

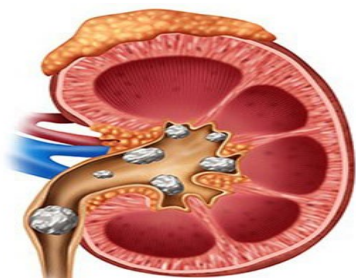


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

پیشگیری از

تشکیل مجدد سنگ کلیه



شناسنامه ی بروشور آموزشی

عنوان	پیشگیری از
تشکیل مجدد سنگ کلیه	
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

- * در رژیم غذایی خود از مواد فیبر دار مانند سبزیجات، نان سبوس دار و میوه استفاده نمایید.
- * مصرف انواع گوشت قرمز را در رژیم غذایی محدود نمایید.
- * شما می توانید معادل سه لیوان شیر و لبنیات در روز مصرف نمایید. سه لیوان شیر- دو لیوان ماست.
- * حتما بعد از مصرف لبنیات آب بنوشید.

شماره تلفن بیمارستان: ۳۳۳۳۶۱۴۲-۸

آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

جراحی مردان: ۲۲۷۷

جراحی زنان: ۲۲۱۵

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



پیشگیری:

- * ساعتی یک لیوان آب بنوشید
- * شبها قبل از رفتن به رختخواب دو لیوان آب بنوشید.
- * هر دو ساعت مثانه خود را تخلیه نمایید.
- * رژیم غذایی خود را بر اساس نوع سنگ رعایت نمایید.
- * 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 ادراری پیشگیری نمایید.
- * هر شش ماه یکبار به پزشک مراجعه نمایید و تحت معاینه و انجام آزمایشات 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 نمایید.



سنگ کلیه

سنگ کلیه، ذرات کوچک و سختی است که در یک یا هر دو کلیه تشکیل می شوند 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 بوده و ممکن است منفرد یا متعدد باشد. سنگ کلیه معمولاً بزرگسالان بالای ۲۰ سال از هر دو جنس مرد و زن را مبتلا می سازد ولی در مردان شایع تر است.



علائم شایع:

دفع سنگ باعث ایجاد دوره های درد بسیار شدید و پیچشی (متناوب) به فاصله هر چند دقیقه می شود. درد معمولاً ابتدا در ناحیه پشت، درست پایین دنده ها، ظاهر می گردد. در طی چند ساعت یا چند روز، ناحیه ی درد از مسیر حرکتی سنگ از حالب به طرف کشاله ران پیشروی می کند. با دفع سنگ، درد بیمار متوقف می گردد. ولی سنگی که در حال دفع نیست معمولاً هیچ علامتی ندارد.

تهوع مکرر یکی از علائم شایع می باشد.

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 و پروتئین های حیوانی مهم ترین علل سنگ سازی است.
- * دفع مقادیر بیش از حد کلسیم از ادرار در اثر اختلال غده پاراتیروئید که تنظیم متابولیسم کلسیم را به عهده دارد) یا در اثر مصرف بیش از حد کلسیم
- * نقرس (در مورد سنگ های اسید اوریکی)
- * انسداد ادراری به هر دلیل
- * عفونت مزمن کلیه
- * عدم تخلیه منظم ادرار

عوامل افزایش دهنده خطر تشکیل سنگ:

- * کاهش حجم ادرار ناشی از بی آبی یا آب و هوای گرم و خشک
- * رژیم غذایی نامتناسب (مصرف بیش از حد کلسیم و سدیم)
- * سابقه خانوادگی سنگ کلیه
- * پرکاری پاراتیروئید
- * در بستر افتادن طولانی مدت و بی حرکتی به هر دلیل
- * مصرف بیش از حد ویتامین ث یا د

