

رسوبات ادراری در حالت طبیعی از ادرار دفع می شوند  
زمانی که این رسوبات در سیستم ادراری ته نشین شده و  
دفع نشوند منجر به تشکیل سنگ های ادراری در هر  
قسمت از سیستم ادراری می شوند.

## عوامل ایجاد کننده سنگ ادراری چیست؟

- ۱ - سابقه خانوادگی
- ۲ - اختلالات متابولیک ارثی
- ۳ - سن ۵۰-۳۰ سال
- ۴ - جنس (در مردان شایعتر می باشد)
- ۵ - آب و هوای گرم و خشک
- ۶ - کاهش مصرف آب
- ۷ - بی تحرکی
- ۸ - افزایش مصرف پروتئین ها
- ۹ - سوء استفاده از داروها (ویتامین C و ویتامین D)
- ۱۰ - میزان اسیدی بودن ادرار
- ۱۱ - بعضی بیماری ها مثل بیماری های التهابی روده،  
پانکراتیت (التهاب لوزالمعده)، عفونتهای ادراری،  
پرکاری غده پاراتیروئید و ...
- ۱۲ - کمبود ویتامین A (آ)
- ۱۳ - افزایش میزان غلظت کلسیم در خون و ادرار  
مثل پرکاری غده پاراتیروئید

## علائم سنگ ادراری چیست؟

علائم سنگ های ادراری بسته به محل آنها و اندازه آن  
متفاوت است. مثلاً سنگ مثانه مخصوصاً اگر سنگ کوچک  
باشد (شن ادراری) معمولاً علامتی ندارد ولی سنگ های  
بزرگتر بسته به محل آن ها می توانند یک یا چند مورد از  
علائم زیر را ایجاد کنند:

- ۱ - درد پهلو
- ۲ - تهوع و استفراغ
- ۳ - خون در ادرار
- ۴ - تکرر ادرار و سوزش ادرار
- ۵ - درد هنگام دفع ادرار
- ۶ - ناتوانی در ادرار کردن (سنگ مجرا)
- ۷ - تب و لرز و علائم عفونت ادراری
- ۸ - احساس ادرار بدون دفع ادرار

## درمان سنگ ادراری چیست؟

- ۱ - تجویز مسکن برای کنترل درد تا انجام  
آزمایشات تشخیصی (سونوگرافی - عکس رنگی  
سیستم ادراری و CT اسکن و ...)
- ۲ - رعایت رژیم غذایی.
- ۳ - دارو درمانی (ادرار آورها، داروهای قلیایی کننده  
یا اسیدی کننده ادرار بسته به نوع سنگ و ...)
- ۴ - خرد کردن سنگ به روش غیر جراحی (ESWL یا  
سنگ شکنی از خارج از بدن): در این روش

سنگ را به کمک فرستادن امواج شوک صوتی از خارج به  
بدن خرد نموده و قطعات خرد شده توسط ادرار دفع  
می شوند.

۵ - جراحی

## رژیم غذایی جهت جلوگیری از ایجاد و درمان

### سنگ های ادراری به چه صورت است؟

- مصرف مایعات فراوان حداقل ۸-۷ لیوان در روز  
(در تابستان بیشتر از زمستان)
- کاهش مصرف نمک
- رعایت رژیم غذایی با توجه به نوع سنگ به طور  
مثال در مورد سنگ های کلسیمی، سنگ های  
اسیداوریکی و سنگ های اگزالاتی به صورت زیر:

### الف: رژیم غذایی در سنگهای کلسیمی

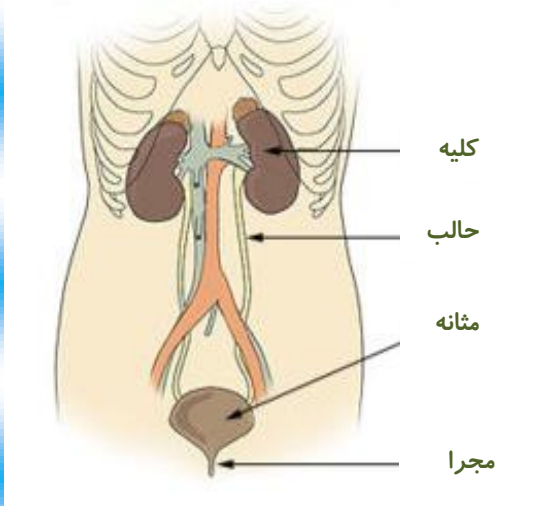
- ۱ - مصرف مایعات فراوان با پروتئین کم

### ب: رژیم غذایی در سنگهای اسیداوریکی

- ۱ - کاهش مصرف پورین که در غذاهایی مثل ماهی،  
صدف، قارچ، گوشت و سایر پروتئین ها وجود  
دارد.
- ۲ - مصرف داروی آلوپورینول
- ۳ - مصرف داروهای قلیایی کننده ادرار



## سنگ های ادراری (۱)



نشریه شماره ۱۱:

گروه آموزشی ارولوژی، تلفن: ۲۳۶۰۱

- ۱- مصرف مایعات فراوان که این مایعات می تواند آب، چای کم رنگ باشد. ترکیباتی مانند آب لیمو یا پرتغال نقش مهمی در جلوگیری از تشکیل سنگ ادراری دارند. مصرف مایعات باید به حدی باشد که حجم ادرار ۲۴ ساعته یک فرد بالغ حداقل ۲ لیتر باشد.
- ۲- مصرف پروتئین حیوانی شامل گوشت قرمز باید در حد متوسط باشد و از مصرف زیاد آن باید خودداری کرد.
- ۳- از مصرف زیاد نمک باید خودداری کرد
- ۴- نقش چاقی در تشکیل سنگ ادراری اثبات شده است افراد چاق و یا دارای اضافه وزن باید وزن خود را کم کنند.
- ۵- موادی مثل اسفناج، چغندر، شکلات، آجیل حاوی مقادیر فراوانی اگزالات هستند که به تشکیل سنگ ادراری کمک می کنند لذا در سنگهای اگزالاتی از مصرف زیاد این مواد باید خودداری کرد.
- ۶- ویتامین C نیز در صورتی که زیاد مصرف شود (بیش از ۲ گرم) به تشکیل سنگ ادراری کمک می کند.
- ۷- فعالیت و ورزش باعث جلوگیری از تشکیل سنگ ادراری می شود.
- ۸- در صورت عدم پیگیری در ۵۰٪ بیماران طی ۵ سال سنگ ادراری عود می کند.

با تشکر از تهیه کنندگان مجموعه نشریه های مرکز پزشکی

شهید دکتر لبافی نژاد

دکتر احمد جواهر فروش زاده، دکتر رضا سرهنگ نژاد،  
دکتر فرزام تجلی، دکتر حسین کیلانی، دکتر محمد سام زاده،  
دکتر سیدعلی محمد میرجلیلی، دکتر حسین ذکی  
پرستاران همکار: علی نوری، جلال الدین رحمانی و طیبه معصومی

ج: رژیم غذایی در سنگهای اگزالاتی

کاهش مصرف اسفناج، توت فرنگی، ریواس، شکلات، چای، قهوه، بادام زمینی و سبوس گندم

## روش جلوگیری از ایجاد سنگ مجدد چیست؟

- ۱- مصرف مایعات فراوان مخصوصاً آب به صورت ۸-۱۲ لیوان آب در روز (یک لیوان در هر ۱-۲ ساعت)
- ۲- موقع خواب ۱-۲ لیوان آب بنوشید
- ۳- رعایت رژیم غذایی بر حسب نوع سنگ
- ۴- افزایش تحرک و ورزش
- ۵- پرهیز از فعالیت شدید و تعریق فراوان و از دست رفتن آب بدن
- ۶- پرهیز از افزایش ناگهانی درجه حرارت که ممکن است سبب کم آبی بدن شود
- ۷- آزمایش ادرار و سونوگرافی کلیه ها حداقل سالی یک مرتبه
- ۸- پرهیز از نوشیدن انواع نوشابه ها

چه راه هایی برای جلوگیری از تشکیل

سنگ ادراری وجود دارد؟