



سنگ کلیه



سنگ کلیه چیست؟

سنگ کلیه یک جسم سخت است که از مواد شیمیایی موجود در ادرار ساخته می‌شود. چهار نوع سنگ کلیه وجود دارد: اگزالات کلسیم، اسید اوریک، استروویت و سیستین. سنگ کلیه ممکن است با سنگ شکنی موج شوک، رحم، نفرولیتومی از راه پوست یا نفرولیتوتریپسی درمان شود. علائم شایع عبارتند از درد شدید در ناحیه کمر، خون در ادرار، حالت تهوع، استفراغ، تب و لرز، یا ادراری که بوی بد یا کدر به نظر می‌رسد.

توصیه های تغذیه ای در منزل:

مایعات زیاد مصرف کنید روزانه حداقل ۲.۵-۳ لیتر مایعات بنوشید که بیش از نصف آن فقط آب ساده باشد. (هر یک تا دو ساعت یک لیوان آب، قبل از خوابیدن و بعد از بیدار شدن دو لیوان آب) طوری که حداقل ۲ لیتر ادرار در هر شبانه روز دفع کنید و رنگ ادرار زرد روشن یا بی رنگ باشد.

از مصرف بیش از حد چای و قهوه خودداری کنید.

از مصرف نمک و شکر زیاد خودداری کنید. مصرف نمک باعث بالا رفتن احتمال سنگ سازی می‌شود. از غذاهای شور مثل انواع کنسرو، فست فود، چیپس و پفک و انواع سس ها کمتر استفاده کنید. از مصرف خوراکی های شیرین مثل مربا، کیک، شیرینی، بیسکویت خودداری کنید.

از غذاهای دارای فیبر مثل سبزیجات، سبوس، گندم و جو بیشتر استفاده کرده و از مصرف قهوه و شکلات خودداری کنید.

مصرف نوشابه های گازدار را محدود کنید. در صورت مصرف آبمیوه بهتر است از آب پر تقال استفاده کرده و کمتر آب سیب مصرف کنید.

علائم و نشانه های خطر :

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس مراجعه کنید:

تشدید درد با وجود مصرف مسکن، تشدید یا تداوم وجود خون در ادرار تب و لرز، درد و سوزش شدید هنگام دفع ادرار، تغییر رنگ و کدر و تیره شدن ادرار

نکته:

آب بهترین نوشیدنی برای کمک به دفع سنگ کلیه است. افزایش مصرف آب باعث ادرار بیشتر می شود و روند دفع سنگ را تسریع می کند. تحقیقات نشان می دهند که برای جلوگیری از سنگ کلیه، نوشیدن آب کافی و تولید حدود ۲ لیتر ادرار در روز بسیار مهم است. اگر سنگ کلیه دارید، علاوه بر دفع آن، باید مراقب باشید سنگ های بیشتری تشکیل نشوند. کم آبی بدن یکی از عوامل اصلی خطر تشکیل سنگ کلیه است. اگر نمی دانید کم آبی دارید یا نه، به رنگ ادرار تان دقت کنید. ادرار باید بسیار روشن و به رنگ زرد کم رنگ باشد. ادرار زرد تیره نشانه کم آبی بدن است.

نکات قابل توجه :

فعالیت و استراحت: از استراحت مطلق خودداری کنید و فعالیت جسمی و ورزش روزانه مناسب داشته باشید. این کار به دفع سریع تر سنگ کمک می کند. بازگشت به کار و فعالیت طبیعی و معمولی باید آرام و تدریجی باشد.

دفع نهایی سنگ همراه ادرار و خروج آن از پیشابراه به خارج بدن معمولاً بدون درد است و گاهی ممکن است درد خفیف و ناراحتی مختصر کوتاه مدت ایجاد شود که سریع برطرف می شود نگران نباشید.

منبع: دانشنامه بیماری های گوارشی

واحد آموزش بیمارستان امام خمینی (ره) شیروان

اردیبهشت ۱۴۰۵

p-nm-48

در طی روزهای آینده به متخصص جراحی کلیه و مجاری ادرار مراجعه کنید.

درمان بیماری:

بهتر است داروی ضد درد خوراکی غیر مخدر مثل قرص دیکلوفناک، ناپروکسن یا استامینوفن استفاده کنید. توجه کنید که مصرف زیاد دیکلوفناک، بروفن و ناپروکسن باعث ناراحتی و سوزش معده می شود و چنانچه سابقه زخم دارید از مصرف آنها خودداری کنید. همچنین ممکن است باعث تشدید آسم و فشار خون شوند.

در صورت تشدید درد از شیاف دیکلوفناک حداکثر سه عدد روزانه استفاده کنید.

اگر هنگام ترخیص برای شما داروهای گشادکننده حالب مثل تامسولوسین یا آنتی بیوتیک تجویز شده است حتماً طبق دستور مصرف کنید.