

## سنگ کلیه و مجاری ادراری چیست؟

سنگ های ادراری، تشکیل غیرطبیعی سنگ در کلیه یا دستگاه ادراری را گویند. این سنگ ها از نمک و مواد معدنی ادرار تشکیل می شوند. سنگ های کلیه بر اساس ترکیب طبقه بندی می شوند. کلسیم، اسیداوریک، فسفات، اگزالات، استروویت.

این سنگ ها در اندازه متفاوت هستند و ممکن است به صورت تکی یا چندتایی باشند. سنگهای ادراری بطور شایعی در مردان ۳۰ تا ۵۰ ساله ایجاد می شود.

### علائم:

- درد
- رنگ غیرطبیعی ادرار.
- وجود خون در ادرار.
- استفراغ یا احساس تهوع.
- درد در کمر یا شکم هنگام لمس کردن.
- درد در کشاله ران یا بیضه ها..

### علل و عوامل موثر:

زمینه خانوادگی، رژیم غذایی سرشار از کلسیم واگزالات و اوریک اسید، مصرف نمک زیاد، مصرف مایعات کم، کم تحرکی، پرکاری پاراتیروئید، عفونت های ادراری مکرر، نفرس، استفاده زیاد از سوند ادراری، مصرف زیاد گوشت قرمز

## چه راههایی برای درمان سنگ کلیه وجود دارد؟

در گذشته تنها راه برای درمان سنگ کلیه، روش جراحی بوده است ولی امروزه پزشکان از راه حل های دیگری برای درمان استفاده می کنند .

### امواج شوک (سنگ شکن) :

در این روش پزشکان از دستگاهی استفاده می کنند که بطور مستقیم امواج شوکی را به سمت سنگ کلیه می فرستند این امواج یک سنگ بزرگ را به تکه های کوچک تر که قابلیت عبور از سیستم ادراری را دارد تبدیل می کند.

### جراحی از طریق تونل پوستی :

در این روش پزشک یک برش کوچک در قسمت پشت ایجاد می کند و از طریق تونلی از پوست به سنگ کلیه می رسد و به وسیله ابزار ویژه ای داخل تونل می رود و سنگ را خارج می کند .

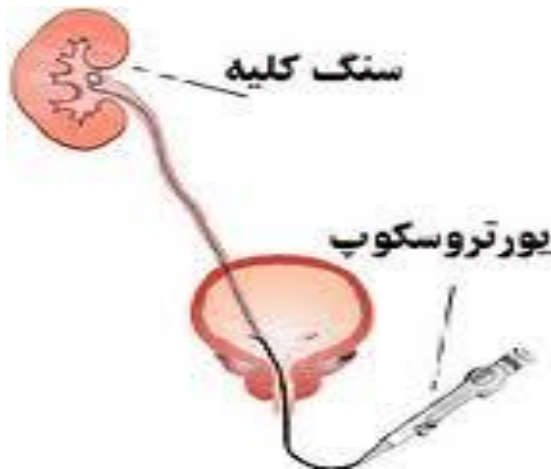
### اورتروسکوپ:

اورتروسکوپ به صورت سیم بلندی می ماند که پزشک از طریق پیشابراه آنرا وارد مثانه می کند و بعد وارد حالب می شود .

اورتروسکوپ دارای دوربینی می باشد که به پزشک اجازه می دهد که سنگ داخل حالب را ببیند تا با ابزار ویژه ای سنگ را خارج نمایند.

### علائم هشدار:

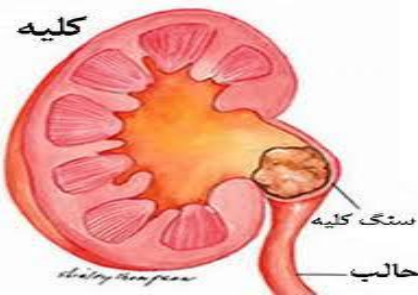
در صورت مشاهده خون در ادرار، سفتی قسمت پائین شکم، تهوع و استفراغ به اورژانس مراجعه کنید. در صورت کاهش ادرار یا نشت ادرار از لوله نفرستومی به پزشک اطلاع دهید. در صورت درد شدید به پزشک مراجعه کنید. فعالیت شما باید در حد توان شما باشد. هنگام ایستادن و دراز کشیدن، کیسه ادراری را پائین تر از سطح کلیه نگه دارید.





بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

## سنگ کلیه



### واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: زمستان ۱۳۹۲

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E.2

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

[www.Bimaramozesh.blogfa.com](http://www.Bimaramozesh.blogfa.com)

[Telegram.me/bimar\\_amozech](https://t.me/bimar_amozech)

Insta:isa-diabet

### رژیم غذایی:

- ✓ محدودیت سدیم به ۲ تا ۴ گرم در روز (یک قاشق چایخوری)
- ✓ از خوردن مشروبات الکلی پرهیز کنید.
- ✓ از مصرف مایعات شیرین خودداری کنید.
- ✓ مصرف گوشتهای احشایی مانند دل و قلوه و جگر، حبوبات و غلات سبوسدار را کاهش دهید.
- ✓ مصرف شیر، بستنی، پنیر و ماست، سبزیجات سبزرنگ و کنسرو ماهی را کاهش دهید.
- ✓ غذاهای حاوی اگزالات (اسفناج، ریواس، چغندر، آجیل، شکلات، چای، سبوس گندم و توت فرنگی) محدود شوند.
- ✓ در طی روز مصرف مایعات هر ۱ تا ۲ ساعت و قبل از خواب دو لیوان بنوشند.
- ✓ محدود کردن پروتئین به ۶۰ گرم (دوتکه گوشت به اندازه دوقوطی کبریت) در روز
- ✓ مصرف مایعات فراوان که بهتر است آب باشد (حداقل ۱۰ تا ۱۲ لیوان).

### مراقبت در منزل:

- ✓ داشتن تحرک و ورزش کردن بخصوص طناب زدن.
- ✓ هر دو ماه یکبار تا یکسال کشت ادرار.
- ✓ مصرف داروها بصورت منظم
- ✓ شما باید مرتب توسط پزشکانتان ویزیت گردید.

✓ تخلیه منظم مثانه

✓ جلوگیری از عفونت ادراری

✓ باید شیوه جمع آوری و صاف کردن ادرار را یاد گرفته تا نوع سنگ مشخص شود

✓ در صورت ترخیص با لوله نفرستومی، توسط یک چسب، محکم بسته شود.

✓ در صورت قطع ادرار یا کاهش ادرار به پزشک اطلاع دهید.

✓ درد در افراد مسن، خود را به صورت گیجی و تغییر در وضعیت مغزی نشان می دهد.

مشاور علمی: خانم دکتر منیژه تختی (متخصص داخلی، قلب و گوارش)  
منبع: غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، ۱۳۸۸، چاپ اول

آموزش به بیمار، نصیریانی، خ و همکاران، تهران، نشر جامعه نگر، ۱۳۸۷

درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی بیمارستان

عیسی بن مریم (ع) با ارائه خدمات زیر همه

روزه آماده خدمت رسانی می باشد. جهت

اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۴۴۴۱۷۷۹

تماس بگیرید.

صبح ها ( ساعت: ۱۲:۰۰ - ۷:۳۰)

بعد از ظهرها (ساعت: ۱۹:۰۰ - ۱۴:۰۰)