

## سنگ کلیه چیست؟

سنگهای سیستم ادراری تشکیل شده از مواد معدنی و آلی غیر قابل حل در ادرار می باشند که هر گاه غلظت آنها در ادرار فرد بیش از حد نرمال گردد رسوب کرده تشکیل سنگ می دهند.

### محل تشکیل سنگ های سیستم ادراری کجاست؟

سنگهای سیستم ادراری عمدتاً یا در کلیه و یا مثانه تشکیل شده و در حالب، مثانه و یا مجرای ادرار گیر می کنند.

### علائم سنگ های ادراری چه می باشند؟

- درد بسیار شدید و غیر قابل تحمل پهلو همراه تهوع و استفراغ شدید
- درد مبهم پهلو
- خونی شدن ادرار
- عفونت های مکرر ادراریا یا بدون تب
- سوزش و تکرر ادرار

### راههای تشخیص سنگ های ادراری چه می باشند؟

سونوگرافی ارزاترین، بی خطرترین و رایج ترین وسیله تشخیص سنگ می باشد. این روش بدون درد است و آمادگی خاصی نمی خواهد از روی پوست بدن امواج ارسال شده و وجود سنگ در کلیه ها و مثانه بررسی می شود.

**عکس ساده ی شکم کی یو بی (KUB):** در این روش عکس ساده رادیولوژی از شکم و لگن گرفته می شود، لازم است شب قبل از تصویربرداری غذای سبک به همراه قرص ملین و یاروغن کرچک میل گردد تا روده ها خالی شود و سنگ در گرافی دیده شود.

**عکس رنگی کلیه ها آی وی پی (IVP):** در این روش شب قبل تصویر برداری بیمار باید غذای سبک میل نماید و روده ها با قرص ملین و یا روغن کرچک خالی شود و هنگام تصویربرداری ماده حاجب به بیمار تزریق شده تا کلیه ها و مسیر مجاری ادراری واضح دیده شود و محل سنگ مشخص شود.

سی تی اسکن شکم و لگن بدون تزریق ماده حاجب آمادگی خاصی نمی خواهد

### آیا در صورت یک بار ابتلا به سنگ کلیه خطر عود مجدد وجود دارد؟

مطالعات مختلف نشان داده اند که در صورت عدم شناسایی و درمان فاکتورهای مستعد کننده سنگ کلیه در بیماران مبتلا، خطر ابتلا طی ۵ سال آینده حدود ۳۵ تا ۴۰٪ می باشد و به عبارت دیگر خطر تشکیل مجدد سنگ حدود ۱۰-۷ درصد در سال است. این بدان معناست که پس از درمان دارویی یا جراحی سنگ حتماً بایستی ارزیابی به منظور شناسایی بیماریهای زمینه ای یا فاکتورهای مستعد کننده انجام شود.

### چه عادات غذایی فرد را مبتلا به سنگ کلیه می کند؟

- ✓ مصرف اندک مایعات و از دست دادن زیاد مایعات (مثل تعریق زیاد در مشاغلی مثل نانوهای، آشپزها، کارگران کوره)
- ✓ مصرف زیاد پروتئین های حیوانی (کباب، استیک، همبرگر)
- ✓ مصرف زیاد نمک (آجیل، خیارشور، چیپس، پفک)
- ✓ مصرف زیاد غذاهای حاوی اگزالات (مثل اسفناج، آجیل، چای، نوشابه، کاکائو)
- ✓ مصرف بسیار کم کلسیم (بدلیل عدم اتصال کلسیم به اگزالات در روده منجر به افزایش جذب زیاد اگزالات می شود)
- ✓ مصرف زیاد ویتامین C (سی) و ویتامین D (دی) و ترکیبات دارویی سرشار از کلسیم، کورتون

### آیا آنالیز سنگ کلیه لازم می باشد؟

تشخیص نوع سنگ بسیار اهمیت دارد. اگرچه شایعترین سنگ کلیه از نوع اگزالات کلسیم می باشد و تشخیص این نوع سنگ درمان پیشگیرانه را معلوم نمی کند. اما با شناسایی سنگهای سیستمی و استروئیدی به راحتی علت سنگ سازی معلوم می شود.

### مهمترین توصیه در بیماران سنگ ساز چیست؟

- ✓ مصرف زیاد آب مهمترین توصیه به بیماران سنگ ساز می باشد که برای تمامی انواع سنگ اثر پیش گیرانه دارد.
- ✓ اگر حجم ادرار طی ۲۴ ساعت کمتر از ۲ لیتر باشد، غلظت مواد

محلول در ادرار بالا رفته و خطر رسوب آنها زیاد می شود.

### مهمترین توصیه به بیماران سنگ ساز مصرف زیاد مایعات و افزایش حجم ادرار در تمام طول شبانه روز به خصوص قبل از خواب می باشد.

در شرایطی که تعریق بدن افزایش می یابد نظیر ورزش و فعالیتهای بدنی و یا فعالیت در هوای گرم باید به همان میزان مصرف آب را افزایش داد.

### مهمترین توصیه های غیر اختصاصی برای جلوگیری از سنگ چه می باشند؟ (به نوع سنگ ارتباط ندارند و در تمامی انواع سنگ قابل استفاده اند)

- (۱) مصرف زیاد مایعات: بیش از ۳ لیتر در روز
- (۲) کاهش مصرف پروتئین های حیوانی
- (۳) کاهش مصرف نمک
- (۴) کاهش وزن ( $BMI < 24$ )
- (۵) مصرف زیاد غذاهای حاوی فیبر (سبزیجات و میوه جات)
- (۶) مصرف نان سبوس دار
- (۷) مصرف متعادل کلسیم

### آیا محدود کردن کلسیم رژیم غذایی لازم می باشد؟

مطالعات مختلف نشان داده اند که رژیم های عاری از لبنیات نه تنها باعث کاهش سنگ سازی نمی شوند (به دلیل افزایش جذب اگزالات در روده)، بلکه در درازمدت به پوکی استخوان منجر می شوند. توصیه کنونی این است که رژیم غذایی بایستی حاوی نیاز روزانه به کلسیم ( $RDA = 1000-1500 \text{ mg}$ ) باشد اما بهتر است از مصرف بی رویه غذاهای حاوی کلسیم و **داروهای** غنی از کلسیم پرهیز نمود. مصرف داروهای حاوی کلسیم در خانم های یائسه مورد بحث است، اما توصیه کلی این است که در بیماران یائسه ای که سابقه مکرر سنگ سازی دارند و بر اساس تست سنجش تراکم استخوان اندیکاسیون قطعی جهت مصرف قرص های حاوی کلسیم دارند از ترکیبات سیترات کلسیم و تیازید ها استفاده شود و در فواصل مختلف کلسیم ادرار ۲۴ ساعته چک گردد.



یا من اسم دواء و ذکره شفاء



راهنمای بیمار

## مراقبت انواع سنگ

### کلیه

کد محتوا: ۳۱۵

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

- ✓ از مصرف غذاهای شور پرهیز کنید.
- ✓ از مصرف موز پرهیز کنید.
- ✓ در طول روز ۲-۱ ساعت یک بار مایعات (بهتر است آب باشد) بنوشید.

### رژیم غذایی اختصاصی در سنگ های ادراری سیستینی

#### چه می باشد؟

- ✓ از مصرف غذاهای گوشتی پرهیز کنید.
  - ✓ از مصرف غذاهای شور پرهیز کنید
- مبتلایان به سیستینوری باید در طول شب دو بار برای نوشیدن بیدار شوند (به خصوص اگر در مناطقی زندگی می کنید که آب و هوای گرم دارد و تعریق زیاد دارید).
- ✓ از ورزش های شدید پرهیز کنید زیرا موجب تعریق و کم آبی بدن می شود. به سونای خشک و سونای بخار نروید.

### در مبتلایان به سنگ کلیه آیا احتمال ابتلا فرزندان به

#### سنگ کلیه وجود دارد؟

احتمال ابتلا به سنگ کلیه در فامیل درجه اول از جمله فرزندان اندکی زیادتر است بجز مبتلایان به سیستینوری که این احتمال بسیار زیاد است. در این بیماران (سیستینوری) قویاً توصیه می شود که ازدواج فامیلی نداشته باشند.

### آیا سنگ کلیه باعث آسیب به کلیه می گردد؟

اکثر سنگهای کلیه خود به خود دفع می شوند و آسیب چندانی ایجاد نمی شود اما بیمارانی که چندین بار جراحی شده اند و سالیانه ۲ تا ۳ بار سنگ می سازند در معرض آسیب اند. کارایی کلیه های خود را از پزشک خود جویا شوید.

تهیه کننده: دکتر مهرداد محمدی "جراح کلیه و مجاری ادراروفلوشیپ اندویورولوژی و لاپاروسکوپی"

منبع: ۲۰۲۰ Campbell of urology

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت بروز رسانی اقتداری" کارشناس ارشد پرستاری "دفتر آموزش سلامت

الزهرا(س) اردیبهشت ۱۳۹۹



### جنس سنگ های ادراری سیستم ادراری چه می باشد؟

- ✓ سنگ اگزالات کلسیمی شایع ترین است. ممکن است کلسیم با بقیه مواد مانند فسفات ترکیب شود و تبدیل به سنگ شود.
- ✓ سنگ اسیداوریک ممکن است هنگامی تشکیل شود که ادرار حاوی مقدار زیادی اسیداوریک باشد.
- ✓ سنگ استروویت معمولاً در اثر عفونت مزمن در سیستم ادراری تشکیل می شود.
- ✓ سنگ سیستین کمیاب است. این سنگ به صورت ارثی در برخی فامیل ها وجود دارد.

### رژیم غذایی اختصاصی در سنگ های ادراری کلسیمی

#### چه می باشد؟

- ✓ کمتر نمک بخورید. مواد غذایی شور مثل چیپس و پفک و آجیل و... کمتر مصرف کنید.
- ✓ مصرف لبنیات بلا مانع است زیرا بدن شما به مقداری کلسیم احتیاج دارد که از رژیم روزانه دریافت می شود. ولی فقط دو یا سه وعده در روز غذاهای حاوی مقدار زیادی کلسیم مصرف کنید مثل شیر، پنیر و ماست.
- ✓ خوردن پروتئین را محدود کنید. کله پاچه، جگر، سوسیس کالباس، همبرگر مصرف نکنید.
- ✓ قرص های حاوی کلسیم با ویتامین D اضافی مصرف نکنید. اگر به علت پوکی استخوان مجبور به استفاده شدید حتماً با پزشک خود مشورت کنید.
- ✓ اگر جنس سنگ کلسیم اگزالات است باید غذای حاوی اگزالات محدود شود. این غذاها عبارتند از:
- ✓ ریواس، اسفناج، چغندر و برگ سبز سبزیجات/ چای، قهوه / کوکاکولا/ آجیل / شکلات

### رژیم غذایی اختصاصی در سنگ های ادراری

#### اسیداوریکی چه می باشد؟

- ✓ اگر سنگ های اسید اوریکی دارید از مصرف غذاهای گوشتی پرهیز کنید. در هر روز بیش تر از ۹۰-۶۰ گرم گوشت نخورید.

