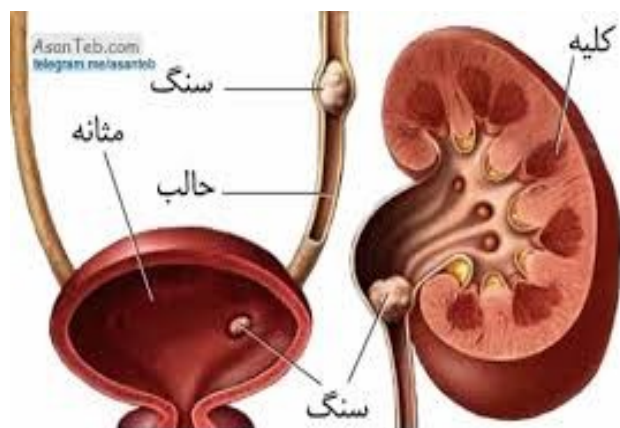


در صورت مصرف قرص کلسیم بهتر است
همراه با غذا قرص را مصرف کنید

مراقبت بعد از ترخیص

در صورت اشکال در الگوی ادراری سریعاً
به پزشک معالج مراجعه کنید



توصیه عمومی برای پیشگیری از عود سنگ های سیستم ادراری:

-مصرف مایعات در حدود 2/5 تا 3 لیتر در روز

-مصرف کلسیم مانند لبنیات جهت جلوگیری از
ایجاد سنگ های اگزالات کلسیم (شایعترین نوع
سنگ های ادراری است)

-محدودیت مصرف مواد غذایی نمک سود شده
مانند ماهی دودی، ماهی شور، خیار شور،
ترشی های پر نمک، چیپس و پفک

-محدودیت مصرف بالای پروتئین های حیوانی
و گوشت (آب خورشت ها، دل، جگر، قلوه
، مغزو برخی غذاهای دریایی و نوشیدنی های
الکلی و جایگزینی آن با مصرف سبزی جات و
میوه ها) به جز مواد حاوی اگزالات بالا مانند
اسفناج، بادام، چغندر، قهوه و شکلات]

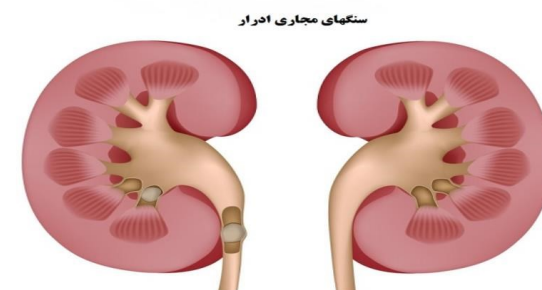
-فعالیت کردن و کاهش وزن



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
بیمارستان ثامن الحجج (ع)

(آموزش به بیمار)

پیشگیری از سنگ های کلیوی



آخرین بازنگری تابستان ۱۴۰۵

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با سایت بیمارستان تماس حاصل
نمائید.

Samenalhojajhp.sirums.ac.ir/fa



متاسفانه شیوع سنگ های ادراری در دو دهه اخیر افزایش پیدا کرده است و حدود 8-9 % در جمعیت بزرگسال رسیده است .

بیماری سنگ کلیه به علت رسوب و فوق اشباع شدن کانی های موجود در ادرار تشکیل

میشود اگر یک سنگ کوچک باشد و از کلیه وارد حالب شود میتواند منجر به انسداد مجاری ادراری شود که درد شدید در قسمت پشت شکم ایجاد میکند

این درد کولیک یا قولنج کلیوی نام دارد به

صورت درد عود کننده ای ایجاد میشود

همچنین خون در ادرار ، استفراغ

و سوزش ادرار ، تکرر ادرار ممکن است اتفاق افتد

.



عوامل که بروز سنگ های ادراری را بالا میبرد:

- سابقه ی خانوادگی

- مردان 1/4 % برابر زنان

- دهه 4 تا 6 زندگی

- یائسگی در زنان [کمبود هورمون جنسی]

- آب و هوای گرم و خشک

- سنگ سازی در فصل تابستان بیشتر است

- در افراد بی تحرک

- در کارگران و کشاورزان به دلیل مواجهه با گرما و کمبود آب

- در کسانی ک افزایش وزن دارند

- اخیرا ثابت شده در کسانی لبنیات و کلسیم کم مصرف میکنند

- مصرف بعضی از داروهای مثل درمان ایدز ویتامین ث و مصرف زیاد کورتون



علائم :

- درد پهلوی سوزش ادرار

- گاهی تب

- خونریزی از مجرای ادراری

- تکرر ادرار

- تهوع و استفراغ

روش های درمانی

- دارو درمانی

- جراحی

راه های تشخیصی

- سونوگرافی

- سی تی اسکن

منبع: برونر سودارث (داخلی - جراحی پرستاری)

