

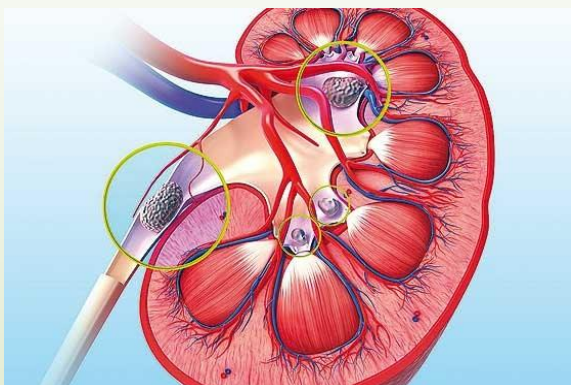


دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع)

موضوع:

راه های پیشگیری از سنگ کلیه



تهیه و تنظیم:

فسرین دنیایی - سعید امیرزاده

منبع: داخلی جراحی برونر

زیر نظر سوپروایزر آموزشی

تأیید کننده:

دکتر محسنی راد

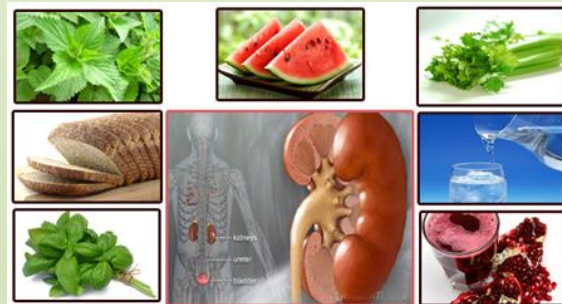
پاییز ۱۳۹۷

✓ هر ۶ ماه یکبار به پزشک مراجعه کنید
و تحت معاینه و آزمایش قرار بگیرید.
✓ آنتی اسیدهای متداول حاوی
مقادیر زیادی کلسیم هستند اگر
آنتی اسید مصرفی شما دارای کلسیم
هستند زیر نظر پزشک از آنتی اسید
دیگر استفاده کنید.

✓ کسانی که مستعد تشکیل سنگ
اغذات هستند باید از مصرف
ویتامین C (گیوی، توت فرنگی،
آلبالو، کلم بروکلی) و ویتامین D
خوداری شود (قارچ، ژامبون،
شیر کاکائو).



✓ به علت اینکه ادرار اسیدی احتمال
تشکیل سنگ کلیه را افزایش می
دهد و دفع سنگ را دردناک تر
میکند بنابراین باید مصرف غذاهای
حاوی اسید بالا محدود شود
(گوشت قرمز، اکثر ماهی ها مثل
ماهی ساردین، میگو، برنج و
محصولات لبنی مثل شیر، بستنی،
پنیر، کره) البته نمی توان بطور کلی
منبع پروتئین را حذف کرد ولی
کسی که بطور مرتب دچار سنگ
کلیه میشود این موارد باید کنترل
شود.



راه های پیشگیری از سنگ کلیه

✓ ساعتی یک لیوان آب بنوشید روزانه (حداقل ۱۲ لیوان)

✓ از نوشیدنی های شیرین گاز دار و حاوی کافئین (چای، قهوه و نوشابه های انرژی زا) استفاده نکنید

✓ هر ۲ ساعت مثانه خود را تخلیه نمایید و از راکد ماندن ادرار در مثانه جلوگیری نماید

✓ پیاده روی، دوچرخه سواری و ورزش را فراموش نکنید

✓ از مصرف نمک و غذاهای که حاوی نمک بالا هستند (غذاهای شور و آماده، کنسروها و چیپس) اجتناب کنید

✓ با رعایت بهداشت فردی از بروز عفونت ادراری پیشگیری کنید و در صورت داشتن علائمی از قبیل تب، لرز، درد شکم، سوزش ادرار و وجود خون در ادرار به پزشک مراجعه کنید.

✓ وزن خود را کنترل کنید و در رژیم غذایی خود از مواد فیبردار مثل سبزیجات، نان سبوس دار و میوه استفاده کنید

✓ کسانی که در معرض خطر تشکیل سنگ کلیه هستند باید اگزالات بدنشان کاهش یابد مواد غذایی حاوی اگزالات که باید از خوردن آن اجتناب شود (سیب زمینی، سویا، برخی دانه ها مثل بادام زمینی و بادام هندی، شکلات، کرفس، اسفناج، جعفری، چای، غلات کامل)



✓ مواد غذایی حاوی کلسیم که در کسانی که معرض تشکیل سنگ کلیه (از نوع سنگ کلسیمی هست) باید کمی محدود شود شامل (آب پرتغال، سس سویا، ماهی های کنسرو شده، پنیر، کره، شیر) برای جایگزین کردن کلسیم موجود در لبنیات میتوانید از حبوبات (لوبیا سفید، چشم بلبلی، لپه، عدس) و انجیر خشک، شلغم، کنجد، پودر سنجد، بلغور جو آماده و کلم استفاده کنید.

