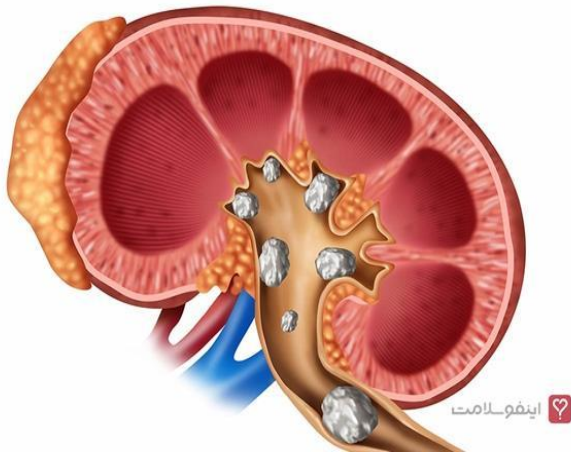




راهنمای خودمراقبتی سنگ کلیه



کدمحتوا: 30

تهیه و تنظیم :

کارگروه آموزش به بیمار

بازنگری 1400

رژیم غذایی در افراد مبتلا به سنگ کلیه :

■ اگر نوع سنگ کلیه کلسیمی یا فسفری باشد، از مصرف فراورده های لبنی ، شکلات و نارگیل خودداری کنید.

■ اگر نوع سنگ کلیه فسفات باشد ، رژیم غذایی حاوی اسیدها به اسیدی نگه داشتن مختصر ادرار کمک می کند.

■ اگر نوع سنگ کلیه ، اسیداوریکی یا سیستینی باشد ، رژیم غذایی حاوی مواد قلیایی به قلیایی نگهداشتن مختصر ادرار کمک می کند.

■ در مورد همه انواع سنگ های کلیه ، نوشیدن روزانه حداقل 13 لیوان مایعات (و بیشتر از همه آب خالص) ضروری است.

■ رژیم غذایی کم چربی و پر فیبر نیز توصیه می گردد.

■ در مورد مصرف میوه ها ، از مصرف کیوی ، نارنگی و لیموشیرین خودداری شود ولی برای مصرف پرتقال محدودیتی ندارد.



درمان سنگ کلیه

اولین و مهمترین جزء درمان تغذیه ای این بیماران ، مصرف فراوان آب است . به گونه ای که ادرار رقیق رفع گردد و غلظت مواد تشکیل دهنده سنگ در آن کاهش یابد یعنی حجم ادرار دفع شده به 2 لیتر یا بیشتر در روز برسد .

درمان های موثر:

بیشتر سنگ های ریز چند ساعت یا چند روز پس از تشکیل از راه مجرای ادرار دفع می شود. در مورد سنگ های بزرگتر ، روش

سنگ شکنی از حدود 30 سال پیش انجام می شود. این روش غیر جراحی ، به کمک امواج با انرژی بالا ، سنگ ها را به خورده های ریز تبدیل می کند ، سپس این خورده ها از راه ادرار دفع می شود، این شیوه در اکثر موارد برای سنگ های کوچکتر از 2 سانتی متر موثر است سنگهای بزرگتر باید به کمک عمل جراحی خارج شود.

داروهای مسکن، برطرف کننده اسپاسم و ضد التهاب در موارد قولنج کلیه تجویز می شود.

علائم شایع سنگ کلیه:

دوره های درد شدید و پیچشی (متناوب) به فاصله هر چند دقیقه
درد ابتدا در ناحیه پشت ، درست پایین دنده ها
ظاهر می گردد.

در طی چند ساعت یا چند روز ، ناحیه درد از مسیر حرکتی سنگ از حالب به طرف کشاله ران پیروی می کند . با دفع سنگ ، درد بیمار متوقف می گردد.

تهوع مکرر

دفع مقادیر اندک خون در ادرار نیز از دیگر علائم سنگ کلیه است . ادرار ممکن است کدر یا تیره به نظر برسد.



علل ایجاد سنگ کلیه

❑ دفع مقادیر بیش از حد کلسیم در ادرار در اثر اختلال غده پاراتیروئید (که تنظیم متابولیسم کلسیم را بر عهده دارد)

❑ مصرف بیش از حد کلسیم و ویتامین D

❑ نقرس (در مورد سنگ های اسیداوریکی)

❑ انسداد مجاری ادراری به هر دلیل

❑ کاهش حجم ادرار ناشی از بی آبی یا آب و هوای گرم و خشک نیز از علل ایجاد سنگ کلیه است.

❑ رژیم غذایی نامناسب (مصرف بیش از حد کلسیم)

❑ سابقه خانوادگی سنگ کلیه

❑ پرکاری پاراتیروئید نیز از علل ایجاد سنگ کلیه است.

❑ در بستر افتادن طولانی مدت به هر دلیل

❑ سوء مصرف الکل



سنگ کلیه در اثر کریستال حاصل از نمک و مواد موجود در ادرار به وجود می آید، که به تدریج اندازه آن بزرگ می شود. سنگ های کلیه علائم بالینی مشابهی دارند، ولی نوع بیماری و درمان آنها متفاوت است . سنگ کلیه می تواند بدون علامت باشد تا زمانی که کلیه را از کار بیندازد اما یکی از مهمترین علائم سنگ کلیه درد است.

این درد معمولاً شب ها شروع می شود و فرد را از خواب بیدار می کند . در واقع درد سنگ کلیه شدید و غیر قابل تحمل است. یکی دیگر از علائم سنگ ، تغییر رنگ ادرار به صورت خونی است .

