

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل

مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع)

پیشگیری از تشکیل مجدد سنگ کلیه

تهیه و تنظیم :

زهرة نوری آذری - منیره افسر

منبع : داخلی و جراحی برونر

زیر نظر سوپروایزر آموزشی

پزشک تاییدکننده : دکتر محسنی راد



پیشگیری :

هر ساعت یک لیوان آب بنوشید.

شبها قبل از رفتن به رختخواب دو لیوان آب بنوشید.

هر دو ساعت مثانه خود را تخلیه کنید

رژیم غذایی خود را بر اساس نوع سنگ رعایت نمایید.

پیاده روی و ورزش را فراموش نکنید.

از مصرف زیاد نمک بپرهیزید.

در صورت مشاهده خون در ادرار به پزشک مراجعه کنید.

با رعایت بهداشت فردی از بروز عفونت ادراری پیشگیری نمایید.

هر شش ماه یکبار به پزشک مراجعه کرده و تحت معاینه و انجام آزمایشات مربوطه قرار گیرید.

بر طبق نظر پزشک وبا 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 فیبر دار مانند سبزیجات، نان سبوس دار و میوه ها استفاده نمایید.

بیمار عزیز :

با توجه به اینکه شما سابقه سنگ کلیه داشته اید؛ امکان تشکیل مجدد سنگ در کلیه های شما وجود دارد.

لذا توصیه می شود به توضیحات ذیل در مورد نحوه تشکیل سنگ و پیشگیری از آن توجه نمائید.

توضیح کلی :

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 معمولا در بزرگسالان بالای ۲۰ سال از هر دو جنس مرد و زن را مبتلا می سازد، ولی در مردان شایع تر است.

علائم:

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

❖ درد معمولا 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 کثاله ران پیشروی می کند . با دفع سنگ ، درد بیمار متوقف می گردد ولی سنگی که در حال دفع نیست معمولا هیچ علامتی ندارد.

❖ تهوع مکرر یکی از علائم شایع می باشد.

❖ 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 مهمترین علل سنگ سازی در بدن است.

❖ دفع مقادیر بیش از حد کلسیم از ادرار در اثر اختلال غده پاراتیروئید که تنظیم متابولیسم کلسیم را برعهده دارد، یا در اثر مصرف بیش از حد کلسیم

❖ نقرس (در مورد سنگ های اسید اوریکی)

❖ انسداد ادراری به هر دلیل

❖ عفونت مزمن کلیه

❖ عدم تخلیه منظم ادرار

عوامل افزایش دهنده خطر تشکیل سنگ :

❖ کاهش حجم ادرار ناشی از بی آبی یا آب و هوای گرم و خشک

❖ رژیم غذایی نامتناسب (مصرف بیش از حد کلسیم و سدیم)

❖ سابقه خانوادگی سنگ کلیه

❖ پرکاری پاراتیروئید

❖ در بستر افتادن طولانی مدت و بی حرکتی به هر دلیل

❖ مصرف بیش از حد ویتامین ث یا د