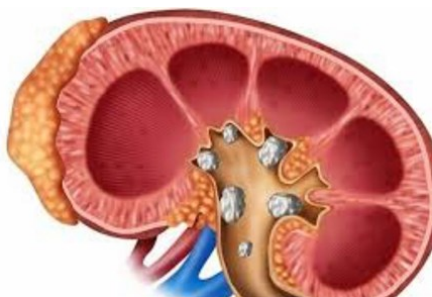




بیمارستان شهید حسین پور

سنگ کلیه



گروه هدف: بیماران

آموزش بیمارستان شهید حسین پور

بخش جراحی

ویرایش بهار ۱۴۰۴

ورزشهایی مانند طناب بازی ، بالا و پایین رفتن از پله ها (خصوصا در سنگ های حالب) را به شما پیشنهاد می کنیم. هنگامی ورزش یا کارهای سنگین که همواره با تعرق فراوان است مایعات زیاد مصرف نمایید .

به موارد زیر هم توجه نمایید :

آزمایشات و عکسهای درخواستی توسط پزشک را حتما انجام داده و نتیجه آنرا گزارش دهید و گرمای مرطوب در تسکین دردهای کلیوی بسیار مفید است و در صورت عدم موفقیت از مسکن های تجویز شده توسط پزشک مصرف کنید. از مصرف دارو ها بدون دستور پزشک خودداری کنید .

علائم هشدار:

در صورت مشاهده علائمی از قبیل تب ، درد شدید پهلوی و اشکال در دفع ادرار و تکرر ادرار و ادرار کدر رنگ حتما به پزشک مراجعه نمائید

منبع: برونر سودارث کلیه

شماره تماس بیمارستان شهید حسین پور

لنگرود : 01341564001

در مجموع به همه افراد مستعد بروز سنگ کلیه توصیه می شود در طول روز به مقدار کافی آب و مایعات مصرف نمایند و همچنان از مصرف بی رویه ویتامینها بخصوص ویتامین D و C و املاح معدنی بپرهیزند .

به یاد داشته باشید هرگز نباید ویتامینها را خودسرانه مصرف کرد زیرا مقدار زیاد آن مضر است.

۳- ورزش و فعالیت :

ورزش یکی از اساسی ترین روشها جهت تسهیل در خروج سنگ است.

کاهش تحرک باعث افزایش تجمع کلسیم در جریان خون می شود و در نتیجه فعالیت کافی باعث می شود کلسیم موجود در خون دوباره به استخوان بر گردد و از تشکیل سنگهای کلسیمی جلوگیری کند و به عبارت دیگر اگر مایل به تشکیل مجدد سنگ نیستید تمام روز یکجا ننشینید تا کلسیم فرصت کافی برای رسوب و تشکیل سنگ در کلیه نداشته باشد. از خانه خارج شوید و قدم بزنید و یا به دوچرخه سواری مشغول شوید.

درمان و خودمراقبتی

سنگ کلیه چیست ؟

سنگ لیه در اثر ته نشین شدن مواد کریستالی در کلیه یا مجاری ادراری تشکیل می شود . به طور طبیعی این مواد از کلیه دفع می شود اما اگر از مقدار طبیعی بیشتر باشد در کلیه انباشته شده و تبدیل به سنگ می شود .

اندازه آنها به ریزی شن یا بزرگی یک پرتقال می توانند باشند . علت ایجاد سنگها به رژیم غذایی، عدم نوشیدن کافی مایعات ، رکود جریان ادرار، عفونت، کم تحرکی، بیماری های روده ای یا اختلالات غدد و برخی علل ناشناخته باشد .

تشخیص

- آزمایش ادرار و خون

- عکس ساده رادیولوژی

- سونوگرافی

علائم بیماری

بسته به نوع سنگ و محل انسداد علائم متفاوتی دارد مثل درد شدید پهلو ها ، تب و لرز ، تهوع و استفراغ ، اشکال در دفع ادرار ، وجود خون در ادرار ، تکرر ادرار ، احتباس ادرار

- برای تسکین درد از مسکن ها استفاده می شود .

- مصرف مایعات و محدودیت مصرف نمک مهمترین درمان برای سنگهای کلیه است و خوردن مایعات فراوان بیشتر از ۲ لیتر در ۲۴ ساعت (در صورتیکه بیمار منع مصرف مایعات نداشته باشد)

- رعایت رژیم غذایی

- درمان عفونت ادراری و درمان دارویی

معمولا سنگ اگر ریز باشد خودبخود دفع می شود . اگر اینچنین نشد و ایجاد عارضه کرد سنگ شکن و اعمال جراحی انجام می شود.

دستگاه سنگ شکن بر اساس امواج ماوراء صوت است که سنگها را شکسته و تبدیل به شن می کند و به تدریج توسط ادرار دفع می شود .



شما می توانید با رعایت نکات زیر به خود کمک کنید :

۱- مصرف مایعات

علیرغم روشهای مختلف برای پیشگیری از سنگ هیچیک به اندازه نوشیدن مایعات و محدودیت نمک موثر نیست . برای پیشگیری از ادرار غلیظ در شب ، غروب مایعات مصرف کنید و از خوردن آب انگور بپرهیزید زیرا تحقیقات نشان داده است خطر ابتلا به سنگ کلیه در افرادی که استعداد آن را دارند تا ۴۴ درصد افزایش می دهد .

۲- رژیم غذایی:

رژیم غذایی به نوع سنگ و علت ایجاد آن متفاوت است . اولین و مهمترین جزء درمان تغذیه ای در بیماران با سنگهای اگزالات کلسیمی مصرف آب است .

باید از مصرف مکمل های کلسیمی پرهیز کرد .

بیماران با سنگ های اسید اوریکی نیز باید آب زیادی مصرف کنند و لازم است که مصرف منابع پروتئینی از جمله گوشت قرمز ، عصاره گوشت ، حبوبات ، تخم مرغ ، دانه های روغنی و سایر منابع پروتئینی کاهش یابد .

درمان تغذیه ای در بیماران با سنگهای استرویتی شامل آنتی بیوتیک و نیز برداشتن سنگ بوسیله جراحی است .