سنگ در مسیر خود امکان آنکه مجاری ادراری مسدود شوند بسیار بالاست. در نتیجه همین اتفاق نیز کلیه متورم می شود. تورم کلیه

سایت دکتر عبیدی می نویسد: روش‌های درمانی متنوعی برای سنگ کلیه وجود دارد. پزشک معالج بر اساس اندازه سنگ کلیه روش مناسب را برمی‌گزیند.

درمان سنگ کلیوی کوچک

سنگ‌های کلیوی ریز نیاز به درمان تهاجمی مانند سنگ‌شکن ندارند و به طور معمول با انجام کارهای زیر دفع می‌شوند:

نوشیدن آب فراوان (روزانه دو تا سه لیتر)

داروهای مسکن غیرنسخه‌ای طبق مشورت با دکتر داروساز

داروهای نسخه‌ای شل‌کننده عضلات میزنا‌ی، بنا به تجویز پزشک معالج برخی از سنگ‌های کلیوی درشت هستند و از طریق روش‌های گفته شده در بالا دفع نمی‌شوند یا با خونریزی یا عفونت دستگاه ادراری همراه هستند؛ این سنگ‌ها شاید به درمان‌های زیر نیاز پیدا کنند:

سنگ‌شکنی با دستگاهی که امواج صوتی آن، سنگ کلیه را خرد می‌کند.

این کار حدود ۴۵ تا ۶۰ دقیقه طول می‌کشد و ممکن است کمی درد داشته باشد و به همین دلیل ممکن است یک آرامبخش یا بیهوشی خفیف به فرد داده شود.

جراحی کلیه برای برداشتن سنگ‌های بسیار بزرگ

استفاده از آندوسکوپي (فرستادن لوله باریک حاوی نور به نام اورتروسکوپ از مجرای ادرار و مثانه) برای پیدا کردن سنگ در میزنا‌ی و خرد کردن آن با ابزار ویژه.

این کار تحت بیهوشی عمومی یا بی‌حسی موضعی انجام می‌شود.

جراحی غده پاراتیروئید (در مواردی که پرکاری این غده عامل ایجاد سنگ کلیه است)

پیشگیری از سنگ کلیه

ایجاد تغییراتی در شیوه زندگی و برخی داروها می‌توانند برای پیشگیری از ایجاد سنگ کلیه کمک کنند.

تغییر شیوه زندگی برای پیشگیری از سنگ کلیه

کارهای زیر برای پیشگیری از این بیماری مفید است:

نیز، افزایش دهید.

آب انار:

آب انار ،یکی دیگر از داروهای مهم ،در این لیست دفع سنگ کلیه است.۸تا ۱۲ اونس از آب انار را دو بار در روز، مصرف کنید. هنگامی که سنگ کلیه افزایش پیدا میکند، مصرف آب انار را نیز دوبرابر کنید. مطالعات نشان داده است که، آب انار کمک می کند تا از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری شود و باعث از بین بردن کلسیم، سدیم و اسید اوریک در ادرار می شود. که(علت اصلی در ایجاد سنگ کلیه هستند).

چای برگ گزنه :

چای برگ گزنه می تواند، به طور قابل توجهی در لیست داروهای خانگی برای تسکین سنگ کلیه قرار گیرد ، یک دوم فنجان از برگ‌های چای برگ گزنه را، با دو فنجان آب مخلوط کنید سپس چند دقیقه صبر کنید ،تا به جوش آید و آن را صاف کنید و برگ‌های گزنه را خارج کنید. شما می توانید از این نوشیدنی ۲ تا ۳ بار در طول روز، بنوشید.

رژیم غذایی با فیبر بالا:

یک رژیم غذایی با فیبر بالا نیز ،به عنوان یکی از داروهای اصلی برای پیشگیری از سنگ کلیه توصیه میشود .عادت به خوردن غذاهایی که دارای فیبر زیاد هستند را ،به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید همچنین، می‌توانید از مکمل آنها نیز استفاده کنید.

هندوانه:

یکی دیگر از خوشمزه ترین داروهای خانگی ما، برای سنگ های کلیه، هندوانه است هنگامی که از سنگ کلیه رنج می برید، دو تا سه تکه از هندوانه را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید.در کل سعی کنید که هندوانه و خربزه را به رژیم غذایی روزانه خود، اضافه کنید ، همچنین،از سالادهای میوه که حاوی هندوانه نیز هستند، زیاد استفاده کنید.

ویتامین A:

لیست ما از داروهای خانگی ؛برای دفع سنگ کلیه بدون ویتامین A کامل نیست ؛روزانه یک عدد هویج متوسط را در برنامه رژیم غذایی خود قرار

دهید .همچنین برای تاثیر بیشتر آن ،یک عدد کرفس نیز اضافه کنید.سیب زمینی شیرین، کلم بروکلی ،کدو، تنبل نیز از مواد غذایی حاوی ویتامین A هستند.

آلبیمو:

آلبیمو را نیز می توان به عنوان یکی دیگر از داروهای خانگی مناسب برای دفع سنگ کلیه در نظر گرفت ، یک قاشق غذاخوری از روغن زیتون را به آب لیمو ااضافه کنیداین

مخلوط را ،دو تا سه بار در روز بنوشید.همچنین می توانید، یک قاشق غذاخوری آلبیمو را به ۸اوز آب گرم اضافه کنید و هر روز صبح، ناشتا بنوشید و در طول روز، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از هر وعده غذایی نیز، استفاده شود.

سرکه سیب و عسل:

اگر شما دنبال یکی از بهترین درمانهای خانگی، برای دفع سنگ کلیه می باشید، سرکه سیب بهترین آنهاست ، ۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب را در ۸اوز آب گرم اضافه کنید و عسل را نیز برای مزه دار کردن، به آن نیز بیفزایید ، این مخلوط را به دفعات در طول روز بنوشید.

ریحان:

ریحان، یکی دیگر از آیتم ها برای درمان دفع سنگ کلیه می باشد، هر ۴ یا ۶ ساعت یک قاشق چای خوری ریحان را برای کمک به دفع سنگ بنوشید و یا اینکه ، ۲ تا ۳ عدد برگ ریحان خام را روزانه،به دفعات بجوید.

اسانس روغن مرکبات :

اسانس مرکبات نیز ،به عنوان یکی از داروهای خانگی برای سنگ کلیه موثر است ، ۲ تا ۳ قطره از لیمو ،پرتقال یا گریپ فروت را به آب اضافه کنید و دو بار در روز بنوشید.

منیزیم:

یکی دیگر از داروهای خانگی برای دفع سنگ کلیه، منیزیم می باشد ۲۵۰ میلی گرم از مکمل منیزیم را ،دو بار در روز مصرف کنید و بهتر است که مواد غذایی غنی از منیزیم را نیز، به رژیم غذایی خود بیفزایید.

ریشه قاصدک :

برخلاف افکار مردم ،که آن را جز علفهای هرز می پندارند، یکی از مهمترین داروهای دفع سنگ کلیه می باشد ، یک فنجان آب را با یک قاشق غذاخوری ریشه قاصدک خرد شده، مخلوط کنید و اجازه دهید ،تا به مدت ۵ دقیقه بماند و جوش بیاید ، سپس ،ریشه ها را خارج کنید و آن را بنوشید همچنین می‌توانید، برای مزه دار کردن ،مقدار کمی عسل نیز به آن اضافه کنید این نوشیدنی را به دفعات در طول روز بنوشید. همچنین می‌توانید ،روزانه ۲۵۰ گرم از مکمل ریشه قاصدک،استفاده کنید.

روغن گل بی مرگ یا گل خشک:

این روغن را میتوان به صورت موضعی ،به عنوان یکی دیگر از داروهای خانگی ممکن برای دفع سنگ کلیه استفاده کرد ۲ تا ۳ قطره از این روغن را به یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل یا زیتون اضافه کنید و با استفاده از این روغن روی قسمت آسیب دیده، یعنی کلیه را ماساژ دهید ؛ برای مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه از یک کمپرس آب گرم نیز استفاده کنید و این کار را به دفعات در طول روز تکرار کنید.

آب آلورا:

این آخرین باری نیست که ما در لیست داروهای خانگی ،از این گیاه نام میبریم ؛ این گیاه، برای دفع سنگ های کلیه هم مفید می باشد شما می‌توانید به صورت روزانه ،یک چهارم فنجان از آب آلورا را به تنهایی یا مخلوط با آب گرم بنوشید.