

پیشگیری از تشکیل مجدد سنگ کلیه

بیمار عزیز :

با توجه به اینکه شما سابقه سنگ کلیه داشته اید ، امکان تشکیل مجدد سنگ در کلیه های شما وجود دارد. لذا توصیه می شود به توضیحات ذیل در مورد نحوه تشکیل سنگ و پیشگیری از آن توجه نمائید.

توضیح کلی :

سنگ کلیه ذرات کوچک و سفتی است که در یک یا هر دو کلیه تشکیل می شود و گاهی به داخل حالب ها (لوله های باریکی که ادرار را از کلیه ها به مثانه منتقل می کنند) انتقال می یابند. سنگ کلیه از نظر اندازه از یک دانه شن تا حدود یک توپ کوچک متغیر است و ممکن است منفرد یا متغیر باشد .

علائم بیماری:

سنگهایی که در کلیه هستند می توانند علائم زیر را ایجاد کنند: درد عمیق و شدید ناحیه پهلوها ، خون و چرک در ادرار ، درد شدید، حالت تهوع ، استفراغ ، ناراحتی شکمی ، اسهال

سنگهای واقع در حالب (مجرای ادرار) : درد حاد بسیار شدید موج مانند که به سمت پائین و به طرف ران و ناحیه تناسلی منتشر می شود. تمایل مکرر برای دفع ، اما ادرار کمی دفع می کند که معمولا محتوی خون است که به دلیل حرکت سنگ می باشد.

با دفع سنگ درد بیمار متوقف می گردد. ولی سنگی که در حال دفع نیست معمولا هیچ علامتی ندارد. تهوع مکرر یکی از علائم شایع است . دفع مقادیر اندک خون در ادرار موجب می شود که ادرار کدر یا تیره به نظر برسد.

علل:

مصرف کم آب و مصرف زیاد نمک مهمترین علل سنگ سازی است. دفع مقادیر بیش از حد کلسیم بیماریهایی مثل نقرس ، عفونت مزمن کلیه ، کاهش حجم ادرار ناشی از بی آبی یا آب و هوای گرم و خشک ، باقی ماندن ادرار در مثانه ، دوره هایی از بی تحرکی، و تغییر در متابولیسم کلسیم) افزایش کلسیم خون و ادرار و سابقه خانوادگی سنگ کلیه می تواند احتمال بروز سنگ کلیه را افزایش دهد.

پیشگیری :

ساعتی یک لیوان آب بنوشید .شبها قبل از رفتن به رختخواب دو لیوان آب بنوشید.هر دو ساعت مثانه خود را تخلیه کنید.

باید از مصرف آجیل ،شکلات ،ریواس،کاکائو و اسفناج و فعالیت زیاداجتناب کنید. مصرف نوشابه های گازدار ممنوع بوده و نمی توانند و نباید جایگزین آب شوند.چای بهتر است کم رنگ و تازه دم باشد. در موارد خاصی بیمار لازم است دارویی خاصی را بسته به جنس سنگ مصرف نماید.

رژیم های غذایی بسیار سخت در موارد کمی توصیه می شود.پیاده روی و ورزش را فراموش نکنید. از مصرف زیاد نمک بپرهیزید. در صورت بروز علائمی مانند تب، لرز، درد شکم و سوزش ادرار یا وجود خون در ادرار به پزشک مراجعه نمایید.

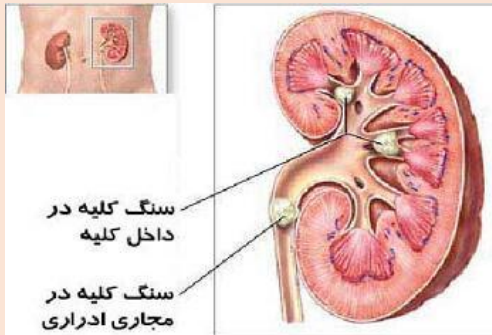
با رعایت بهداشت فردی از بروز عفونت پیشگیری نمایید.

هر شش ماه یک بار به پزشک مراجعه نمایید و تحت معاینه و انجام آز مایشات قرار گیرید.

بر طبق نظر پزشک و با توجه به علت ایجاد سنگ از داروهای تجویز شده استفاده نمایید. از راکد ماندن ادرار در کلیه ها جلوگیری جلوگیری نمایید.

بیمارستان خاتم الانبیاء خفر

پیشگیری از تشکیل مجدد سنگ کلیه



تهیه کننده: رحیمه موسوی

سوپروایزور آموزشی

تأیید کننده: دکتر زارعی

متخصص جراحی عمومی

گروه هدف: آموزش به بیمار

اسفند ۹۳

درد می توانید از شیاف های ضد درد طبق تجویز پزشک استفاده نمایید.

راههای تشخیص :

عکس رادیوگرافی از کلیه ها که شامل عکس ساده و عکس رنگی می باشد و همچنین سونوگرافی از کلیه و مجرای ادراری و آزمایش ادرار .

درمان :

دارودرمانی، استفاده از داروهای مسکن ضد التهاب. حمام گرم یا استفاده از گرمای مرطوب روی پهلوها. افزایش مصرف مایعات برای کمک به عبور و دفع سنگ مگر در موارد استفراغ .

افزایش دریافت هر ساعت مایعات برای کاهش غلظت ادرار ، رقیق کردن ادرار و اطمینان از افزایش ادرار.

خارج کردن سنگ

سنگ شکن خارج اندامی به وسیله اشعه لیزر

سنگ شکن داخل اندامی

عمل جراحی باز

در رژیم غذایی خود از مواد فیبردار مانند سبزیجات ، نان سبوس دار و میوه استفاده نمایید. مصرف انواع گوشت قرمز را در رژیم غذایی خود محدود نمایید.

در برنامه ونوع رژیم غذایی خود هم بایستی تغییراتی ایجاد کنید از جمله اینکه:

۱- غذای روزانه خود را به جای سه وعده به چهار وعده یا بیشتر تقسیم بندی و مصرف نمائید.

۲- نوع غذا را با توجه به جنس سنگ که توسط آزمایشگاه تعیین می گردد انتخاب کنید. بهتر است پس از تعیین جنس سنگ با پزشک معالج و یا متخصص تغذیه در این امر مشورت نمائید.

سنگهای کلسیمی: کاهش مصرف کلسیم ، پروتئین و سدیم در رژیم غذایی. مصرف مایعات فراوان.

سنگهای اگزالاتی : رقیق کردن ادرار ، محدودیت مصرف اگزالات (سبزیجات برگدار سبز مثل اسفناج ، توت فرنگی، شکلات ، چای و آجیل.

مصرف خشکبار(پسته، گردو) و خوردن گلابی و شلغم برای تقویت بیماران کلیوی ضروری است اما به طور خاص، خوردن گریپ فروت در این نوع بیماران توصیه نمی شود. در ضمن در صورت بروز