

به نام خدا

## سنگ کلیه چیست ؟

سنگ کلیه به ته نشین شدن مواد معدنی در لوله های ادراری و سفت شدن و کریستالیزه شدن آن گفته می شود که با علائمی همچون درد شدید نواحی پهلو، کمر و نواحی پایینی لگن و گاه خونریزی در ادرار همراه است که با مصرف غذاها و برخی گیاهان دارویی می توان دفع آنها را تسهیل کرد.

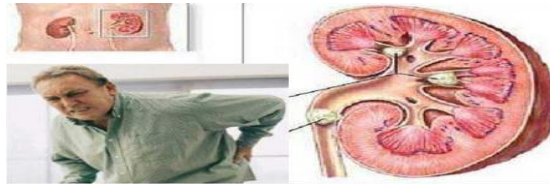
## توضیح کلی :

سنگ کلیه ذرات کوچک و سفتی است که در یک یا هر دو کلیه تشکیل می شود 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 است و ممکن است منفرد یا متغیر باشد. سنگ کلیه معمولا بزرگسالان بالای 20 سال از هر دو جنس مرد و زن را مبتلا می سازد ولی در مردان شایع تر است.

## علل:

مصرف کم آب و مصرف زیاد نمک مهمترین علل سنگ سازی است. دفع مقادیر بیش از حد کلسیم بیماریهایی مثل نقرس ، عفونت مزمن کلیه ، کاهش حجم ادرار ناشی از بی آبی یا آب و هوای گرم و خشک ، سابقه خانوادگی سنگ کلیه می تواند احتمال بروز سنگ کلیه را افزایش دهد.

## علائم شایع



دفع سنگ باعث ایجاد دوره های درد بسیار شدید و متناوب به فاصله هر چند دقیقه می شود. درد معمولا ابتدا در ناحیه پشت، درست پایین دنده ها، ظاهر می گردد. ولی سنگی که در حال دفع نیست معمولا هیچ علامتی ندارد. تهوع مکرر یکی از علائم شایع است. دفع مقادیر اندک خون در ادرار موجب می شود که ادرار کدر یا تیره به نظر برسد.

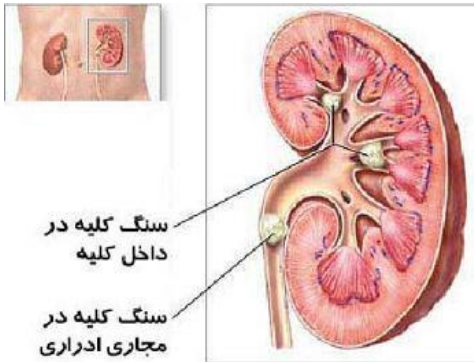
## پیشگیری :

- ✓ ساعتی یک لیوان آب بنوشید. شبها قبل از رفتن به رختخواب دو لیوان آب بنوشید. هر دو ساعت مثانه خود را تخلیه کنید.
- ✓ از مصرف نوشابه های گازدار اجتناب کنید
- ✓ چای بهتر است کمرنگ و تازه دم باشد. در موارد خاصی بیمار لازم است داروئی خاصی را بسته به جنس سنگ مصرف نماید. رژیم های غذایی بسیار سخت در موارد کمی توصیه می شود
- ✓ 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.
- ✓ هر شش ماه یک بار به پزشک مراجعه نمایید و تحت معاینه و انجام آزمایشات قرار گیرید.
- ✓ با رعایت بهداشت فردی از بروز عفونت پیشگیری نمایید.



بیمارستان خصوصی شمس

## پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه



تهیه و تنظیم :

سحر بابایی سرپرستار بخش اورژانس  
رباب پذیرش کارشناس بهبود کیفیت

تاریخ تدوین : بهمن 1391

تاریخ آخرین بازنگری : فروردین 1400

✓ مصرف خود سرانه دارو عاملی در تشدید بروز سنگ های کلیوی  
✓ مصرف میوه جات تازه ، سیب زمینی ، تربچه ، حبوبات، برنج قهوه ای، جو، ذرت، کنجد، زیره، گشنیز، رازیانه، آب هویج، هندوانه، خیار و گیلاس برای پیشگیری و درمان این بیماری نقش موثری دارد.

✓ عفونت ها، داروها و ژنتیک از عواملی است که در بروز بیماری سنگ کلیه در فرد موثر است.  
✓ مصرف یک لیوان آب جوشیده در هر ساعت سبب رقیق شدن املاح در ادرار و دفع سریعتر و راحت تر سنگ در مبتلایان به این بیماری می شود.

**درمان های سنتی از جمله آب هندوانه که سبب افزایش حجم ادرار می شود برای بیماران مبتلا به سنگ کلیه مفید است.**



✓ نوشیدن آب فراوان حتی بدون احساس تشنگی و پیاده روی مرتب روزانه به دفع سنگ کمک می کند . مصرف هندوانه و خیار در درمان سنگ کلیه مفید است.

✓ مصرف سبزیجات ، کلسیم ، نوشیدن آب فراوان ، محدود کردن مصرف پروتئین های حیوانی و تحرک در دفع طبیعی سنگ های کلیوی موثر است .

✓ نوشیدن آب فراوان یکی از راهکارهای مهم در دفع سنگ های کلیوی به ویژه نوع اگزالاتی می باشد و بیماران مبتلا به سنگ کلیه باید حداقل به میزان 2 لیتر و با افزایش دما در فصل تابستان یا مناطق گرم 3 لیتر همراه با وعده های غذایی و در طول روز آب بنوشند .

✓ افزایش میزان تحرک و فعالیت های بدنی و دوری از استراحت و سکون به دفع سنگ های کلیوی کمک می کند .