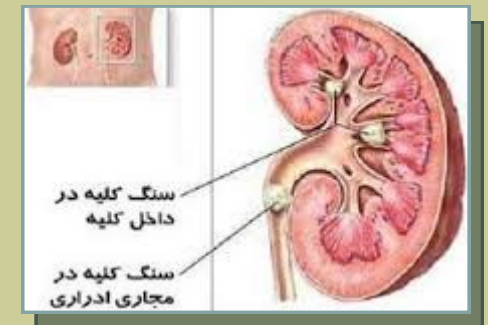




موضوع:

سنگ ادراری



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان امام خمینی (ره) شیروان

پاییز ۱۴۰۱

تعریف سنگ ادراری:

الف) کالکولی سنگ هایی هستند که در مجرای ادراری شکل می گیرند.

فهرست عواملی که ممکن است خطر بروز سنگ ادراری را افزایش

دهند:

الف) استعداد خانوادگی

ب) دهیدراتاسیون (کم آبی بدن)

ج) رژیم غذایی غنی از کلسیم ، اگزالات یا اسید اوریک

د) بی حرکتی

ه) عفونت ادراری تکرار شونده

علائم و نشانه های سنگ های ادراری:

الف) تب و لرز

ب) تهوع و استفراغ

ج) خون در ادرار

ه) بی قراری

د) درد پشت و کشاله ران

و) ادرار کدر همراه با رسوب

ز) کاهش دفع ادرار

ح) درد کولیکی شکلکه از اطراف شروع می شود و به پایین ران انتشار می یابد.

فهرست راهکارهایی برای پیشگیری یا درمان سنگ ادراری:

الف) مطابق دستورالعمل، محدودیت های رژیم غذایی را رعایت کنید:

۱- برای پیشگیری از سنگ های کلسیمی، دریافت تولیدات لبنی، نوشیدنی های ملایم کربن دار، پنیر و سبزیجات را کاهش دهید.

۲- برای پیشگیری از سنگ های اگزالات، دریافت یا جذب

مارچوبه، چغندر، آلوچه، تمشک، ریواس، کاهو،

شکلات، چای و اسفناج، بادام و آب انگور را کاهش دهید.

۳- برای پیشگیری از سنگ های اسید اوریک، جذب غذاهای

غنی از پورین نظیر گوشت های ارگانی (جگر، دل و

قلوه) گوشت های کم چربی و تمامی حبوبات را کاهش دهید.

۴- مایعات شیرین را محدود نمایید.

ب) مایعات را به ۵/۲ لیوان در روز افزایش دهید.

ج) جهت کاهش استاز ادراری، فعالیت را افزایش دهید:

از ورزش های محدوده ی حرکتی فعال یا غیر فعال استفاده کنید.

مکررا وضعیت خود را تغییر دهید.

د) چنانچه سنگ عبور کرده است ، برای رهایی از سنگ تمامی ادرار را خارج کنید.

و) دوره کامل آنتی بیوتیک را مصرف کنید.

ز) از مصرف الکل بپرهیزید.

ط) علائم بی قراری ، کاهش دفع ادرار و تب را به پزشک اطلاع دهید.

عوارض احتمالی:

الف) عفونت مجرای ادراری

ب) انسداد ادراری

ج) نارسایی کلیوی

ه) پیلونفریت

منابع:

راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل/ مترجم: فاطمه علایی /
تالیف: دانا مایرز

