



دانشکده علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی درمانی آبادان

بِسْمِ اللَّهِ

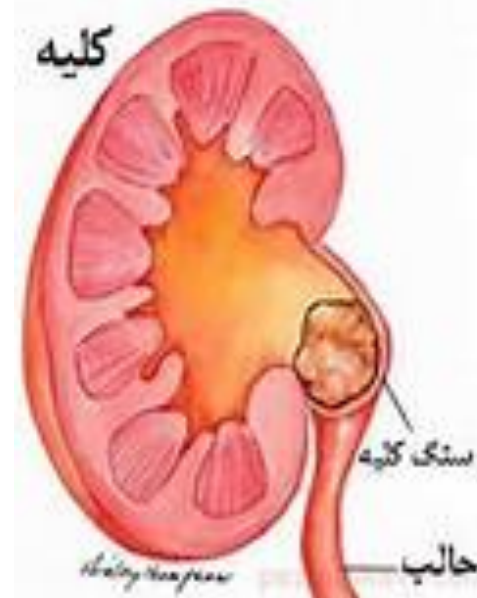
## آنچه درباره سنگ کلیه باید بدانیم؟

بیمارستان ولیعصر (عج) خرمشهر

کمیته آموزش به بیمار

تدوین: ۱۳۹۵/۷/۵

بازنگری: ۱۳۹۶/۷/۵



### توصیه های مهم:

- ❖ روزانه حداقل ۴ لیوان آب بنوشید
- ❖ اجازه ندهید آب بدن کم شود
- ❖ با یک کارشناس تغذیه مشاوره کنید
- ❖ در صورت داشتن کمر درد تهوع و استفراغ و تب به پزشک مراجعه کنید
- ❖ داشتن رژیم متعادل که مقدار پروتئین حیوانی در آن کم باشد
- ❖ دوری کردن از نوشیدنی آب گریپ فروت
- ❖ محدودیت مصرف اسفناج -توت فرنگی -چای - شکلات و بادام

### در صورتی عمل جراحی لازم می شود که سنگ ها:

- بسیار بزرگ باشند و یا در حال بزرگ شدن باشند.
- بعد از مدت مورد انتظار دفع نشوند.
- درد دائمی و پایدار باشد.
- سنگ جلوی خروج ادرار را بگیرد
- عفونت در ادرار زیاد شود و بافت کلیه را تخریب کند

منبع: برونر داخلی و جراحی کلیه و مجاری ادرار -۲۰۱۴

### تشخیص:

- ❖ معاینه فیزیکی و گرفتن شرح حال توسط پزشک
- ❖ سونوگرافی
- ❖ گرافی لگن با ماده رنگی
- ❖ سی تی اسکن

### درمان سنگ کلیه:

از آنجایی که سنگ کلیه انواع مختلفی دارد درمان هر کدام متفاوت است.

درمان به وسیله تغییر عادات غذایی -درمان دارویی و جراحی انجام می شود. خوشبختانه بیشتر سنگ ها بدون نیاز به جراحی دفع می شوند.

ولی برخی سنگ ها هم به خودی خود خارج نمی شوند و به درمان دارویی مخصوص و در بعضی مواقع جراحی نیاز دارند. حدود ۹۰ درصد از سنگ ها می توانند به راحتی دفع شوند.

در برخی موارد پزشک می تواند از طریق سنگ شکن سنگ را خارج کند. این روش یک شیوه غیر جراحی برای شکستن سنگهای کلیه از طریق امواج ساطع شده از یک ماشین مخصوص می باشد.

### منابع غذایی فیبر



### نشانه های سنگ کلیه:

نشانه ها هنگامی ظاهر می شود که سنگ جا به جا شود یا ایجاد عفونت کند. این نشانه ها شامل:

- درد زیاد مانند درد زایمان (ابتدا درد کم و به مرور زمان درد بیشتر می شود). محل درد در قسمت پایین شکم است و مکن است تا کشاله ران نیز کشیده شود.
- حالت تهوع و استفراغ و معده درد
- بی اشتها
- وجود خون در ادرار
- کاهش دفع ادرار و یا قطع کامل آن
- درد در هنگام ادرار کردن



### انواع سنگ:

- ✓ سنگ های کلسیم
- ✓ اگزالات
- ✓ سیستین
- ✓ استراویت
- ✓ اسید اوریک
- ✓ اکثر سنگ ها از نوع کلسیم و اگزالات می باشند.

### عوامل زمینه ساز بروز سنگ:

- سابقه خانوادگی بروز سنگ کلیه
- کم تحرکی
- پرکاری تیروئید
- مصرف زیاد نمک
- افزایش اگزالات ادرار

### هشت ماده ی غذایی سبب افزایش دفع ادراری

### اگزالات می شوند این مواد غذایی شامل:

- اسفناج - ریواس - چغندر - آجیل - شکلات - چای - سبوس گندم و توت فرنگی هستند. - پروتئین حیوانی
- فیبر غذایی: افزایش فیبر غذایی - سبب کاهش عوامل خطر تشکیل سنگ به خصوص سنگ های کلسیمی می شود.
- کاهش حجم ادرار
  - از دست دادن مزمن آب بدن مثل اسهال مزمن
  - آب و هوای گرم
  - نقرس

کلیه ها عمل تصفیه خون را با خارج کردن مقدار اضافی نمک و دیگر مواد زاید و محلول در آب انجام می دهند. غلیظ شدن ادرار باعث ته نشینی و رسوب ترکیبات آن در کلیه ها می شود و در نتیجه سنگ کلیه به وجود می آید که قابل حل در ادرار نیست.

### محل سنگ:

سنگ کلیه غالباً در کلیه ها به وجود می آید اما می تواند در هر جای دیگری که مربوط به ادرار کردن است نیز تشکیل شود. مثلاً در مثانه و یا در لوله های جمع کننده ادرار که به مثانه متصل هستند

### اندازه سنگ:

سنگ ها ممکن است خیلی کوچک و یا خیلی بزرگ باشند. ۸۰ درصد سنگ ها کمتر از ۲ سانتی متر پهنا دارند.

هنگامی که سنگ کلیه خیلی کوچک باشد ممکن است به صورت غیر قابل مشاهده و خود به خود از ادرار دفع شود.

گاهی هم سنگ دارای گوشه های تیز و زبر می باشد و به سختی و با درد دفع می شود.

رنگ سنگ: رنگ این سنگ ها زرد و گاهی قهوه ای می باشد