



سنگ کلیه

مرکز آموزشی درمانی آیت الکاظمی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار 9-32264825-038

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار 1403

کد: PE/URO - KH-01-02

≡ هیچ ماده ی غذایی را (مثلا انواع لبنیات) بدون توصیه ی پزشک از رژیم خود حذف نکنید.
≡ از غذاهای دارای فیبر مثل سبزیجات، سیوس، گندم و جو بیشتر استفاده کرده و از مصرف زیاد قهوه و شکلات خودداری کنید.
≡ جهت مصرف هر نوع داروی آنتی بیوتیک، مکمل و ویتامین با پزشک مشورت کنید.

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

≡ تشدید درد به طوری که به درمان دارویی پاسخ ندهد
≡ تهوع استفراغ
≡ تشدید یا تداوم وجود خون واضح در ادرار، تب و لرز
≡ درد و سوزش و ناراحتی شدید هنگام دفع ادرار
≡ تغییر رنگ یا تیره شدن ادرار
≡ در طی روزهای آینده به متخصص جراحی کلیه و مجاری ادرار (اورولوژیست) مراجعه کنید.

مراقبتهای پس از ترخیص در منزل:

≡ شما در طول روز باید روزانه حداقل ۳-۲/۵ لیتر مایعات بنوشید تا حداقل ۲ لیتر ادرار دفع کنید، به طوری که رنگ ادرار زرد کاملاً روشن یا بی رنگ باشد.
≡ از استراحت مطلق خودداری کرده و فعالیت جسمی و ورزش روزانه ی مناسب داشته باشید، این کار به دفع سریع تر سنگ کمک می کند.
۱. بهتر است مسکنی که پزشک برایتان تجویز نموده است را مصرف نمایید. در صورتی که هنگام ترخیص برای شما داروهای شل کننده مثل تامسولوسین (مدالوسین) تجویز شده است طبق دستور مصرف کنید.
۲. حتماً در مراجعات بعدی به اورژانس یا پزشک، آزمایشات و سونوگرافی خود را همراه داشته باشید.
۳. از مصرف نمک و شکر زیاد خودداری کنید.
≡ از مصرف بیش از حد چای و قهوه خودداری کنید.
≡ مصرف نوشابه های گازدار را کم و محدود کنید (حداکثر ۱ لیتر در هفته).
≡ اگر در آب و هوای گرم هستید یا فعالیت جسمی زیادی دارید، سعی کنید در طول روز هر ۲-۱ ساعت یک لیوان آب و قبل از خوابیدن و پس از بیدار شدن ۲ لیوان آب بنوشید.
≡ هنگام خروج از خانه یک بطری آب همراه خود داشته باشید، بطری را طوری انتخاب کنید که در صورت خالی شدن بتوانید دوباره آن را پر کنید.
≡ پیش از خوابیدن یک لیوان آب بنوشید.
≡ نشانه کافی بودن مصرف مایعات، حجم ادرار است. باید ادرار کافی با رنگ کاملاً شفاف داشته باشید.
≡ فراموش نکنید از هر فرصتی برای نوشیدن آب استفاده کنید.

تشخیص سنگ کلیه :

← معاینات بالینی، آزمایش خون و ادرار

روش های تصویربرداری شامل موارد زیر است :

۱- عکس ساده ، عکس رنگی، سی تی اسکن

۲- سونوگرافی: این روش بیشترین روش مورد استفاده در تشخیص اولیه ی سنگ های ادراری است.

درمان :

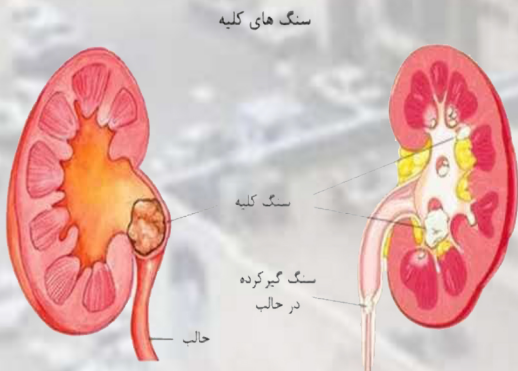
درمان علائم حاد مانند درد و تهوع در اورژانس با تجویز مسکن و داروهای ضد استفراغ بهبود می یابد و پس از آن باید منتظر دفع سنگ بمانید. سنگ های ادراری هر چند علائم شدیدی ایجاد می کنند اما اکثر آنها نیاز به درمان تخصصی نداشته و خودبخود دفع می شوند.

سنگ های کمتر از نیم سانتی متر:

اغلب در طول ۲-۴ هفته دفع می شوند

سنگ های بزرگتر از ۱ سانتی متر:

احتمال دفع خودبخودی بسیار کم است و نیاز به مداخله و درمان های تخصصی دارد.



علائم شایع شامل موارد زیر است :

← معمولاً ۸۰٪ سنگ های ادراری بدون علامت هستند .

← سنگ ها فقط زمانی که شروع به حرکت کرده و یا در محل های تنگ حالب گیر می کنند و باعث انسداد مسیر ادرار می شوند می توانند علائم ایجاد کنند .

۱. درد: درد شدید اصلی ترین علامت سنگ کلیه است . حمله های درد شدید از ۲۰ دقیقه تا ۱ ساعت طول می کشد.

۲. خون ادراری: لبه های تیز و کناره های ناصاف سنگ هنگام عبور از محل های تنگ دستگاه ادراری می تواند ایجاد خراش و خون ریزی کند، که گاهی باعث تغییر رنگ ادرار به سمت قرمزی می شود

۳. دفع شن یا سنگ ریزه: گاهی همراه با درد و قبل از دفع سنگ اصلی موادی شبیه شن دفع می شود

۴. احساس ناراحتی و درد هنگام دفع ادرار و تعریق

۵. نیاز به تخلیه ی مکرر ادرار



سنگ ادراری یا همان سنگ کلیه یک توده ی بلوری شکل و سخت کاملاً شبیه به سنگ (معمولاً با حاشیه ی نامنظم و کناره های تیز) است که ممکن است در هر قسمتی از دستگاه ادراری وجود داشته باشد و فقط در کلیه ها دیده نمی شود، اندازه ی آنها از یک دانه برنج یا شن تا بزرگی یک تخم مرغ متغیر است .

تشکیل سنگ به علل مختلفی است شامل:

← کمبود مصرف مایعات و کم آبی بدن

← فعالیت جسمانی کم

← سابقه ی خانوادگی

← رژیم های غذایی نامناسب شامل: کمبود

کلسیم غذایی / مصرف پروتئین های حیوانی

زیاد / کمبود مصرف سبزیجات و فیبر /

مصرف زیاد شکر

← مصرف بیش از حد مکمل های دارویی و

ویتامین ها

← برخی از داروها مثل: بعضی از کورتون ها،

هورمون های تیروئید

← سابقه ی عفونت های مکرر ادراری

← ابتلا به بیماری دیابت (مرض قند) و چاقی

شدید.