

اصول کلی درمان سنگ های ادراری:

- ۱ - مصرف مایعات فراوان، حجم ادرار روزانه باید حداقل ۲ لیتر در روز باشد. که این مایعات می تواند شامل آب، چای کمرنگ باشد. ترکیباتی مانند آب لیمو و یا پرتقال نقش تعیین شده ای در جلوگیری از تشکیل سنگ ادراری دارند.
- ۲ - مصرف گوشت قرمز باید در حد متوسط باشد و از مصرف زیاد آن خودداری کرد.
- ۳ - نقش محدودیت مصرف نمک طعام در جلوگیری از تشکیل سنگ ادراری ثابت شده است.
- ۴ - ریسک ابتلا به سنگ ادراری در افراد چاق بیشتر است
- ۵ - کاهش مصرف کلسیم در رژیم غذایی احتمال تشکیل سنگ را افزایش می دهد در صورت مصرف مکمل های کلسیم اگر همراه غذا باشند احتمال تشکیل سنگ کمتر می شود
- ۶ - خوردن یک لیوان شیر نه تنها باعث سنگ سازی نمی شود بلکه اثر پیشگیری دارد. حذف شیر در حد یک لیوان باعث پاکی استخوان می شود.

۶ - موادی مثل اسفناج، چغندر، شکلات، آجیل و چای که حاوی مقادیر فراوان اگزالات هستند سبب تسریع تشکیل سنگ می شوند ویتامین C نیز (بیش از ۲ گرم در روز) به تشکیل سنگ کمک می کند.

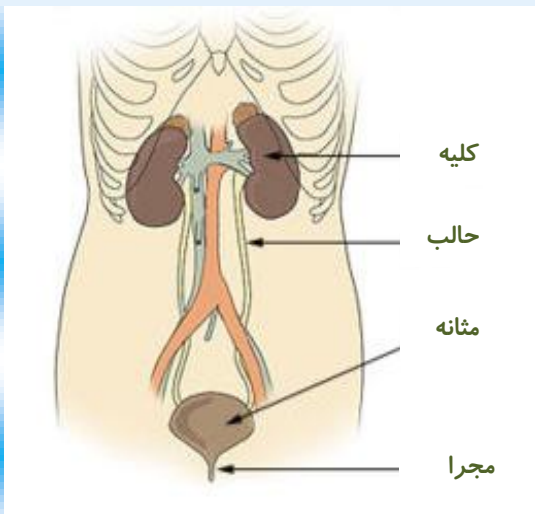
برای درمان سنگ ادراری از چه روشهایی استفاده می کنیم؟

- سنگ های ادراری ۵ میلی متر و کوچک تر معمولاً خودبخود دفع می شوند و نیاز به اقدام درمانی خاصی ندارند (مصرف مایعات)
- در سنگ های کلیه ۲۰-۵ میلی متر معمولاً برای درمان از روش سنگ شکنی استفاده می شود و در سنگهای کلیه بزرگتر معمولاً از روشهای جراحی بدون شکاف (آندوسکوپی و به ندرت جراحی باز) استفاده می شود.
- سنگهای حالب ۵ میلی متر و کمتر معمولاً خودبخود دفع می شوند و درمانهایی شامل مصرف مایعات، ورزش در جهت دفع سنگ مفید هستند.

- سنگ های حالب بزرگتر از ۵ میلی متر معمولاً خودبخود دفع نمی شوند و در سنگ های حالب کمتر از ۵ میلی متر از درمان محافظه کارانه شامل مصرف مایعات، ورزش و مصرف داروی خوراکی تامسولوسین می توان استفاده کرد.
- در سنگ های حالب بزرگتر از ۵ میلی متر با توجه به محل سنگ و نظر پزشک از سنگ شکن و یا خرد کردن سنگ از طریق مجرای ادرار می توان استفاده کرد.
- در صورتی که تشکیل سنگ عمدتاً با افزایش کلسیم ادرار باشد داروهایی مثل هیدروکلروتیازید موثر است.
- در صورت افزایش اسید اوریک استفاده از داروهایی که ادرار را قلیایی می کند موثر است.
- در شرایط افزایش سیستئین ادرار داروهایی مثل D-پنی سیلامین موثر است.
- در صورت ابتلا به سنگهای عفونی مصرف آنتی بیوتیک توصیه می شود.



سنگ های ادراری (۲)



نشریه شماره ۱۲:

گروه آموزشی ارولوژی، تلفن: ۲۳۶۰۱

پیشگیری از تشکیل سنگ ادراری:

- در صورت عدم پیشگیری در ۵۰٪ بیماران طی ۵ سال سنگ ادراری عود می کند.
- در صورتی که تشکیل سنگ ادراری عمدتاً با افزایش کلسیم ادرار باشد داروهایی مثل هیدروکلروتیازید موثر است.
- در صورت افزایش اسیداوریک ادرار داروهای قلیایی کننده ادرار موثر است.
- در شرایط افزایش سیستئین ادرار داروهایی مثل D پنی سیلامین موثر است.
- در مبتلایان به سنگ های عفونی مصرف آنتی بیوتیک توصیه می شود.

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