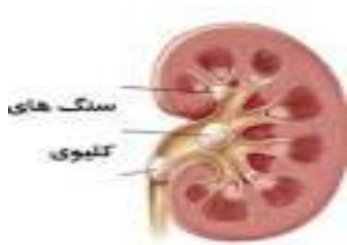




بسمه تعالی

سنگ های کلیوی



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

دفتر آموزش سلامت

تاریخ تولید: ۹۵/۰۲/۱۰

کد: ۳-۳

*از مصرف چربی و نمک بپرهیزید.

*حفظ تعادل در رژیم غذایی (لبنیات را حذف نکنید)

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

*تشدید درد به طوری که بیش از یک ساعت با وجود مصرف مسکن بهبود نیابد.

*تهوع استفراغ شدید.

*تشدید و تداوم خون واضح در ادرار.

*تب و لرز.

رفرنس:

1. گاید لاین پرستاری (مراقبتهای مبتنی بر شواهد) و کتاب استانداردهای پرستاری، مراقبت پرستاری اولریج، برونر سوارث Nursing care plan 2014
2. Consult Nursing.2 (پایگاه اطلاعاتی)

*روزانه حداقل ۲/۵ تا ۳ لیتر مایعات بنوشید بیش از نصف آن آب ساده باشد میزان مصرف آب باید به اندازه ای باشد که حداقل ۲ لیتر ادرار در شبانه روز دفع کنید.

*در طول شبانه روز هر یک ساعت یک لیوان آب مصرف نمایید و در طول شب به هنگام خواب نیز یک لیوان آب مصرف نمایید.

*از استراحت زیاد و طولانی بپرهیزید و ورزش روزانه مناسب داشته باشید این کار به دفع سنگ کمک می کند.

*پرهیز از مصرف زیاد شکر

*مصرف مکمل ها و ویتامین ها باید حتما تحت نظر پزشک معالج باشد چون مصرف بی اندازه آنها منجر به تشکیل سنگ خواهد شد.

*غذاهای دارای فیبر مثل سبزیجات، سیوس گندم و ویتامین را با اعتدال مصرف کنید زیرا باعث تشکیل سنگ خواهند شد.

*به هیچ وجه بدون دستور پزشک اقدام به مصرف دارو های خود سرانه نکنید .

سنگ کلیه

سنگ ادراری یا همان سنگ کلیه یک توده بلوری شکل و سخت شبیه به سنگ معمولاً با حاشیه نامنظم و کناره های تیز است که ممکن است در هر قسمتی از دستگاه ادراری وجود داشته باشد اندازه ی آن از یک دانه برنج یا شن یا به بزرگی یک تخم مرغ دیده می شود.

عوامل مستعد کننده:

* کمبود آب بدن و کاهش مصرف مایعات

* افزایش ترشح مواد معدنی به داخل ادرار

* فعالیت جسمانی کم

* سابقه ی سنگ در خانواده

* رژیم غذایی نامناسب

* سابقه ی عفونت ادراری

علائم و نشانه ها:

* درد شدید (علامت اصلی)

* خون ادراری

* دفع سنگ یا سنگ ریزه یا شن

* احساس ناراحتی و درد هنگام دفع ادرار

* سریع و فوری ادرار کردن

تشخیص:

* عکس ساده

* عکس رنگی

* سی تی اسکن

* سونو گرافی

درمان

* داروهای ضد درد خوراکی غیر مخدرمخدر مثل

دیکلوفناک و ناپروکسن. استامینوفن

* داروی مسکن مخدر با نظر پزشک مانند مرفین

* دارو های ضد اسپاسم برای شل کردن عضلات حالب و

کمک به دفع سنگ

* بسته به نوع سنگ (سنگ حاوی کلسیم. استروویت .

سیستینی. اسید اوریک و ... داروهایی به منظور متوقف

کردن رشد سنگ های موجود یا تشکیل سنگ جدید ممکن

است با نظر پزشک تجویز شود.

* بررسی و تعیین نوع سنگ و جنس آن

* انجام آزمایش های خون و ادرار جهت مشخص

شدن علت بروز سنگ

* از مصرف غذا های حاوی اگزالات فراوان مثل

سبزیجات سبز تیره و ریواس، آجیل پرهیزید.

* جمع آوری سنگ و ادرار

* توصیه به انجام فعالیت

* خارج کردن سنگ با آندوسکوپی خارج کردن

سنگ از راه پوست

* سنگ شکنی با امواج فراصوت از خارج از بدن یا

جراحی باز

* جلوگیری از افزایش درجه حرارت و بروز علائم

عفونت کلیه.

آموزش به بیمار مبتلا به سنگ ادراری:

* توصیه به مراجعه به اورولوژیست

* توصیه با انجام آزمایش های تکمیلی خون و ادرار

* از داروی مسکن و ضد درد به هنگام درد شدید

استفاده کنید.