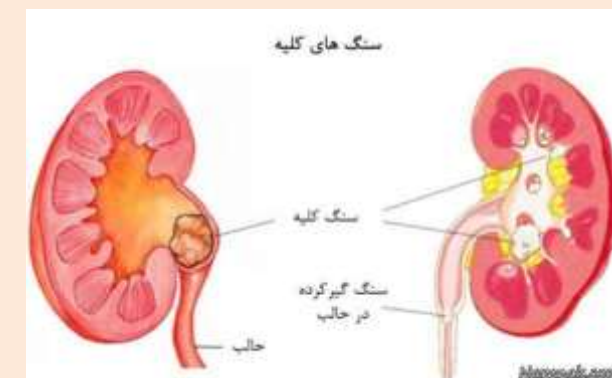


## سنگهای ادراری

### قابل توجه بیماران دارای سنگ کلیه:

بیمار گرامی با توجه به علائم شما و بررسی ها و معاینات انجام شده جهت شما تشخیص سنگ کلیه مطرح است. در حال حاضر با توجه به بهبود علائم و طبیعی بودن آزمایش های مربوط به عملکرد و فعالیت کلیه و عدم وجود عارضه خطرناک مرتبط با سنگ می توانید به منزل برگشته و درمان خود را به صورت سرپایی ادامه دهید. هرچند ابتلا به سنگ کلیه یک تجربه بسیار دردناک بوده و احتمال بروز مجدد آن نگران کننده است، اما در حال حاضر درمان های مناسب و مؤثری برای آن وجود دارد.



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

### تشکیل سنگ به دو علت می تواند باشد:

- کمبود آب بدن و کاهش مصرف مایعات

- افزایش ترشح مواد معدنی به داخل ادرار

بطور کلی سنگ های ادراری به 4 نوع اصلی تقسیم می شوند:

کلسمی، اسیداوریکی، و سیستینی، اگزالات، فسفات، mix مختلط

### علائم:

علائم شایع شامل درد شدید، خون ادراری، دفع شن یا سنگ ریزه، احساس ناراحتی و درد هنگام دفع ادرار و نیاز به تخلیه مکرر ادرار.

### تشخیص:

آزمایش ادرار و در صورت صلاحدید پزشک آزمایش خون، عکس ساده و عکس رنگی و سی تی اسکن و سونوگرافی از کلیه ها در صورت نیاز

### درمان:

علائم حاد مانند درد و تهوع در اورژانس با تجویز مسکن و داروهای ضد استفراغ بهبود می یابد و پس از آن باید منتظر دفع سنگ بمانید.

سنگ های ادراری هرچند علائم شدیدی ایجاد می کنند اما 80٪ آنها نیاز به درمان تخصصی نداشته و خودبخود دفع می شوند. مهمترین عامل تعیین کننده دفع سنگ، اندازه آن است:



- سنگ های کمتر از نیم سانتی متر: اغلب در طول 2-4 هفته دفع می شوند.

- سنگهای بزرگتر از یک سانتی متر: احتمال دفع خودبخودی بسیار کم است و نیاز به مداخله و درمان های تخصصی دارد.

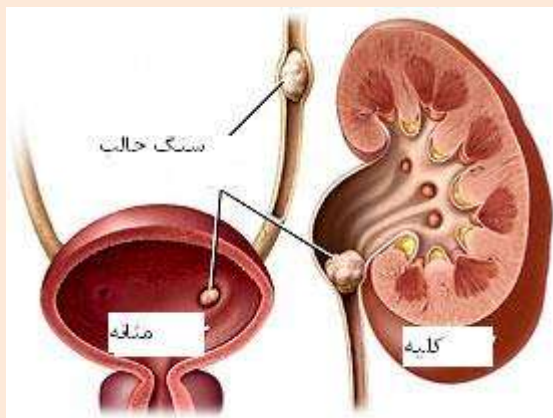
**پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات زیر توجه کنید:**

- کلیه داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
  - مایعات زیاد مصرف کنید، روزانه حداقل 2/5-3 لیتر مایعات بنوشید که بیش از نصف آن فقط آب ساده باشد. میزان مصرف آب باید به اندازه ای باشد که حداقل 2 لیتر ادرار در هر شبانه روز دفع کنید (در طول شب حداقل یک یا دو بار برای ادرار کردن بیدار شوید) و رنگ ادرار زرد روشن یا بی رنگ باشد.
  - از مصرف نمک و شکر زیاد خودداری کنید.
  - هیچ ماده غذایی را بدون دستور پزشک از رژیم غذایی خود کاملاً حذف نکنید. بدن به همه انواع مواد غذایی نیاز دارد.
  - از استراحت مطلق خودداری کرده و فعالیت جسمی و ورزش روزانه مناسب داشته باشید، این کار به دفع سریعتر سنگ کمک می کند.
  - بهتر است سنگ را پس از دفع برای بررسی و تعیین نوع و جنس آن به آزمایشگاه بدهید. بخصوص اگر برای اولین بار است که دچار سنگ کلیه می شوید.
  - دفع نهایی سنگ همراه ادرار و خروج آن از پیشابراه به خارج بدن معمولاً بدون درد است و گاهی ممکن است درد خفیف و ناراحتی مختصر کوتاه مدت، همراه دفع ایجاد شود که سریع برطرف می شود. نگران نباشید.
- در صورتی که درد و تهوع شما به درمان سرپایی پاسخ دهد، دچار اختلال کلیه مانند عفونت یا مشکل در عملکرد کلیه نبوده و به بیماری دیگری مبتلا نباشید، با رعایت موارد بالا می توانید حتی تا 4 روز در منزل منتظر دفع سنگ باشید.
- در صورت بروز هریک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:
- درد، تهوع و استفراغ شدید، تشدید یا تداوم وجود خون واضح ادرار، تب و لرز، درد و سوزش شدید هنگام دفع ادرار و تغییر رنگ.



مرکز آموزشی درمانی امین

# خود مراقبتی در سنگهای ادراری



استفاده کرده، هنگام طبخ غذا از نمک کمتری استفاده کنید و هنگام صرف غذا بر سر سفره نمک اضافی بر روی آن نپاشید.

- پرهیز از مصرف شکر زیاد: بهتر است از مصرف زیاد خوراکی های بسیار شیرین مثل مربا، کیک، شیرینی، بیسکویت خودداری کنید.

- حفظ تعادل در رژیم غذایی: هیچ ماده غذایی را مثلاً انواع لبنیات بدون توصیه پزشک از رژیم خود حذف نکنید. بدن شما به همه انواع مواد غذایی برای سلامت خود مثلاً مواد حاوی کلسیم برای استحکام و سلامت استخوان ها و دندانها نیاز دارد. از غذاهای دارای فیبر مثل سبزیجات، سبوس، گندم و جو بیشتر استفاده کرده و از مصرف زیاد قوه و شکلات خودداری کنید.

- مصرف مکمل ها و ویتامین ها: بهتر است جهت مصرف هرگونه داروی مکمل و ویتامین با پزشک مشورت کنید. چون مصرف بیش از اندازه و غیر ضروری برخی از ویتامین ها باعث تشکیل سنگ خواهد بود.

- داروها: هرچند برخی داروها می توانند شانس بروز سنگ را افزایش دهند اما اگر برای بیماری دیگری دارو مصرف می کنید به هیچ وجه بدون مشورت و دستور پزشک اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف داروهای خود نکنید.

|                       |                              |
|-----------------------|------------------------------|
| شناسنامه پمفلت آموزشی |                              |
| موضوع                 | خود مراقبتی در سنگهای ادراری |
| تهیه کننده            | واحد آموزش سلامت             |
| تأیید کننده علمی      | آقای دکتر عابدی              |
| سمت                   | اورولوژیست                   |
| تاریخ تهیه            | 1401                         |
| کد پمفلت              | PE-URS-16                    |

منبع: برونر و سودارث

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید

[www.amin.mui.ac.ir](http://www.amin.mui.ac.ir)



چنانچه یکی از موارد زیر وجود داشته باشد، احتمال دفع خودبخودی بسیار کم است و در این موارد نیاز به درمانها و روش های تخصصی برای دفع سنگ مانند جراحی وجود دارد:

- سنگ بسیار بزرگ
- عفونت ادراری مکرر یا مزمن
- سنگ های عفونی
- انسداد کامل مسیر ادرار و تورم کلیه
- اختلال در عملکرد کلیه
- داشتن یک کلیه
- حتی در این صورت هم نیازی نیست نگران باشید، امروزه روشهای درمانی مؤثر و کم خطری برای خروج سنگ کلیه وجود دارد.
- اصول کلی پیشگیری که بروز همه سنگها را تا حد زیادی کاهش می دهد شامل موارد زیر است:
- افزایش مصرف مایعات: شما در طول روز باید روزانه حداقل 2-3 لیتر مایعات بنوشید تا حداقل 2 لیتر ادرار دفع کنید.
- مصرف زیاد گوشت مخصوصاً در سنگ سازی فعال توصیه نمی شود.
- کاهش مصرف نمک: مصرف نمک زیاد باعث بالا رفتن احتمال سنگ سازی می شود. از غذاهای شور مثل انواع کنسروها، فست فود، سوسیس و کالباس، غذاهای بسته بندی شده، چیپس، پفک و انواع سس ها کمتر