

سنگ کلیه چیست؟

سنگهای کلیه توده های جامدی هستند که شامل مواد معدنی و نمک می باشند این مواد به مرور زمان در کلیه ها روی هم جمع شده اند و تشکیل سنگ داده اند که با حرکت خود در طول مسیر ادراری باعث درد می شوند ، سنگ های کلیه معمولاً از طریق ادرار دفع می شوند.

علائم بیماری سنگ کلیه:

- درد عمیق که از کلیه ها شروع شده و در زنان به قسمت جلو و پایین مثانه و در مردان به بیضه ها کشیده می شود.
- وجود خون در ادرار
- تهوع و استفراغ
- وجود چرک در ادرار و تب و لرز
- تکرر و سوزش ادرار که در این حالت بیمار تمایل به ادرار کردن دارد اما مقدار کمی ادرار دفع می کند.



علت بروز سنگ های کلیه:

- باقی ماندن ادرار در سیستم ادراری
- کم آبی بدن
- عدم تحرک کافی و شیوه ی زندگی بدون تحرک
- سابقه ی قبلی سنگ
- رژیم غذایی سرشار از مکمل های کلسیم و پروتئین حیوانی
- باقی ماندن سوند برای مدت طولانی

تشخیص سنگ های کلیه:

- معاینه فیزیکی و در نظر گرفتن سابقه قبلی
- بررسی های تشخیصی شامل آزمایش کامل ادرار ، کشت ادرار ، سونوگرافی و عکس شکم ، سی تی اسکن

درمان:

سنگهای ادراری با قطر کمتر از ۷-۵ میلی متر خود به خود و با رعایت توصیه های پزشکی دفع می شوند ولی سنگهای بزرگتر را با استفاده از سنگ شکن و با جراحی خارج می کنند

خود مراقبتی سنگهای کلیه:

- ✓ حمام کردن یا بخار آب گرم مخصوصاً در ناحیه پهلوها
- ✓ مصرف مایعات زیاد به جز در مواردی که پزشک منع می کند مثل بیماریهای قلبی ، استفراغ و.....

رعایت رژیم غذایی با توجه به سنگ

- ✓ سنگهای اسید اوریکی : اجتناب از مصرف بیش از حد گوشت قرمز ، گوشت پرندگان ، میگو و برخی از انواع ماهی ها ، لوبیا ، عدس ، نخود ، اسفناج

- ✓ سنگهای سیستین : رعایت رژیم کم پروتئین و دریافت مایعات فراوان

- ✓ سنگهای اگزالاتی: اجتناب از مصرف زیاد نمک و گوشت قرمز ، مصرف مایعات فراوان ، مصرف میوه های مثل انگور ، کشمش ، توت فرنگی ، ریواس و سبزیجاتی مثل چغندر ، تره ، کدو ، اسفناج را کاهش دهید

- ✓ سنگهای کلسیمی : کلسیم در رژیم غذایی تاثیر چندانی در ایجاد این نوع سنگها ندارد و کاهش کلسیم رژیم غذایی باعث پوکی استخوان می شود ولی کلسیم به صورت مکمل در ایجاد سنگهای کلسیمی مؤثر است، محدودیت مصرف نمک ، پروتئین حیوانی و چربی را رعایت فرمائید

- ✓ از قرار گرفتن در گرمای شدید که باعث تعریق می شود خودداری کنید



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

بیمارستان مهر شهرستان تکاب

خود مراقبتی در

سنگ کلیه

مورد تایید سرپرست علمی بخش

آدرس: بلوار چملی - جنب پمپ بنزین موسوی -

بیمارستان مهر



Email: tekab_amoresh.umsu.ac.ir

واحد آموزش سلامت

در صورت داشتن مشکل لطفاً با تلفن

۴۵۵۲۸۸۱۶ و داخلی ۱۲۶ سوپروایزر

آموزش سلامت تماس بگیرید

بازنگری بهار ۱۴۰۳

۵

✓ در ورزش های دیگری مانند شنا کردن در آب، ژیمناستیک، یوگا و هر ورزشی که شکم با زمین تماس دارد، همین خاصیت وجود دارد.

✓ از آنجایی که بی تحرکی طولانی موجب کندی در ناژ کلیوی و تغییر متابولیسم کلسیم میشود، افزایش تحرک در هر زمان ممکن توصیه میگردد.

✓ از مصرف بیش از حد ویتامین ها به ویژه ویتامین D و املاح اجتناب کنید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- درد شدید در ناحیه پشت و پهلوها
- وجود خون در ادرار
- تب و لرز
- استفراغ
- ادراری که بدبو و کدر می باشد

منبع: کتاب جامع اورژانس ها دکتر سید علی مجیدی - دکتر معصومه اصغر نیا

۴

✓ رژیم غذایی پر چربی و پر کلسترول می تواند باعث بروز سنگهای ادراری شود که باید چربی و کلسترول محدود شود

✓ استفاده از مکمل های ویتامین ث در دوز بالا باعث بروز سنگهای ادراری می شوند

✓ پرهیز از زندگی کم تحرک

فعالیت

✓ ورزش های سبک در فضای باز مثل قدم زدن ، دوچرخه سواری ، طناب زدن برای شما مفید است. عدم تحرک و شیوه زندگی ساکن و بدون حرکت، توقف ادرار را افزایش میدهد.

✓ از فعالیت های فیزیکی سنگین که موجب تغییرات درجه حرارت زیاد بدن می گردد خودداری کنید.

✓ از عرق کردن زیاد که باعث کاهش ادرار و افزایش غلظت آن می شود باید اجتناب کنید.

✓ برای درمان سنگ هایی که در حال قرار میگیرند طناب زدن نیز راهکار مناسبی است.

✓ غلت زدن روی زمین به دفع سنگ کمک میکند ابتدا روی زمین دراز کشیده و دست های خود را صاف و کشیده در بالای سرتان قرار بدهید. سپس غلت زده و از یک پهلو به روی شکم خوابیده و این کار را در جهت مخالف نیز تکرار کنید.