

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 πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ 5,5 και 6,2¹. Ορισμένες καταστάσεις θεωρούνται ιδιαίτερα ευαίσθητες σε διακυμάνσεις στο pH και σχετίζονται με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων παθολογιών: νεφρολιθίαση ή πέτρες στα νεφρά, φλεγμονές του ουροποιητικού, σύνδρομο επώδυνης κύστης/διάμεση κυστίτιδα και υπερδραστήρια κύστη, εναποθέσεις λιθιασικών συγκριμμάτων στον καθετήρα κλπ. 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 pH των ούρων 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 ουροπαθογόνοι μικροοργανισμοί προάγουν την ανοϊκία για την ανάπτυξή τους αλκαλοποίηση του pH των ούρων που συνήθως είναι επάνω από το βέλτιστο φυσιολογικό εύρος.

Το **σύνδρομο επώδυνης κύστης/ διάμεση κυστίτιδα** σχετίζεται με τις διακυμάνσεις στο pH του ουρικού οξέος, 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 εκδηλώνεται πρωτίτως 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 συγκριμμάτων 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 ποικιλίας 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, μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη ή τη διόρθωση της ανισορροπίας του pH των ούρων³. Σήμερα, υπάρχουν τρόποι που μπορούν να βοηθήσουν στον έλεγχο του επιπέδου του pH των ούρων. Μία από αυτές είναι ο **μετρητής pH Lit-Control**, ο οποίος έχει αποδειχθεί μια αποτελεσματική και εύχρηστη συσκευή μέτρησης του pH των ούρων⁴. Ο **μετρητής pH Lit-Control** προσφέρει εύκολη μέτρηση του pH των ούρων, σε οποιοδήποτε μέρος, από ένα πρόσφατα ληφθέν δείγμα ούρων. Με μια απλή μέτρηση (με πεχαμετρικό χαρτί) μπορεί να προσδιοριστεί εάν τα ούρα έχουν επαρκές pH ή αν αυτό θα πρέπει να προσαρμοστεί.

Lit-Control pH Balance

Το **Lit-Control pH Balance** είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής το οποίο έχει πέντε δραστικά συστατικά: φυτικό άλας ασβεστίου και μαγνησίου (εξαφωσφορική ινοσιτόλη, IP6), εκχύλισμα σπόρων σταφυλιού, μαγνήσιο, βιταμίνη Α και ψευδάργυρο.

Συστατικά και δράση του Lit-Control pH Balance

Συστατικά: Φυτικό άλας ασβεστίου και μαγνησίου (εξαφωσφορική ινοσιτόλη, IP6), Πολυφαινολικό εκχύλισμα σπόρων σταφυλιού (*Vitis vinifera* L. με 95% πολυφαινόλες), Υδροεπιπροπυλομεθυλοκυτταρίνη (υλικό για γλασάρισμα E464), Οξείδιο του μαγνησίου, Συμπολυμερές πολυβινυλοπυρρολιδόνης-οξικού βινυλεστέρα (σταθεροποιητής E1208), Διοξείδιο του πυριτίου (αντιοξειδωτικός παράγοντας E551), Γλυκονικός ψευδάργυρος, Ανθρακικό ασβέστιο (χρωστικός παράγοντας E170), Οκτενυλοηλεκτρικό αμυλονάτριο (υλικό για γλασάρισμα E1450), Στεατικό μαγνήσιο (σταθεροποιητής E470b), Καραγενάνη (βοηθητική ουσία επεξεργασίας E407), Οξικό κάλιο (βοηθητική ουσία επεξεργασίας E261), Οξικός ρητινυλεστέρας (βιταμίνη Α).

Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό οξέων και βάσεων.

Διατροφικές πληροφορίες ανά συνιστώμενη ημερήσια δόση (2 κάψουλες)		% Σ.Η.Π.*
Βιταμίνη Α	300 µg	37.50 %
Ψευδάργυρος	2.60 mg	26.00 %
Μαγνήσιο	110 mg	29.33 %
Φυτικό άλας ασβεστίου και μαγνησίου (εξαφασφορική ινοσιτόλη, IP6)	600 mg	
Πολυφαινόλες	237.50 mg	

*Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη (ΣΗΠ): σύμφωνα με τον κανονισμό (ΕΕ) 1169/2011

Οδηγίες χρήσης

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

Για καλύτερη χρήση του **Lit-Control pH Balance**, συνιστάται να καταγράφετε καθημερινά το pH των ούρων με τον **μετρητή pH Lit-Control** και να συμβουλευέστε έναν επαγγελματία υγείας όταν υπάρχουν αλλαγές στις τιμές του pH.

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.

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διαίτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκετε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να μη γίνει υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Φυλάσσεται σε μέρος δροσερό και ξηρό μακριά από τα μικρά παιδιά.

Τηλέφωνο Κέντρου Δηλητηριάσεων: 210 7793777

Αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ: 30400/06-03-2026.

Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης.

Devicare S.L.

Av. Generalitat 163-167 Sant Cugat Green Building,

Sant Cugat del Vallès, 08174. Barcelona, Spain

info@devicare.com

www.devicare.com.

Υπεύθυνος Κυκλοφορίας στην Ελλάδα

Stilvi Pharmaceuticals S.A.

Λεωφόρος Ποσειδώνος 18,

17674 Καλλιθέα, Αθήνα

Τηλ: 210-9902020, Φαξ: 210-9902743

www.stilvipharma.gr