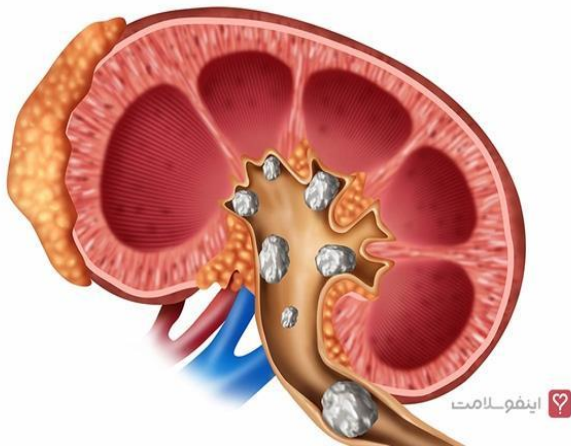




## راهنمای خودمراقبتی سنگ کلیه



کدمحتوا: ۳۰

تهیه و تنظیم:

کارگروه آموزش به بیمار

بازنگری ۱۴۰۳

شماره تلفن بیمارستان: ۳۷۲۲۳۰۵۶

داخلی واحد آموزش: ۲۰۳

<https://beheshtih.mrgums.ac.ir>

## رژیم غذایی در افراد مبتلا به سنگ کلیه:

- اگر نوع سنگ کلیه کلسیمی یا فسفوری 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.
- محدودیت مصرف اگزالات: به افرادی که دارای سنگ کلیه از جنس اگزالات کلسیم هستند، توصیه می شود که مصرف غذاهای حاوی اگزالات مانند اسفناج، بامیه، ریواس، لوبیای سوئیسی، چغندر، جوانه ی گندم، بادام زمینی، آجیل، چای، شکلات و محصولات سویا را محدود کنند. همچنین نوشیدن آب لیمو یا لیموناد در جلوگیری از این جنس سنگ کلیه مفید است.
- رژیم غذایی کم چربی و پرفیبر نیز توصیه می گردد.
- افرادی که سنگ کلیه دارند، باید روزانه ۵ وعده میوه و سبزیجات مصرف کنند. این نوع مواد غذایی سرشار از پتاسیم، فیبر، منیزیم، آنتی اکسیدان و فیتات است که به جلوگیری از سنگ کلیه کمک می کنند.



## درمان سنگ کلیه

اولین و مهمترین جزء درمان تغذیه ای این بیماران، مصرف فراوان آب (۲/۵ لیتر در روز) است. به گونه ای که ادرار رقیق دفع گردد و غلظت مواد تشکیل دهنده سنگ در آن کاهش یابد یعنی حجم ادرار دفع شده به ۲ 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 ۳۰ 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 ۲ 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.

## غذاهای مضر برای سنگ کلیه کدامند؟

مصرف نمک روزانه بیش از ۲۳۰۰ میلی گرم نشود انواع مختلف پنیر، گوشت های نمکی مانند سوسیس و هات داگ، کنسرو سوپ و سبزیجات، شیرینی، تنقلات شور مانند چیپس و چوب شور، انواع سس ها، غلات صبحانه، ترشی و زیتون، غذاهایی مانند پیتزا و لازانیا، برخی چاشنی ها.

## علائم شایع سنگ کلیه:

تا زمانی که سنگ کلیه در کلیه حرکت نکرده و وارد مجاری ادراری نشده است، ممکن است هیچ علامتی را نشان ندهد، این سنگ‌ها به نام سنگ‌های خاموش معروف هستند. 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 آلت تناسلی یا بیضه نیز منتشر می شود. با دفع سنگ ، درد بیمار متوقف می گردد.

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

□ احساس سوزش هنگام ادرار کردن

□ درد هنگام ادرار کردن

□ ادرار صورتی، قرمز یا قهوه‌ای

□ ادرار کدر و دارای بوی ناخوشایند

□ تهوع و استفراغ

□ نیاز مداوم به ادرار کردن (فوریت ادرار)

□ ادرار کردن بیشتر از حد معمول ( تکرر ادرار )

□ تب و لرز: اگر عفونت در مجاری ادراری به همراه

سنگ وجود داشته باشد، تب و لرز نیز ایجاد می شود .

□ کاهش حجم ادرار

□ وجود گلبول‌های سفید یا چرک در ادرار در آزمایش

ادرار

## 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

## اندازه سنگ کلیه چقدر است؟

در بیشتر موارد سنگ‌های کلیه اندازه نخود هستند. اما این سنگ‌ها می‌توانند در ابعاد کوچکتر به اندازه یک دانه شن یا ابعاد بزرگتری در اندازه توپ گلف هم ایجاد شوند. معمولاً سنگ‌های کوچک از دستگاه ادراری عبور کرده و دفع می‌شوند. اما اگر سنگ بزرگ باشد، ممکن است پزشک جراحی را توصیه کند.

سنگ‌های کلیه در واقع رسوباتی از جنس مواد معدنی و نمکی موجود در ادرار هستند که در کلیه ها تشکیل میشود، 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 معمولا 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 . بیشتر سنگ‌های کلیه از جنس کلسیم هستند و بیشتر از همه از جنس اگزالات کلسیم سنگ دارای ساختاری تیز و کریستالی است و گاهی به اندازه‌ی یک توپ گلف رشد می‌کند. تولید سنگ در بین مردان بیشتر از زنان دیده می‌شود. بیشتر افرادی که به سنگ کلیه مبتلا می‌شوند در سنین ۳۰ تا ۵۰ سالگی هستند. معمولاً هنگامی که ادرار غلیظ می‌شود، مواد معدنی متبلور شده و به هم می‌چسبند و سنگ کلیه تشکیل می‌شود. تشخیص به موقع این سنگ‌ها احتمال آسیب دائمی به مجاری ادراری و کلیه‌ها را کاهش می‌دهد. متأسفانه سنگ کلیه در کودکان حدود ۵ سال شایع است. مهمترین دلیل بروز این بیماری انتخاب نوع غذا است. نوشیدن آب به مقدار خیلی کم و خوردن غذاهای سرشار از نمک خطر ابتلا به این بیماری را بالا می‌برند. سعی کنید به کودک خود چیپس و سیبزمینی سرخ کرده کمتر بدهید.