



موضوع:

سنگ های ادراری و پیشگیری از تشکیل آنها

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش

مرکز آموزشی درمانی بو علی سینا

اردیبهشت ۱۴۰۰

۱۶) هیچ ماده غذایی را بدون دستور پزشک از رژیم غذایی خود حذف نکنید چرا که بدن به همه ی انواع مواد غذایی نیاز دارد.

۱۷) اگر برای شما آنتی بیوتیک یا هر داروی دیگری تجویز شده است حتما طبق دستور در ساعت معین مصرف کنید

۱۸) بیماران مبتلا به سنگ کلیه بهتر است غذاهای ملین بخورند، البته توجه داشته باشند ملین های قوی توصیه نمی شود و با خوردن انجیر و روغن زیتون در غذایشان کمی آن را ملین کنند

۱۹) از استراحت مطلق خودداری کرده و فعالیت جسمی و ورزش داشته باشید این کار به دفع سریعتر سنگ کمک می کند

در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مربوطه مراجعه کنید:

۱- تشدید درد به صورتی که به درمان دارویی پاسخ ندهد

۲- تهوع و استفراغ شدید به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نباشید

۳- تشدید یا تداوم وجود خون واضح در ادرار

۴- تب و لرز

۵- سوزش، درد و ناراحتی شدید هنگام دفع ادرار

۶- تغییر رنگ ادرار

۷) نقش چاقی در تشکیل سنگ ادراری اثبات شده است افراد چاق و یا دارای اضافه وزن باید وزن خود را کم کنند.

۸) موادی مانند اسفناج، چغندر، شکلات، آجیل حاوی مقادیر فراوانی اگزالات هستند که به تشکیل سنگ ادراری کمک می کنند لذا در سنگ های اگزالاتی از مصرف زیاد این مواد باید خودداری کرد.

۹) ویتامین C نیز در صورتی که زیاد مصرف شود (بیش از ۲ گرم) به تشکیل سنگ ادراری کمک می کند.

۱۰) هنگام انجام فعالیت جسمی از تعریق بیش از حد خودداری کرده و آب کافی به همراه داشته باشید.

۱۱) ورزش های سنگین برای بیماران کلیوی توصیه نمی شود مگر با اجازه پزشک متخصص

۱۲) رژیم های غذایی نامناسب را حذف کرده و از مصرف پروتئین های حیوانی، مصرف زیاد شکر و نمک خودداری کرده و به جای آن مصرف سبزیجات و فیبر را افزایش دهید.

۱۳) حتماً جهت بررسی بیشتر به متخصص جراحی کلیه و مجاری ادراری مراجعه کنید تا علت بیماری مشخص شود و مناسب ترین درمان شروع شود

۱۴) در صورت عدم پیگیری در ۵۰ درصد بیماران طی ۵ سال سنگ ادراری عود می کند.

۱۵) در صورتی که سونوگرافی انجام داده اید جواب آن را در مراجعات بعدی به همراه داشته باشید.

رسوبات ادراری در حالت طبیعی از ادرار دفع می شوند زمانی که این رسوبات در سیستم ادراری ته نشین شده و دفع نشوند منجر به تشکیل سنگ های ادراری در هر قسمت از سیستم ادراری می شوند.

عوامل ایجاد کننده سنگ ادراری چیست؟

(۱) سابقه خانوادگی

(۲) اختلالات متابولیک ارثی

(۳) سن بین ۳۰ تا ۵۰ سال

(۴) جنس (در مردان شایع تر است)

(۵) آب و هوای گرم و خشک

(۶) کاهش مصرف آب

(۷) بی تحرکی

(۸) افزایش مصرف پروتئین ها

(۹) سوء استفاده از داروها

(۱۰) بعضی بیماری ها مثل بیماری های التهابی روده پانکراتیت (التهاب لوزالمعده)، عفونت های ادراری، پرکاری غده پاراتیروئید و...

(۱۲) کمبود ویتامین ها

(۱۳) افزایش میزان غلظت خون و ادرار

علائم سنگ ادراری چیست؟

علائم سنگ های ادراری بسته به محل آنها و اندازه آن متفاوت است. اگر سنگ کوچک باشد معمولاً علامتی ندارد ولی سنگ های بزرگتر بسته به محل آنها می توانند یک یا چند مورد از علائم زیر را ایجاد کنند:

(۱) درد پهلو

(۲) تهوع و استفراغ

(۳) خون در ادرار

(۴) تکرر ادرار و سوزش ادرار

(۵) درد هنگام دفع ادرار

(۶) ناتوانی در ادرار کردن (سنگ مجرا)

(۷) تب و لرز و علائم عفونت ادراری

(۸) احساس ادرار بدون دفع ادرار

درمان سنگ ادراری چیست؟

(۱) تجویز مسکن برای کنترل درد و انجام آز مایشات تشخیصی (سونوگرافی، عکس رنگی سیستم ادراری و سی تی اسکن و...)

(۲) رعایت رژیم غذایی

(۳) دارو درمانی (ادرار آورها، داروهای قلیایی کننده یا اسیدی کننده ادرار بسته به نوع سنگ و نظر پزشک)

(۴) خرد کردن سنگ به روش غیرجراحی (سنگ شکنی از خارج از بدن): در این روش سنگ را به کمک امواج شوک

صوتی خرد نموده و قطعات خرد شده توسط ادرار دفع می شوند.

(۵) جراحی

(۶) سنگ های حالت کمتر از ۵ میلیمتر معمولاً خود به خود دفع می شوند و درمان هایی شامل مصرف مایعات و ورزش در جهت دفع سنگ مفید هستند.

(۷) در سنگ های کلیه ۵ الی ۲۰ میلیمتر برای درمان از روش سنگ شکنی استفاده می شود و در سنگ های بزرگتر از روش های جراحی استفاده می شود

پیشگیری از تشکیل سنگ ادراری:

(۱) م مصرف مایعات فراوان که این مایعات می تواند آب، چای و قهوه باشد ترکیباتی مانند آب لیمو یا پرتقال نقش مهمی در جلوگیری از تشکیل سنگ ادراری دارند. معیار کافی بودن مصرف مایعات حجم ادرار است ادرار کافی باید رنگ شفاف داشته باشد.

(۲) مصرف پروتئین حیوانی شامل گوشت قرمز باید در حد متوسط باشد و از مصرف زیاد آن باید خودداری کرد.

(۳) انواع غذاهای شور مانند کنسروها، فست فود، سوسیس، کالباس، چیپس و پفک مصرف نشود و هنگام طبخ غذا از نمک کمتری استفاده کنید.

(۴) جهت مصرف هرگونه مکمل و ویتامین با پزشک مشورت کنید چرا که مصرف بیش از اندازه و غیر ضروری باعث تشکیل سنگ خواهد شد.

(۵) از مصرف بیش از حد چای و قهوه خودداری کنید.

(۶) مصرف نوشابه های گازدار را تا حد امکان محدود کنید.