



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی خراسان شمالی

بیمارستان آیت الله هاشمی رفسنجانی شیروان

گروه هدف بیماران و خانواده آنان

بیمارستان تخصصی آیت ا... هاشمی رفسنجانی شیروان

بخش جراحی (۱)

بازنگری: خرداد ۱۴۰۰

بیمار عزیز ضمن آرزوی سلامتی، در صورت کسب

اطلاعات بیشتر و پیگیری درمان با شماره های ذیل

تماس حاصل نمایید

شماره بیمارستان: ۳۱۵۲۰۰۰۰

شماره بخش جراحی ۱: ۳۱۵۲۵۱۷۶

واحد آموزش سلامت: ۳۱۵۲۵۱۲۶

پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه

- جهت پیشگیری تشکیل سنگ و کمک به حفظ جریان ادرار مقدار کافی مایعات در شبانه روز بنوشید بطوری که روزانه حداقل ۲ الی ۳ لیتر ادرار کنید.

- با پرهیز از پرخوری و تغییر در رژیم غذایی می توان از سنگ کلیه پیشگیری کرد.

- باتوجه به نوع سنگ پزشک داروهای خاصی را برای ویژه شما تجویز می کنند لازم است برنامه منظم جهت مصرف داروها و پیگیری و درمان و مراجعه به پزشک داشته باشید.

توجه

- وجود ادرار خونی و علائم و نشانه های عفونت مثل افزایش درد، عدم توانایی تخلیه دار، تغییر رنگ و بوی ادرار، درجه حرارت بالای ۳۸,۳ درجه سانتی گراد را به پزشک گزارش کنید.

- در نوبت های مقرر جهت انجام آزمایش ساده ادرار یا کشت آن به پزشک مراجعه کنید.

درمان سنگ های کلیوی

درمان سنگ های ادراری برطرف ساختن در دو انسداد است. بسیاری از سنگ ها بدون درمان خاصی خود به خود دفع می شوند و بسیاری دیگر با درمانهای دارویی قابل دفع هستند ولی اکثر سنگهای با قطر بیش از ۲mm خود به خود دفع نمی شوند و به پزشک متخصص و جراح کلیه درمان اختصاصی شما را مشخص خواهد کرد.

منبع:

داخلی جراحی برونرسودارت، فیلم آموزشی

دانشگاه های دیگر

- یک جزء مهم در بسیاری از سنگ های اگزالات است - قسمت زیادی از اگزالات از سوخت و ساز مواد غذایی در بدن تولید می شود. فقط مقدار اندکی از اگزالات توسط مواد غذایی وارد بدن می گردد. اگر شما سنگهایی از جنس اگزالات دارید باید مصرف مواد غذایی زیر را محدود کنید: اسفناج، ریواس، توت فرنگی، شکلات، بادام زمینی، چغندر، نوشابه های گازدار، چای، کدو و لوبیاسبز، لوبیا چیتی، انواع حبوبات، توت، تمشک، کرفس، انگور، جعفری، آبجو، بادمجان، بلغور، تره، بامیه، لیموشیرین و ترش، پرتقال، جوانه گندم، سیب زمینی، ترشی.

- در سنگ های اسیدی مثل اسیداوریک باید از غذاهای استفاده کنید که ادرار را قلیایی کنند مثل: سبزیها، میوه ها به جز آلو و گوجه شما باید مصرف گوشت قرمز، ماهی و مرغ و حبوبات و نمک را محدود کنید مواد غذایی حاوی پورین شامل صدف ها مارچوبه، قارچ و گوشت نیز باید محدود شود تا دفع ادراری اسید اوریک کاهش یابد.

سنگ های کلیوی

کلیه ها در دفع مواد زاید از بدن نقش اساسی دارند. سنگ های کلیه ذرات کریستالی هستند که در ادرار تشکیل می شوند این سنگ ها اغلب حین دفع شدن به علت ایجاد انسداد در مسیر ادرار سبب درد می شوند.

انواع سنگها:

سنگ های کلسیمی:

اکثر سنگ های ادراری حاوی کلسیم هستند که معمولاً به صورت اگزالات کلسیم یا فسفات کلسیم می باشند.

سنگ های اسید اوریک:

در ۱۰ درصد موارد جنس سنگ از نوع اسیداوریک است. اسید اوریک محصول شکستن پروتئین در بدن می باشد وافرادی که رژیم پر پروتئین دارند یا مبتلا به نقرس هستند مقادیر زیادی اسیداوریک از طریق ادرار دفع می کنند.

سنگ های استروئیتی:

بیمارانی که دارای عفونت های ادراری مزمن و طولانی می باشند استعداد به خصوصی برای تشکیل سنگ بنام استروئیت دارند، این سنگ ها به سرعت تشکیل می شوند و حجم زیادی پیدا می کنند.

علل و عوامل تشکیل سنگ کلیه:

مهمترین عواملی که در تشکیل سنگ دخالت دارند شامل: اختلالات متابولیک، عفونت های ادراری و ناهنجاریهای دستگاه ادراری می باشد از عوامل دیگر می توان به موقعیت شغلی، جغرافیایی کشور، میزان مصرف کم آب و وراثت و وضعیت تغذیه ای، تعریق بیش از اندازه، اسهال که آب زیادی از دست برود اشاره کرد.

۱- شغل:

شغل های بازنشسته یا افرادی که در محیط های گرم کار می کنند نانوایان و آشپزخانه غیره وافرادی که فعالیت بدنی کمی داشته و در معرض هوای گرم باشد به علت تعریق زیاد احتمال ایجاد سنگ در آنها افزایش می یابد.

۲- موقعیت جغرافیایی:

در مناطق سردسیر شیوع سنگ بیشتر است.

۳- میزان مصرف آب:

*بهترین اقدام برای پیشگیری از تشکیل سنگ مصرف مایعات فراوان می باشد تا ادرار را روشن و رقیق کند. بطور مثال: اگر وزن شما ۷۰ کیلوگرم است روزانه حداقل ۹ تا ۷ لیوان مایعات بنوشید ایده آل این است که نصف مایعاتی که شما مصرف می کنید آب باشد.

*نوشیدنی های خوب شامل: آب، چای کمرنگ تازه دم، مصرف لیموشیرین، پرتقال و سایر مرکبات مثل گریپ فرود می تواند کمک کننده باشد.

*در هنگام دفع زیاد آب از بدن و تعریق بیش از حد در هنگام ورزش و کار بدنی و اسهال، مصرف مایعات بایستی متناسب با آن افزایش داده شود.

*از قرار گرفتن در گرمای شدید که باعث عرق کردن شما می شود خودداری فرمائید در صورت اجبار مایعات بیشتری بنوشید.

*بعضی مایعات مثل چای پررنگ، نوشابه های کافئین دار و نوشابه های گازدار که موجب از دست دادن آب بدن شما می شود و تشکیل سنگ را تشدید کنند را محدود کنید و الکل ننوشید.

۴- تغذیه:

تغییر رژیم غذایی می تواند در کاهش تشکیل سنگ مفید باشد:

-در سنگ های قلیایی مثل کلسیمی و کربناتی باید از غذاهایی استفاده کنید که ادرار را اسیدی می کنند مثل: گوشت و غذاهای پر پروتئین، ماهی ماکیان، تخم مرغ، پنیر و غلات و از مواردی مثل سبزی ها و میوه ها و نمک کمتر استفاده کنید.

-مصرف کلسیم به تنهایی نقش زیادی در تشکیل سنگ ندارد بنابراین محدودیت کسی بدون مشورت با پزشک معالج در بیماران مبتلا به سنگ کلیه توصیه نمی شود به جز مواردی که از نظر متابولیکی بررسی های لازم انجام شده است زیرا ممکن است منجر به ایجاد مشکلات استخوانی بویژه در افراد مسن شود.

-نمک با اینکه حاوی کلسیم نیست ولی مصرف مقدار زیاد آن خطر تشکیل سنگ های کلسیم را زیاد می کند افراد دارای سنگ های کلسیمی باید مصرف نمک را محدود کنند. غذاهای مانند انواع کنسروها، سوسیس و کالباس، همبرگر، چوب شور، چیپس، سیب زمینی، پنیر شور، ترشی کلم، کلم شور، آبگوشت، رب گوجه فرنگی، زیتون آماده، آب سبزیجات و آب هویج باید محدود شوند.

