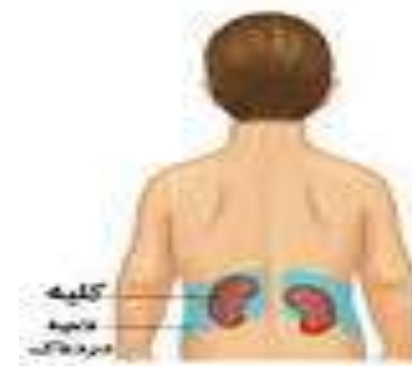


سنگ کلیه

کلیه ها در قسمت پشت بدن و بالای کمر درست پایین دنده ها واقع شده اند. وجود درد شدید در قسمت بالایی کمر و در یک طرف خصوصا اگر همراه تب و مشکلات ادراری باشد میتواند نشانه درد واقعی کلیه ها باشد.



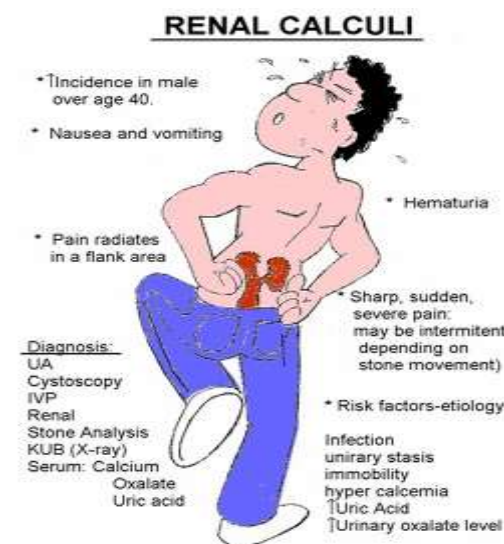
تعریف: سنگ کلیه ذرات کوچک و سختی است که در یک یا هر دو کلیه تشکیل میشود و گاهی به داخل حالبها (لوله های باریکی که ادرار را از کلیه ها به مثانه منتقل می کنند) انتقال میابند. سنگ کلیه از نظر اندازه از یک دانه شن تا حدود یک توپ کوچک متغیر بوده و ممکن است منفرد یا متعدد باشد.

در چه سن و چه جنسی سنگ کلیه شایع تر است؟

سنگ کلیه معمولا بزرگسالان بالای ۲۰ سال از هر دو جنس را مبتلا میکند اما در مردان شایع تر است.

علائم شایع

دفع سنگ باعث ایجاد دردهای دوره ای بسیار شدید و پیچشی و متناوب به فاصله هر چند دقیقه میشود. درد معمولا ابتدا از ناحیه پشت درست پایین دنده ها ظاهر میگردد. در طی چند ساعت یا چند روز ناحیه درد از مسیر حرکتی سنگ از حالب به طرف کشاله ران پیشروی میکند. با دفع سنگ درد بیمار متوقف میشود.



تهوع مکرر از علائم شایع است. دفع مقادیر اندک خون در ادرار موجب میشود که ادرار کدر یا تیره به نظر برسد.

علل افزایش دهنده سنگ

سابقه خانوادگی	چاق بودن
افزایش سن	جنس مذکر
عفونت مزمن کلیه	بی حرکتی

کم آبی بدن در اثر عدم مصرف آب کافی در طول روز

مصرف خودسرانه و بیش از حد قرصهای ویتامین سی و دی

پیشگیری از تشکیل مجدد سنگ کلیه

➤ روزی ۲ تا ۳ لیتر آب بنوشید. (۶ تا لیوان ۸)



➤ از قرار گرفتن در شرایطی که با تعریق فراوان همراه است خودداری کنید.

➤ از افراط در نوشیدن قهوه و چای پررنگ خودداری کنید. زیرا کافئین موجود در آن دفع کلسیم را از ادرار افزایش داده و خطر تشکیل سنگ کلیه را افزایش میدهد.

➤ از ورزش و فعالیت شدید در آب و هوای گرم پرهیز کنید زیرا باعث تعریق و کم آبی شدید بدن میشود.

➤ درمان سریع عفونتهای ادراری (علائم عفونت ادراری شامل: تب، درد، سوزش و تکرر ادرار است)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی
بیمارستان پورسینا شهرستان مانه و سملقان

سنگ کلیه و مراقبتهای آن



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی
با آرزوی سلامتی

آدرس وب سایت بیمارستان :
nkums.ac.ir/category/15413

رژیم غذایی را بر حسب نوع سنگ رعایت کنید.

- ❖ برای تمام سنگهای ادراری مصرف آب فراوان و نمک کم توصیه میشود. بقیه توصیه ها به نوع سنگ بستگی دارد.
- ❖ اگر سنگ از جنس اکزالات باشد مصرف کم چای، قهوه، شکلات، کاکائو، آجیل، اسفناج و ریواس توصیه میشود.
- ❖ اگر سنگ از جنس کلسیم فسفات باشد، مصرف کم لبنیات توصیه میشود. همچنین از مصرف خود سرانه مکملهای حاوی کلسیم خودداری کنید.
- ❖ اگر سنگ از جنس اسید اوریکی باشد، ممنوعیت مصرف گوشت قرمز و احتیاط در مصرف گوشت سفید توصیه میشود.

✓ یادمان باشد :

- ❖ بهداشت فردی را رعایت کنید
- ❖ غذاهای کنسروی را از چرخه غذایی خود خارج کنید.
- ❖ به میزان مصرفی سبزیجات و میوه مصرفی خود پیفزاید.
- ❖ مایعات فراوان به خصوص آب به اندازه کافی بنوشید چرا که بهترین نوشیدنی بی ضرر آب است.
- ❖ از خوردن غذاهای شور و نمکی پرهیز کنید.

➤ از نوشیدن مایعات حاوی کولا اجتناب کنید.

➤ غذاهایی که نمک زیادی دارند را کمتر مصرف کنید مثل: ساندویچ، سوسیس، غذاهای گوشتی و چرب مثل مغز، غذاهای یخ زده یا فریزری، غذاهای حاضری یا همان فست فودها.

➤ در رژیم غذایی خود از میوه و سبزی تازه و نانهای سبوس دار استفاده کنید.

➤ پیاده روی و ورزشهای سبک را فراموش نکنید.

➤ بهتر است تا به هنگام دفع سنگ، ادرار خود را جمع آوری کنید تا در صورت دفع، سنگ مورد نظر تحت آزمایش قرار گیرد و نوع آن مشخص شود.



➤ هر ۶ ماه یکبار به پزشک مراجعه کنید و تحت معاینه و

آزمایشهای لازم قرار گیرید.

➤ بر طبق نظر پزشک معالج خود و با توجه به علت ایجاد سنگ از داروهای تجویز شده استفاده کنید.