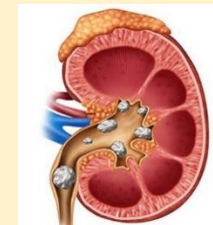


سنگ کلیه، ذرات کوچک و سختی است که در یک یا هر دو کلیه تشکیل می شود و گاهی به داخل حالب ها (لوله های باریکی که ادرار را از کلیه ها به مثانه منتقل می کنند) انتقال می یابند.

سنگ کلیه از نظر اندازه از یک دانه شن تا حدود یک توپ کوچک متغیر بوده و ممکن است منفرد یا متعدد باشد. سنگ کلیه معمولاً بزرگسالان از هر دو جنس (مرد و زن) را مبتلا می سازد ولی در مردان شایع تر است.



علائم شایع:

دفع سنگ باعث ایجاد دوره های درد بسیار شدید و پیچشی و متناوب به فاصله هر چند دقیقه می شود.

درد معمولاً ابتدا در ناحیه پشت و پایین شکم احساس می گردد و در طی چند ساعت یا چند روز، ناحیه درد از مسیر حرکتی سنگ از حالب به طرف کشاله ران پیشروی می کند.

با دفع سنگ، درد بیمار متوقف می گردد.

سنگی که در حال دفع نیست معمولاً هیچ علامتی ندارد.



تهوع مکرر

دفع مقادیر اندک خون در ادرار، موجب می شود که ادرار کدر یا تیره به نظر برسد.

علل:

مصرف کم آب و مصرف زیاد نمک
دفع مقادیر بیش از حد کلسیم از ادرار در اثر اختلال غده پاراتیروئید



نقرس

عفونت مزمن کلیه

عدم تخلیه منظم ادرار

انسداد ادراری به هر دلیلی

برای پیشگیری از تشکیل سنگ های ادراری:

ساعتی یک لیوان آب بنوشد.

شبها قبل از رفتن به رختخواب دو لیوان آب بنوشید.

هر دو ساعت مثانه خود را تخلیه نمایید.

رژیم غذایی خود را بر اساس نوع سنگ رعایت نمایید.

پیاده روی و ورزش را فراموش نکنید.

از مصرف زیاد نمک بپرهیزید.

در صورت بروز علائمی مانند تب، لرز، درد شکم و سوزش

ادرار یا وجود خون در ادرار به پزشک مراجعه نمایید.

بهداشت فردی را رعایت نمایید تا از بروز عفونت ادراری

پیشگیری نمایید.

هر شش ماه یکبار به پزشک مراجعه نمایید و تحت معاینه

و انجام آزمایشات قرار گیرید.

بر طبق نظر پزشک و با توجه به علت ایجاد سنگ از

داروهای تجویز شده استفاده نمایید.



از راکد ماندن ادرار در کلیه ها جلوگیری نمایید.

در رژیم غذایی خود از مواد فیبردار مانند سبزیجات، نان سبوس دار و میوه استفاده نمایید.

مصرف انواع گوشت قرمز را در رژیم غذایی خود محدود نمایید.



سه لیوان شیر= دو لیوان ماست. حتماً بعد از مصرف لبنیات آب بنوشید.



پس از این که سنگ خود را دفع نمودید:

سنگ شما جهت بررسی جنس به آزمایشگاه فرستاده می شود، جنس سنگ شما در یکی از دسته های زیر قرار می گیرد:

سنگ های اغزالات کلسیم: 80٪ سنگ های کلیوی از این جنس می باشند.

فراموش نکنید در صورتی که به این نوع سنگ مبتلا هستید و منع پزشکی جهت دریافت میزان زیاد مایعات ندارید، مصرف آب فراوان، اولین اصل درمان می باشد.



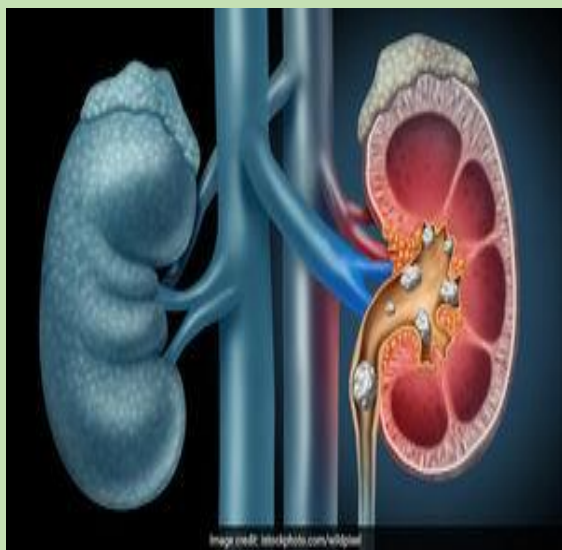


K-B:01-21-00



بیمارستان کسری

سنگ کلیه چیست و چگونه از خود مراقبت کنیم



تهیه و تنظیم:

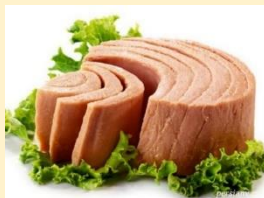
گروه آموزش به بیمار و ارتقا سلامت بیمارستان کسری

www.kasrahospital.ir

غذاهایی که ادرار را اسیدی می کنند:

گوشت، ماهی، ماکیان، صدف، ذ پنیر، تخم مرغ، نان، غلات،

ذرت، عدس، آلو، گوجه سبز



غذاهایی که ادرار را قلیایی می کنند:

شیر و فرآورده های آن به جز پنیر، تمام سبزی ها به جز

ذرت و عدس، تمام میوه ها به جز آلو و گوجه سبز

توجه داشته باشید که :

افرادی که عادت به مصرف چای دارند، آن را به همراه شیر مصرف کنند یا چندین قطره شیر به چای خود بی افزایند. (زیرا چای منبع غنی از اگزالات است)

مصرف لیموناد تهیه شده از یک قاشق غذاخوری آب لیمو در یک لیوان آب توصیه می شود. (سیترات موجود در آبلیمو نقش محافظتی دارد.)

مصرف ویتامین B6 و مواد غذایی حاوی آن مفید می باشد. (با مکانیسم کاهش اگزالات ادرار)

مصرف مکمل های امگا 3 نیز مفید می باشد (زیرا دفع ادراری کلسیم و اگزالات را تنظیم می نماید.)

افزایش فعالیت بدنی و کاهش وزن اندک سبب کاهش قابل ملاحظه ای در سنگ سازی می شود.

به جای مکمل کلسیم، از شیر کم چرب، ماست، پنیر و کلم بروکلی استفاده نمایید.

اگزالات رژیم غذایی خود را کاهش دهید.

منابع غنی از اگزالات عبارتند از: اسفناج، ریواس، چغندر، آجیل، شکلات، چای، توت فرنگی و سبوس گندم. سعی کنید مواد فوق را کمتر استفاده نمایید.

سنگ های اسیداوریکی:

در صورت عدم وجود منع پزشکی، مقدار زیادی مایعات دریافت نمایید.

لازم است با رژیم غذایی باقیمانده ادرار قلیایی شود.

در صورتی که اسید اوریک شما بالاست، مواد گوشتی و حبوبات (مواد حاوی پورین) را در مصرف روزانه خود کاهش دهید.

سنگ های سیستئینی:

در صورت عدم وجود منع پزشکی، آب و مایعات فراوان مصرف نمایید.

سنگ های استروویت:

در این نوع سنگ ها، رژیم غذایی تاثیر چندانی ندارد، درمان به صورت دریافت آنتی بیوتیک و یا جراحی می باشد.

