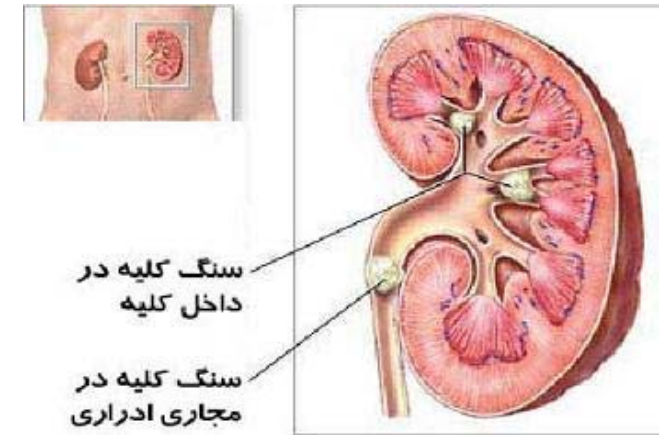


بیمار عزیز:

با توجه به اینکه شما سابقه سنگ کلیه داشته اید، امکان تشکیل مجدد سنگ کلیه در کلیه های شما وجود دارد. لذا توصیه می شود به توضیحات ذیل در مورد نحوه تشکیل سنگ و پیشگیری از آن توجه نمایید.



توضیح کلی:

سنگ کلیه، ذرات کوچک و سختی 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 بوده و ممکن است منفرد یا متعدد باشد. سنگ کلیه معمولاً بزرگسالان بالای ۲۰ سال از هر دو جنس (مرد و زن) را مبتلا می سازد و لی در مردان شایع تر است.

علائم شایع:

- دفع سنگ باعث ایجاد دوره های درد بسیار شدید و پیچشی (متناوب) به فاصله هر چند دقیقه می شود. درد معمولاً ابتدا در ناحیه پشت ، درست پایین دنده ها ، ظاهر می گردد. در طی چند ساعت یا چند روز ، ناحیه درد از مسیر حرکتی سنگ از حالب به طرف کشاله ران پیشروی میکند. با دفع سنگ ، درد بیمار متوقف می گردد. ولی سنگی که در حال دفع نیست معمولاً هیچ علامتی ندارد.
- تهوع مکرر یکی از علائم شایع می باشد.
- دفع مقادیر اندک خون در ادرار موجب می شود که ادرار کدر یا تیره به نظر برسد.

علل:

- مصرف کم آب و مصرف زیاد نمک علل سنگ سازی است.
- دفع مقادیر بیش از حد کلسیم از ادرار در اثر اختلال غده پارا تیروئید- که تنظیم متابولیسم کلسیم را به عهده دارد - یا در اثر مصرف بیش از کلسیم
- نقرس (در مورد سنگ های اسیداوریکی)
- انسداد ادراری به هر دلیل

- عفونت مزمن کلیه

- عدم تخلیه منظم ادرار

عوامل افزایش دهنده خطر تشکیل سنگ:

- کاهش حجم ادرار ناشی از بی آبی یا آب وهوای گرم و خشک
- رژیم غذایی نامتناسب (مصرف بیش از حد کلسیم و سدیم)
- سابقه خانوادگی سنگ کلیه
- پرکاری یا راتیروئید
- در بستر افتادن طولانی مدت و بی حرکتی به هر دلیل
- مصرف بیش از حد ویتامین ث و ویتامین دی

پیشگیری:

- ساعتی یک لیوان آب بنوشید.
- شبها قبل از رفتن به رختخواب دو لیوان آب بنوشید.
- هر دو ساعت مثانه خود را تخلیه نمایید.
- رژیم غذایی خود را بر اساس نوع سنگ رعایت نمایید.



سازمان تامین اجتماعی

مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی شهید دکتر لبافی نژاد

پیشگیری از تشکیل مجدد

سنگ کلیه



نشریه شماره ۷۱

شماره تماس: ۲۳۶۰۱

- در رژیم غذایی خود از مواد فیبر دار مانند سبزیجات، نان سبوس دار و میوه استفاده نمائید.



- مصرف انواع گوشت قرمز را در رژیم غذایی خود محدود نمائید.
- شما می توانید معادل سه لیوان شیر و لبنیات در روز مصرف نمائید. سه لیوان شیر = دو لیوان ماست. حتماً بعد از مصرف لبنیات آب بنوشید.

- پیاده روی و ورزش را فراموش نکنید.



- از مصرف زیاد نمک پرهیزید.
- در صورت بروز علائمی مانند تب، لرز، درد شکم و سوزش ادرار یا وجود خون در ادرار به پزشک مراجعه نمائید.
- با رعایت بهداشت فردی از بروز عفونت ادراری پیشگیری نمائید.
- هر شش ماه یکبار به پزشک مراجعه نمائید و تحت معاینه و انجام آزمایشات قرار گیرید.
- بر طبق نظر پزشک و با توجه به علت ایجاد سنگ از داروهای تجویز شده استفاده نمائید.
- از راکد ماندن ادرار در کلیه ها جلوگیری نمائید.