



بیمارستان شهید حسین پور لنگرود

بیمارستان شهید حسین پور لنگرود

درباره رنال کولیک (درد کلیه)

چه میدانید؟



گروه هدف: بیماران

واحد آموزش سلامت

ویرایش بهار ۱۴۰۴

- مصرف پروتئین های حیوانی را از غذاهایی مانند گوشت قرمز، ماهی و تخم مرغ محدود کنید.



- اگرزلات، مولکول هایی هستند که به صورت طبیعی و به میزان زیادی در گیاهان و بدن انسان ها به وجود می آیند. این مولکول، ماده ی غذایی ضروری به شمار نرفته و مصرف بیش از اندازه ی آن می تواند باعث تشکیل سنگ کلیه شود. مصرف غذاهای حاوی اگرزلات بالا مانند اسفناج، آجیل و ریواس را محدود کنید.



منبع: کتاب کلید شناخت و درمان سنگ کلیه، نجمه شمس پور

درمان رنال کولیک چیست؟

طیف وسیعی از روش ها می تواند به فرد کمک کند تا سنگ های بزرگ تر را برداشته و کولیک کلیوی را تسکین دهد. این روش های سنگ شکن یا به وسیله دارو یا جراحی انجام میشود.

جلوگیری از رنال کولیک چه کار کنیم؟

برای جلوگیری از ابتلا به درد کلیوی در آینده، اقدامات زیر را برای جلوگیری از سنگ های ادراری انجام دهید:

- حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز بنوشید. همچنین مصرف نوشابه های گازدار را کاهش دهید،



- میزان نمک را در رژیم غذایی خود کاهش دهید.



رنال کولیک (درد کلیه) چیست؟

رنال کولیک یکی از شدیدترین دردهایی که مبتلایان به آن در طول زندگی خود تجربه میکنند. رنال کولیک به دنبال انسداد حالب ها بوجود میاد.

درد ناشی از سنگ کلیوی؛ دردی است که به دلیل وجود سنگ در سیستم ادراری ایجاد می شود. دستگاه ادراری شامل کلیه ها، حالب ها، مثانه و مجرای ادرار است.

سنگ ها می توانند در هر نقطه ای از سیستم ادراری ایجاد شوند و اندازه آنها می تواند به طور قابل توجهی متفاوت باشد. بیشتر سنگ ها به دلیل تجمع مواد معدنی یا سایر موادی که در ادرار به هم می چسبند و توده سختی ایجاد می کنند، ایجاد می شوند.



چندین گزینه درمانی برای سنگ های ادراری وجود دارد. با این حال، از آنجایی که بسیاری از سنگ ها بدون جراحی از بین می روند، کنترل کولیک کلیوی اغلب نگرانی اصلی در طول درمان است.

علائم رنال کولیک چیست؟

علائم کولیک کلیوی بسته به اندازه سنگ و محل آن در مجاری ادراری متفاوت است. برخی از سنگ های کوچک باعث کولیک کلیوی خفیف می شوند و فرد می تواند آنها را بدون ناراحتی زیادی از طریق ادرار دفع کند.

سنگ های بزرگ تر می توانند باعث درد شدید شوند، به ویژه اگر مجرای کوچکی را در دستگاه ادراری مسدود کنند. نواحی حساس

یعنی حالب ها؛ لوله هایی هستند که ادرار از بین کلیه و مثانه عبور می کند. شایع ترین درد کلیوی؛ درد در بین دنده های تحتانی و لگن است. این درد به سمت پایین شکم و کشاله ران ادامه می یابد.



عوارض رنال کولیک چیست؟

رنال کولیک از علائم سنگ های ادراری است و عوارض خاص خودش را ندارد. اگر سنگ های ادراری درمان نشود، ممکن است عوارضی مانند عفونت دستگاه ادراری یا آسیب کلیه ایجاد کند.

علل رنال کولیک چیست؟

حدود ۱۲ درصد از مردان و ۶ درصد از زنان در طول زندگی خود به یک یا چند سنگ ادراری مبتلا می شوند. میزان کولیک کلیوی به دلیل تغییر در رژیم غذایی و عادات سبک زندگی ما در حال افزایش است. چند عامل خطر ابتلا به سنگ های ادراری را افزایش می دهند، از جمله:

- رژیم غذایی سرشار از موادی که باعث تشکیل سنگ می شود، مانند اگزالات یا پروتئین
- سابقه خانوادگی یا شخصی سنگ ها
- کم آبی بدن به دلیل ننوشیدن مایعات کافی یا از دست دادن بیش از حد مایعات از طریق تعریق، استفراغ یا اسهال
- چاقی
- جراحی (بای پس) معده که باعث افزایش جذب مواد تشکیل دهنده سنگ در بدن می شود.
- عفونت مجاری ادراری
- * هر فردی که علائم زیر را در کنار کولیک کلیوی تجربه می کند

باید فوراً به اورژانس مراجعه کند:

ناتوانی کامل در ادرار کردن، استفراغ غیر قابل کنترل، تب شدید

و بالا