الأسباب التى تساهم فى تكوين حصى الكلى والاحتياطات التى يمكن اتخاذها للوقاية منها:

1- الالتهابات الميكروبية المتكررة في المسالك البولية

2- عيوب خلقية في المسالك البولية

3- داء السكري (خاصة إن كان خارج السيطرة) و ارتفاع ضغط الدم و السمنة المفرطة

4- الارتفاع الشديد أو الانخفاض الشديد في حموضة البول والتي قد تكون بسبب عيوب في وظائف الأنابيب الصغيرة داخل الكلى

5- التهابات الجهاز الهضمي المناعية كمرض كرونز وتقرحات القولون وغيرهما من الأمراض والجراحات المسببة للاسهال المزمن

6- النقرس وارتفاع نسبة حمض البوليك (Uric Acid) في البول

7- شرب أقل من 2.5-3 لتر من الماء و السوائل (قليلة السكر والسعرات الحرارية) يوميا مما قد يقلل من كمية البول لأقل من 2 لتر يوميا و يزيد من تركيز بعض الأملاح والمعادن متيبيا في ترسبها. يجب توزيع كمية السوائل المستهلكة يوميا على مدار اليوم دون انتظار الاحساس بالعطش مع تناول الأكل الغني بالسوائل كالفواكه والشوربة قليلة الملح. تأكد من شربك لكأس من الماء قبل وبعد كل وجبة وقبل النوم وتستطيع اضافة ليمون إليه لتستسيغه أكثر وتأكد من زيادة كمية السوائل المستهلكة يوميا في الصيف

8- الافراط في شرب السوائل الغنية بالسكرقد يزيد من نسبة الكالسيوم في البول

9- الافراط في تناول ملح الطعام (أكثر من 5 جرام ملح أو 2 جرام صوديوم يوميا) قد يزيد من كمية الكالسيوم قي البول مما قد يسهل من عملية ترسبها والأغذية الغنية بالملح تشمل الوجبات المعلبة والوجبات الجاهزة المجمدة والشوربة الجاهزة أو المعلبة واللحوم والأجبان المعالجة ورقائق البطاطس ووجبات المطاعم السريعة والصلصات

10- الافراط في تناول البروتين الحيواني أي أكثر من 150 جرام يوميا اللحم او الدجاج أو السمك

11- الافراط في تناول الأغذية الغنية بالاكسالات مما يؤدي إلى ارتفاع نسبتها في البول كالسبانخ (خاصة غير المطبوخ) والشوكولاته والشاي والكولا والبقوليات المجففة والبطاطس والعدس والبصل الأخضر والمكسرات

12- الافراط في تناول حبوب الكالسيوم مما قد يؤدي إلى ارتفاع نسبته في البول ولكن يجب تناول الكالسيوم يوميا بشكل معتدل. تناول الكالسيوم باعتدال يساهم في سحب الاكسالات من الغذاء في الجهاز الهضمي ومنع امتصاصه من قبل الجسم

13- الافراط في تناول فيتامين (C) أي أكثر من 1 جرام يوميا

14- عدم أخذ مايكفي من السترات (حمض الليمون) بشكل متكررليحافظ على ارتفاع كمية السترات في البول لأن السيترات يمنع ترسب الكالسيوم والاكسالات. لذا ينصح بتناول عصير ليمون أو سترات الصوديوم او سترات البوتاسيوم

15- ينصح بتناول الغذاء الغني بالمغنيسيوم كالبروكولي والرز الأسمر والمأكولات البحرية لأن المغنيسيوم يساهم في تقليل فرص ترسب الاكسالات في المسالك البولية

د.علي السهو