

Η σημασία του pH των ούρων για την υγεία

Το pH των ούρων είναι ένα μέτρο της οξύτητας των ούρων. Αντικατοπτρίζει τη μεταβολική δραστηριότητα του οργανισμού και επιτελεί σημαντικό ρόλο στον έλεγχο και τη διόρθωσή της. Σε βέλτιστες συνθήκες, το pH των ούρων πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ 5.5 και 6.2¹. Ορισμένες καταστάσεις θεωρούνται ιδιαίτερα ευαίσθητες σε διακυμάνσεις στο pH και σχετίζονται με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης παθολογιών: νεφρολιθίαση ή πέτρες στα νεφρά, φλεγμονές του ουροποιητικού, σύνδρομο επώδυνης κύστης/διάμεση κυστίτιδα και Νεφρολιθίαση κύστη, εναποθέσεις λιθιασικών συκριμμάτων στον καθετήρα κ.λπ. Σε ασθενείς με προηγούμενη παθολογία, οι διακυμάνσεις στο pH των ούρων μπορεί να υποδηλώνουν σοβαρές επιπλοκές.

Ο σωστός έλεγχος του pH των ούρων μειώνει τον κίνδυνο να σχηματιστούν **πέτρες στα νεφρά**¹. Υπό συγκεκριμένες συνθήκες και με pH ούρων πάνω από 6,2 σχηματίζονται φλεγμονώδεις λίθοι, λίθοι φωσφορικού ασβεστίου ή λίθοι επαγόμενοι από φωσφορικό ασβέστιο, ενώ ουρικό pH κάτω από 5,5 μπορεί να προκαλέσει τον σχηματισμό λίθων κυστίνης, λίθων ουρικού οξέος ή λίθων επαγόμενων από ουρικό οξύ².

Οι φλεγμονές του ουροποιητικού έχουν υψηλή συνάφεια λόγω της επίπτωσής τους. Οι ουροπαθολόγοι μικροοργανισμοί προάγουν την ευνοϊκή για την ανάπτυξή τους αλκαλοποίηση του pH των ούρων που συνήθως είναι υψηλότερο από το βέλτιστο φυσιολογικό εύρος.

Το σύνδρομο επώδυνης κύστης/η διάμεση κυστίτιδα σχετίζεται με τις διακυμάνσεις στο pH των ούρων, εκδηλώνεται με πόνο στην κύστη ή την πύελο και μπορεί επίσης να προκαλέσει συμπτώματα του ουροποιητικού, όπως αυξημένη συχνότητα και επιτακτική ούρηση. Αυτά τα συμπτώματα σχετίζονται επίσης με το **σύνδρομο υπερδραστήριας κύστης**, το οποίο και αυτό επηρεάζεται από ένα όξινο pH ούρων και ορίζεται πρωτίστως ως επιτακτική ούρηση.

Επιπλέον, η παρακολούθηση του pH των ούρων είναι κρίσιμης σημασίας για τους ασθενείς με **καθετήρα κύστης** ή **διπλό καθετήρα σχήματος J**. Σε αυτές τις περιπτώσεις, ένα υψηλό pH μπορεί να επηρεάσει την εναπόθεση λιθιασικών συκριμμάτων στον καθετήρα. Οι ασθενείς αυτοί, λόγω της μακράς παραμονής τους, έχουν υψηλότερη προδιάθεση για σχηματισμό λίθων.

Συμβουλές για τη διατήρηση ενός σωστού pH ούρων

Γενικά, συνιστάται μεγαλύτερη κατανάλωση νερού, σε όλο το διάστημα της ημέρας (2.5-3 λίτρα/ημέρα) για καλύτερη διούρηση. Συνιστάται η τήρηση μιας ποικίλης και ισορροπημένης διατροφής και η αποφυγή τροφών που περιέχουν πολύ αλάτι. Στην περίπτωση ασθενών με λιθίαση ή σε κίνδυνο σχηματισμού πέτρας στα νεφρά, είναι επίσης απαραίτητο να ακολουθηθούν πιο ειδικές διατροφικές οδηγίες, όπως η αποφυγή υπερβολικής κατανάλωσης πρωτεΐνης. Συνιστάται επίσης ένας δραστήριος τρόπος ζωής και η τακτική, ήπια σωματική άσκηση.

Η λήψη επαρκών διατροφικών μέτρων, όπως η κατανάλωση κατάλληλων συμπληρωμάτων διατροφής, μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη ή τη διόρθωση της ανισορροπίας του pH των ούρων³. Σήμερα, υπάρχουν ιατρικές συσκευές που μπορούν να βοηθήσουν στον έλεγχο του επιπέδου του pH των ούρων. Όταν εντοπίζονται αλλαγμένες τιμές pH, αυτές μπορούν να τροποποιηθούν με συμπληρώματα διατροφής ειδικά σχεδιασμένα για τον σκοπό αυτό, όπως είναι οι **Lit-Control pH Up** για την αύξηση του pH των ούρων και το **Lit-Control pH Down** για μείωση του pH των ούρων. Επιπλέον, το **Lit-Control pH Balance** βοηθά στη διατήρηση ενός βέλτιστου pH εντός του προβλεπόμενου εύρους.

Lit-Control pH Up

To Lit-Control pH Up είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής βασισμένο σε φυτικά εκχυλίσματα που συμβάλλουν στην καλή υγεία του ουροποιητικού και στη φυσιολογική λειτουργία του οξεοβασικού μεταβολισμού του οργανισμού.

To Lit-Control pH Up έχει σχεδιαστεί ώστε να αυξάνει το pH των ούρων (αλκαλοποίηση), προλαμβάνοντας έτσι τις επιπλοκές και τις παθολογίες που προκύπτουν από υπερβολική οξεοποίηση του pH. Μεταξύ των τρόπων δράσης του, αξίζει να αναφερθεί η παρεμπόδιση αλάτων ασβεστίου, η κρυσταλλοποίηση ουρικού οξέος και κυστίνης που βοηθά στο να αποτραπεί ο σχηματισμός νεφρικών λίθων όταν το pH είναι κάτω από 5.5.

Συστατικά και δράση του Lit-Control pH Up

Το Lit-Control pH Up έχει τέσσερα δραστικά συστατικά που βοηθούν στην αύξηση του pH του ούρων στην περίπτωση τιμών κάτω από το βέλτιστο εύρος: Κιτρικό, μαγνήσιο, θεοβρωμίνη και βιταμίνη Α.

Το **κιτρικό** αποτρέπει την κρυσταλλοποίηση και τον σχηματισμό λίθων άλατος ασβεστίου με δύο διαφορετικούς τρόπους: μειώνοντας τη συγκέντρωση ασβεστίου μέσω του σχηματισμού διαλυτών συμπλεγμάτων και αποτρέποντας άμεσα την κρυσταλλοποίηση του οξαλικού ασβεστίου και του φωσφορικού σβεστίου⁵. Άλλωστε, ο νεφρικός μεταβολισμός επιτρέπει μια συνεχή αύξηση του pH των ούρων, η οποία αποτρέπει την κρυσταλλοποίηση κυστίνης και ουρικού οξέος και ευνοεί τη διάλυση των λίθων ουρικού άλατος και ουρικού οξέος που έχουν ήδη σχηματιστεί.

Το **μαγνήσιο** είναι και αυτό αναστολέας της κρυσταλλοποίησης λόγω του τρόπου που ανταγωνίζεται με το ασβέστιο για την απορρόφηση οξαλικών, με το πρόσθετο πλεονέκτημα ότι ως αποτέλεσμα έχει πιο διαλυτά συμπλέγματα που δεν κρυσταλλοποιούνται ούτε σχηματίζουν πέτρες στα νεφρά⁶. Η **θεοβρωμίνη** είναι ένα από τα πιο σημαντικά συστατικά του κακάο και καταπολεμά τον σχηματισμό κρυστάλλων ουρικού οξέος⁷. Επιπλέον, η **βιταμίνη Α** έχει δείξει να ευνοεί τη διάλυση των λίθων οξαλικού ασβεστίου και την απέκκριση κιτρικού οξέος στα ούρα⁸.

Πρόσφατες μελέτες έχουν καταδείξει ότι ο συνδυασμός ορισμένων από αυτά τα συστατικά έχει **συνεργική δράση** στη μείωση του σχηματισμού πέτρων στα νεφρά, καθυστερώντας την κρυσταλλοποίηση⁹.

Οδηγίες χρήσης

Συνιστάται να παίρνετε μία κάψουλα **Lit-Control pH Up** δύο φορές την ημέρα με ένα ποτήρι νερό, μαζί με το πρωινό και το βραδινό γεύμα.

Για καλύτερη χρήση του **Lit-Control pH Up**, συνιστάται να καταγράφετε καθημερινά το pH των ούρων και να κάνετε επανεξέταση για τη ρύθμιση της δόσης του **Lit-Control pH Up** σύμφωνα με τα αποτελέσματα του pH.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι προκειμένου να ενισχυθεί και όχι να επηρεαστεί η δράση του **Lit-Control pH Up**, συνιστάται να τρώτε φρούτα πλούσια σε κιτρικό (πορτοκάλια, ακτινίδια κ.λπ.), λαχανικά, αεριούχα ποτά και χυμούς φρούτων (πορτοκάλι, λεμόνι κ.λπ.) και να αποφεύγετε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος, θαλασσινών και αλκοολούχων ποτών.

Βιβλιογραφία

¹ Grases et al. Urinary pH and renal lithiasis. Urol Res 2012; 40 (1): 41-46.

² Letendre et al. Metabolic evaluation of urinary lithiasis: what urologist should know and do. World J Urol 2015; 33 (2): 171-178.

³ Grases et al. Renal lithiasis and nutrition. Nutr J 2006; 5: 23.

⁴ Grases et al. A new device for simple and accurate urinary pH testing by the stone-former patient. Springerplus 2014; 3: 209.

⁵ Phyllips et al. Citrate salts for preventing and treating calcium containing kidney stones in adults. Cochrane Database Syst Rev 2015; (10): CD010057.

⁶ Massey, 2005. Magnesium therapy for nephrolithiasis. Magne Res 2005; 18: 123-126.

⁷ Grases et al. Theobromine inhibits uric acid crystallization. A potential application in the treatment of uric acid nephrolithiasis. PLoS One 2014; 9 (10): e111184.

⁸ Bardaoui et al. Effect of vitamin A supplemented diet on calcium oxalate renal stone formation in rats. Exp Toxicol Pathol 2010; 62 (5): 573.

⁹ Grases et al. Efficacy of mixtures of magnesium, citrate and phytate as calcium oxalate crystallization inhibitors in urine. J Urol 2015; 194 (3): 812-819.

Devicare S.L.

Av. Generalitat 163-167 Sant Cugat Green Building,
Sant Cugat del Vallès, 08174. Barcelona, Spain
info@devicare.com
www.devicare.com