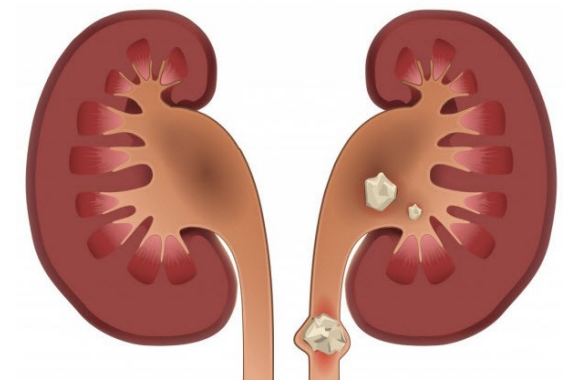




راهنمای خودمراقبتی (آمورش به بیمار) در بیماران

سنگ کلیه



آخرین بازنگری بهار ۱۴۰۵

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر به وبگاه بیمارستان ثامن

الحجج سیرجان مراجعه فرمایید.

[Samenalhojajhp.sirums.ac.ir/](http://Samenalhojajhp.sirums.ac.ir/fa)

fa

✓ سنگ کلیه :

ذرات کوچک و سختی هستند که در یک یا دو کلیه ایجاد می شوند و گاهی به داخل حالب ها منتقل می شوند، گاهی این سنگ ها با جریان ادرار به مثانه نیز منتقل می شوند، ممکن است به صورت خودبخودی دفع شوند و یا نیاز به درمان طبی داشته باشند.

✓ علل:

- * کاهش مصرف مایعات
- * نگه داشتن ادرار
- * عفونت دستگاه ادراری
- * مصرف برخی داروها (برخی داروهای شیمی درمانی، هورمون های تیروئید، آنتی اسیدها و ویتامین د)
- * چاقی و افزایش وزن
- * افزایش مصرف پروتئین های حیوانی
- * بی تحرکی
- * برخی بیماری ها مثل نقرس، فشار خون، التهاب روده

✓ علایم سنگ کلیه:

- * درد کمر و شکم درد که در مردان می تواند به کشاله ی ران کشیده شود.
- * وجود خون در ادرار
- * حالت تهوع و استفراغ
- * تغییر رنگ با بوی بد ادرار
- * تکرر ادرار
- * تب و لرز
- * کم شدن حجم ادرار

✓ انواع سنگ کلیه:

- ۱- سنگ های کلسیمی: باید مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم را کاهش و مصرف مایعات را افزایش دهید.
- ۲- سنگ های اوریک اسیدی: باید از غذاهای کم پورین استفاده کنید و غذاهایی مثل صدف، ماهی کولی، مارچوبه، قارچ و انواع گوشت پرهیز کنید و مصرف سایر پروتئین ها نیز محدود شود.
- ۳- سنگ های سیستئینی: مصرف پروتئین ها را محدود کنید و مصرف مایعات را بالا ببرید.

۴- سنگ های اگزالاتی : باید مصرف

غذاهایی حاوی اگزالات (اسفناج، توت فرنگی، ریواس، شکلات، چای، بادام زمینی، سبوس گندم، لوبیا سبز و لوبیا چیتی، انگور، جعفری، بادمجان، لیمو ترش و لیمو شیرین) را محدود کنید.

سبزیجات با اگزالات پایین



خیار بروکلی کلم برگ
گل کلم کیل کاهو

✓ درمان:

بسیاری از سنگ ها بدون درمان خاصی، خودبخود دفع می شوند و بسیاری با درمان های دارویی قابل دفع هستند، اکثر سنگ های با قطر بیشتر از ۲ میلی متر خودبخود دفع نمی شوند و پزشک متخصص شما مشخص می کند که به صورت اندوسکوپی، اورتروسکوپی، سنگ شکنی خارج بدنی و یا برداشتن سنگ از طریق پوست، سنگ را خارج کند.

✓ پیشگیری از سنگ کلیه:

* جهت پیشگیری از سنگ کلیه و حفظ جریان ادرار، مقدار کافی مایعات (۲ لیتر در روز) بنوشید به طوریکه روزانه ۲ تا ۳ لیتر ادرار داشته باشید، هنگام فعالیت بدنی و تعریق شدید، باید مصرف مایعات را افزایش دهید. * از قرار گرفتن در معرض گرما خودداری کنید و در صورت اجبار مایعات بیشتری بنوشید.

* چای پررنگ و نوشابه های گازدار و کافئین دار باعث از دست دادن آب بدن می شوند و تشکیل سنگ کلیه را تشدید می کنند.

* در سنگ های کلسیمی باید ادرار را اسیدی کرد در نتیجه باید غذاهای حاوی پروتئین بیشتر استفاده کرد (گوشت، ماهی، تخم مرغ، پنیر)، همچنین مصرف سبزی و میوه و نمک را محدود کنید.

* در سنگ های اوریک اسیدی، مصرف مواد حاوی پروتئین و نمک را محدود کنید و مصرف میوه و سبزی به جز آلو و گوجه را افزایش دهید.

* فعالیت بدنی نباید آنقدر شدید شود که منجر به کم آبی شود، فعالیت های پیاده روی و دوچرخه سواری و طناب زدن مناسب هستند.



✓ توصیه های بعد از عمل سنگ کلیه:

* رژیم غذایی معمولی، پرفیبر و مایعات فراوان.

* ادرار خونی خفیف، سوزش و درد مختصر در مجرای ادرار می تواند طبیعی باشد.

* در صورت تب و خونریزی شدید از مجرای ادراری به پزشک اورژانس مراجعه کنید.

* ۴۸ ساعت بعد از عمل می توانید استحمام نمایید.

* توصیه می شود از روز بعد عمل فعالیت روزمره شروع شود، پیاده روی جهت جابجا شدن سنگ در مجرای ادراری کمک می کند.

منابع: کتاب برونر و سودارث ۲۰۱۸

