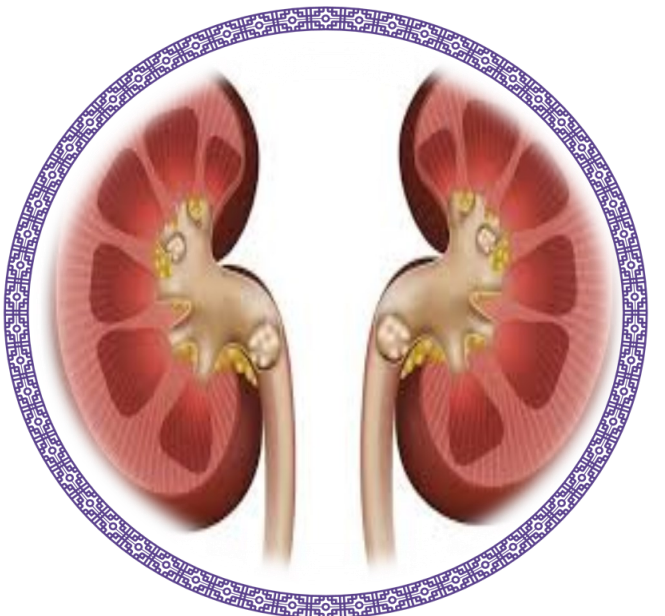




Bohlool Hospital

سنگ کلیه



بخش اورژانس

واحد آموزش سلامت—بازنگری دوم

در مورد مصرف مایعات به موارد زیر توجه کنید :

- حداقل نصف مایعاتی که می خورید آب ساده باشد (۱/۵ لیتر)
- از مصرف بیش از حد چای و قهوه خودداری کنید.

- مصرف نوشابه های گازدار را کم و محدود کنید (حداکثر ۱ لیتر در هفته).

- در صورت مصرف آب میوه بهتر است از آب پرتقال استفاده کرده و کمتر آب سیب مصرف کنید.

- اگر در آب و هوای گرم هستید یا فعالیت جسمی زیادی دارید، سعی کنید در طول روز هر ۱-۲ ساعت یک لیوان آب و قبل از خوابیدن و پس از بیدار شدن ۲ لیوان آب بنوشید.

- اگر در طول شب بیدار شدید (مثلا برای رفتن به دستشویی) قبل از خوابیدن یک لیوان آب بنوشید.

- پیش از خوابیدن یک 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. در محل کار حتماً یک بطری آب در کنار خود داشته باشید.

- بهتر است حجم بطری یا لیوانی را که برای نوشیدن آب استفاده می کنید بدانید تا بتوانید روزانه حداقل ۳-۲/۵ لیتر آب را محاسبه و مصرف کنید، معیار 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.

- کاهش مصرف نمک

- هیچ ماده ی غذایی را (مثلا انواع لبنیات) بدون توصیه ی پزشک از رژیم خود حذف نکنید، بدن شما به همه ی انواع مواد غذایی برای سلامت خود (مثلا مواد حاوی کلسیم برای استحکام و سلامت استخوان ها و دندان ها) نیاز دارد.

- از غذاهای دارای فیبر مثل سبزیجات، سبوس، 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.

۴. در طی روزهای آینده به متخصص جراحی کلیه و مجاری ادرار (اورولوژیست) مراجعه کنید. به خصوص اگر برای اولین بار است که دچار سنگ کلیه می شوید حتما باید آزمایش های تکمیلی خون و ادرار انجام شود

۵. اگر در اورژانس برای شما سونوگرافی انجام شده است، برگه ی جواب آن را دور نیندازید و حتما در مراجعات بعدی به اورژانس یا پزشک، تا زمان دفع سنگ، آن را همراه داشته باشید.

۶. مایعات زیاد مصرف کنید، روزانه حداقل ۳-۲/۵ لیتر مایعات بنوشید که بیش از نصف آن فقط آب ساده باشد. میزان مصرف آب باید به اندازه ای باشد که حداقل ۲ لیتر ادرار در هر شبانه روز دفع کنید (در طول شب حداقل یک یا دو بار برای ادرار کردن بیدار شوید) و رنگ ادرار زرد روشن یا بی رنگ باشد.

۷. از مصرف نمک و شکر زیاد خودداری کنید و هیچ ماده ی غذایی را بدون دستور پزشک از رژیم غذایی خود کاملاً حذف نکنید، بدن به همه ی انواع مواد غذایی نیاز دارد.

۸. 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.

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

اصول کلی پیش گیری از ایجاد سنگ کلیه چیست؟

- 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.

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 ۲ علت می تواند باشد :

- کمبود آب بدن و کاهش مصرف مایعات، که باعث کاهش دفع آب در ادرار و غلیظ شدن ادرار شده و اصلی ترین علت سنگ کلیه است .

-افزایش ترشح مواد معدنی به داخل ادرار، که به علت افزایش مصرف آنها یا زیاد بودن تولید آنها در داخل بدن باشد .

این بیماری در نواحی گرم که افراد بیشتر در معرض کم آبی قرار دارند شایع تر است .

به طور کلی سنگ های ادراری به ۴ نوع اصلی تقسیم می شوند : ۱ - کلسیمی: بیش از ۸۰٪ سنگ ها حاوی کلسیم می باشند ۲ - اسید اوریکی ۳ - شاخ گوزنی یا سنگ های عفونی ۴ - سیستینی

علت تشکیل سنگ کلیه:

-کمبود مصرف مایعات و کم آبی بدن: شایع ترین علت سنگ سازی است که قابل پیش گیری می باشد .

-فعالیت جسمانی کم: فعالیت جسمی کم (مثلاً در افرادی که طولانی مدت بستری هستند) باعث آزاد شدن کلسیم از استخوان ها به خون و بالا رفتن کلسیم در خون و سپس ادرار می شود .

سابقه ی سنگ کلیه در افراد خانواده و یا سابقه ی سنگ کلیه ی قبلی در خود فرد

- 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 شامل: قرص های کلسیم، ویتامین ث، ویتامین د و کپسول های روغن ماهی

-برخی از داروها که برای بیماری های دیگر مصرف می شوند مثل: بعضی از کورتون ها، هورمون های تیروئید،

- سابقه ی عفونت های مکرر ادراری

- ابتلا به بیماری دیابت (مرض قند) و چاقی شدید .

معمولاً ۸۰٪ سنگ های ادراری بدون علامت هستند .

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

علائم شایع شامل موارد زیر است :

درد: درد شدید اصلی ترین علامت سنگ کلیه است . حمله های درد شدید از ۲۰ دقیقه تا ۱ ساعت طول می کشد (کولیک کلیوی) شدت درد در افراد مختلف متفاوت است .

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

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

-احساس ناراحتی و درد هنگام دفع ادرار و تعریق

-نیاز به تخلیه ی مکرر ادرار (سریع و فوری ادرار کردن)

تشخیص: معاینات بالینی، آزمایش خون و ادرار(آزمایش خون عملکرد کلیه ها را مشخص می کند و در آزمایش ادرار وجود خون و عفونت های احتمالی بررسی می شود) - روش های تصویربرداری

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: 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 ۴-۲ 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.

چه نکاتی را باید رعایت نمایید؟

۱. بهتر است مسکنی که پزشک برایتان تجویز نموده است را مصرف نمایید.

۲. در صورتی که هنگام ترخیص برای شما داروهای شل کننده و گشاد کننده ی حالب مثل تامسولوسین (مدالوسین) تجویز شده است طبق دستور مصرف کنید .

۳ توجه کنید که مصرف زیاد مسکن های دیکلوفناک / بروفن/ ناپروکسن باعث ناراحتی و سوزش معده و ممکن است باعث تشدید آسم و فشار خون شوند.