



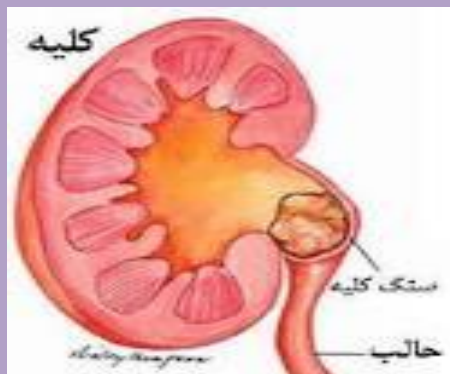
دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان جوادالائمه خرامه

سنگ های ادراری

تهیه کننده	زهرا نجفی کارشناس پرستاری
تایید کننده	دکتر فاطمه گریست متخصص داخلی
سال تهیه	بهار ۱۴۰۱
منبع	برونر سودارث کلیه و مجاری ادرار ۲۰۲۲

- رژیم های پرچربی و پرکلسترول می توانند باعث افزایش بروز سنگ های کلیه شوند.



- در صورت زندگی یا اشتغال در محیط های گرم ، مصرف مایعات بایستی بیشتر باشد.

- افرادی که سنگهای اگزالات کلسیم دفع می کنند، باید اگزالات موجود در رژیم غذایی خود را کاهش دهند، به عنوان مثال از مصرف اسفناج ، ریواس و قهوه، بادام زمینی، شکلات خودداری کنند .

- اگر سنگ کلیه ناشی از اسید اوریک بالا باشد گوشت قرمز، حبوبات و نمک کمتر استفاده کنید.

- اگر سنگ های کلیه از جنس کلسیم باشد، خوردن گوشت و نمک را محدود کنید(کاهش کلسیم رژیم غذایی موجب افزایش جذب اگزالات از روده می شود و سبب افزایش اگزالات کلسیم ادرار و تشکیل سنگ می شود)

- بعد از صرف غذا یک لیوان آب نوشیده شود.

- ماعالشعیر در کاهش سنگ های ادراری تاثیر خوبی دارد لذا مصرف حداقل ۲۵۰ سی سی در هفته توصیه می شود.

- چای و قهوه از یک طرف دارای اگزالات بالا هستند و از طرف دیگر ادرارآور هستند لذا توصیه می شود فقط در حد معمول و به صورت کم رنگ و رقیق شده و تازه دم استفاده شود.

- از نوشیدن نوشابه های گازدار خودداری شود چون سرشار از اگزالات هستند.

سنگهای ادراری در داخل کلیه ، حالب (لوله هایی که ادرار را از کلیه به مثانه منتقل می کند) یا در مثانه تشکیل می شوند . از نظر شکل و اندازه بسیار متفاوت هستند. اندازه سنگهای ادراری از بلورهای میکروسکوپی تا سنگهایی به بزرگی یک سیب زمینی متغیر است .

میزان شیوع سنگهای ادراری چقدر است؟

سنگ ادراری در هر سنی دیده می شود، اما در سنین ۲۰ الی ۴۰ سالگی شایع تر است. حدود نیمی از افرادی که دچار سنگ ادراری می شوند، یک مورد عود مجدد را در آینده تجربه خواهند کرد.

سنگهای ادراری به چه صورت تشکیل می شوند؟

کلیه ها خون را تصفیه می کنند، و با جداکردن آب اضافی و مواد شیمیایی زائد از خون، ادرار تولید می کنند . سپس هنگامیکه مثانه پر شد، از طریق مجرای پیشابراه به خارج دفع می شود . بیشتر مواد شیمیایی زائد در ادرار حل نمی شوند ؛ گاهی این مواد شیمیایی موجود در ادرار به شکل بلورهای کوچکی در می آیند، که از تجمع آنها سنگ تشکیل می شود.

بیشتر سنگ ها از جنس کلسیم می باشند، مواد شیمیایی دیگری مثل اگزالات، اسیداوریک نیز می توانند باعث ایجاد سنگ شوند. عفونت های کلیه و ادراری نیز باعث ایجاد سنگ می شوند.

علائم سنگهای ادراری چیست؟

- **درد کلیه :** سنگی که در کلیه گیر افتاده، موجب بروز درد در یک طرف شکم می شود.
- **درد کولیکی :** درد شدیدی است که در اثر عبور سنگ از حالب ایجاد می شود، دردی که به سمت پایین شکم و کشاله ران منتشر می شود، بیمار عرق می کند و احساس ناخوشی می کند.
- **ادرار خونی :** در اثر خراشیدگی جدار داخلی حالب توسط سنگ ممکن است خون در ادرار مشاهده شود.
- **عفونت :** عفونتهای ادراری در مبتلایان به سنگ های ادراری شایع است، عفونت می تواند موجب بروز تب ، درد و تکرر ادرار شود.
- **تهوع و استفراغ**
- **تمایل به دفع ادرار علی رغم دفع ادرار ناچیز**

آزمایشات و روش تشخیص:

ابتدا پزشک شرح حال کاملی از شما می گیرد. آزمایش خون و نمونه ادرار جهت بررسی وجود عفونت، خون در ادرار و سطح بالای مواد شیمیایی که سبب بروز سنگ های کلیه می شود، گرفته می شود. ممکن است به سونوگرافی و سی تی اسکن شکم هم نیاز باشد.

❖ با کمک آزمون های مختلف عکس برداری مانند عکس ساده کلیه، مثانه و حالب، پزشک شما قادر خواهد بود که وجود و محل سنگ را تشخیص دهد.

عوارض احتمالی سنگهای ادراری چیست؟

عوارض سنگهای ادراری شایع نیست .گاهی یک سنگ بزرگ مسیر ادرار را به طور کامل مسدود می کند . این انسداد ممکن است موجب عفونت یا آسیب کلیه شود .

برای پیشگیری از تشکیل مجدد سنگ ادراری، چه کارهایی می توان انجام داد؟

- از قرار گرفتن در گرمای شدید که باعث عرق کردن می شود خودداری شود.
- برای رقیق نگهداشتن ادرار، بیمار بایستی ۲-۳ لیتر مایعات در طول روز مصرف کند (مگر به علت داشتن مشکلات دیگر، پزشک مصرف مایعات را محدود کرده باشد) .