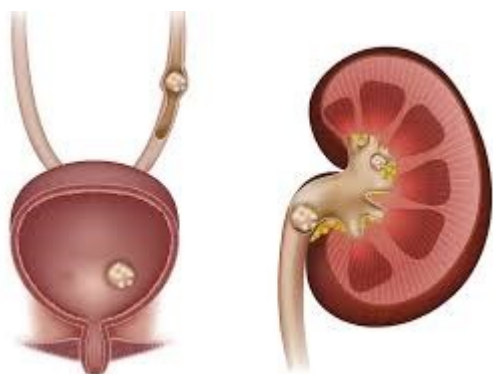




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان
بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

سنگ های کلیه و پیشگیری



شناسنامه ی بروشور آموزشی

عنوان	سنگ های کلیه و پیشگیری
تهیه و تنظیم	مهدی شاهپوند
سمت	کارشناس پرستاری
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405
ناظر کیفی	

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

- * از مصرف بیش از حد ویتامین ها به ویژه ویتامین D و املاح اجتناب شود.
- * مصرف چای و قهوه را تا ۲ فنجان در روز کاهش دهید.
- * مراقب کلسترول خونتان باشید.

منبع: برونر سودارث

شماره تلفن بیمارستان: ۸-۳۳۳۳۶۱۴۲

آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

جراحی مردان: ۲۲۷۷

جراحی زنان: ۲۲۱۵

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



رژیم غذایی با توجه به نوع سنگ:

- * سنگ های اسید اوریکی؛ اجتناب از مصرف زیاد گوشت قرمز، احشاء گاو و گوسفند، گوشت پرندگان شکار و میگو.
- * سنگ های سیستئینی؛ رژیم کم پروتئین و دریافت مایعات زیاد
- * سنگ های اگزالاتی؛ اجتناب از مصرف زیاد نمک و گوشت قرمز، مصرف زیاد مایعات

پیشگیری

- * با یک رژیم غذایی مناسب می توان از تشکیل سنگ کلیه جلوگیری کرد
- * سیگار نکشید
- * اگر دچار دیابت، فشارخون هستید آن را به خوبی کنترل کنید.
- * مصرف کمتر نمک، گوشت قرمز، نوشیدنی های قندی،
- * مصرف بیشتر میوه و سبزیجات، مغزها و غلات سبوس دار
- * افزایش تحرک
- * منظم ورزش کنید



سنگ کلیه و مجاری ادراری

هر گاه دچار حالت هایی نظیر درد بسیار شدید در پشت و پهلوها شدید که بهبود نمی یابند. یا وجود خون در ادرار و احساس سوزش در حین ادرار کردن شدید به پزشک مراجعه کنید.

علائم:

درد
اسپاسم (گرفتگی)
انسداد همراه با تورم
صدمه به بافت و خونریزی
عفونت همراه با لرز
تب و سوزش ادرار

سنگ های ادراری

سنگ ها عمدتاً در کلیه ها تشکیل می شوند اما می توانند در سیستم ادراری تحتانی ایجاد شوند یا به این ناحیه مهاجرت کنند. معمولاً تا زمانی که به مجرای ادرار تحتانی راه پیدا کنند بدون نشانه هستند.

علت:

- * توقف ادرار (احتباس ادرار)
- * هر عاملی که منجر به توقف ادرار یا اشباع بیش از حد ادرار شود.
- * کاهش مصرف مایعات (کم آبی بدن)
- * عدم تحرک و شیوه زندگی ساکن و بدون تحرک
- * اختلالات متابولیکی که میزان کلسیم و سایر یون ها را در ادرار بالا می برد.
- * سابقه قبلی
- * رژیم های غذایی سرشار از اغذلات، مکمل های کلسیم و پروتئین های حیوانی
- * عفونت های مکرر ادراری
- * باقی ماندن سوند در محل برای مدت طولانی

انواع سنگ ها:

- * کلسیمی
- * اغزلاتی
- * اسید اوریک
- * سنگ های عفونی
- * سنگ های سیستئینی

درمان:

- * خارج کردن سنگ (از طریق جراحی)
- * تسهیل دفع سنگ با سنگ شکن
- * تعیین نوع سنگ
- * پیشگیری از عفونت
- * دادن آنتی بیوتیک مناسب
- * برطرف کردن درد

آموزش:

- * حمام با بخار گرم به منطقه پهلوها می تواند مفید باشد.
- * مصرف مایعات زیاد به جز در مواردی بیماری نارسایی قلب
- * حداقل ۸ لیوان آب در روز مصرف شود.