

سنگ‌های ادراری



در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:
درد، تهوع و استفراغ شدید، تشدید یا تداوم وجود خون واضح ادرار، تب و لرز، درد و سوزش شدید هنگام دفع ادرار و تغییر رنگ.

چنانچه یکی از موارد زیر وجود داشته باشد، احتمال دفع خودبخودی بسیار کم است و در این موارد نیاز به درمانها و روش‌های تخصصی برای دفع سنگ مانند جراحی وجود دارد:

- سنگ بسیار بزرگ
- عفونت ادراری مکرر یا مزمن
- سنگ‌های عفونی
- انسداد کامل مسیر ادرار و تورم کلیه
- اختلال در عملکرد کلیه
- داشتن یک کلیه
- حتی در این صورت هم نیازی نیست نگران باشید، امروزه روشهای درمانی موثر و کم‌خطری برای خروج سنگ کلیه وجود دارد.
- اصول کلی پیشگیری که تقریباً تشکیل همه سنگها را تا حد زیادی کاهش می‌دهد شامل موارد زیر است:
 - افزایش مصرف مایعات: شما در طول روز باید روزانه حداقل ۲/۵-۳ لیتر مایعات بنوشید تا حداقل ۲ لیتر ادرار دفع کنید.
 - کاهش مصرف نمک: مصرف نمک زیاد باعث بالا رفتن احتمال سنگ‌سازی می‌شود، از غذاهای شور مثل انواع کنسروها، فست‌فود، سوسیس و کالباس، غذاهای بسته‌بندی شده، چیپس، پفک و انواع سس‌ها کمتر استفاده کرده، هنگام طبخ غذا از نمک کمتری استفاده کنید و هنگام صرف غذا بر سر سفره نمک اضافی بر روی آن نپاشید.
 - پرهیز از مصرف شکر زیاد: بهتر است از مصرف زیاد خوراکی‌های بسیار شیرین مثل مربا، کیک، شیرینی، بیسکویت خودداری کنید.
 - حفظ تعادل در رژیم غذایی: هیچ ماده غذایی را مثلاً انواع لبنیات بدون توصیه پزشک از رژیم خود حذف نکنید، بدن شما به همه انواع مواد غذایی برای سلامت خود مثلاً مواد حاوی کلسیم برای استحکام و سلامت استخوان‌ها و دندانها نیاز دارد. از غذاهای دارای فیبر مثل سبزیجات، سبوس، گندم و جو بیشتر استفاده کرده و از مصرف زیاد قهوه و شکلات خودداری کنید.
 - مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها: بهتر است جهت مصرف هر گونه داروی مکمل و ویتامین با پزشک مشورت کنید، چون مصرف بیش از اندازه و غیر ضروری برخی از ویتامین‌ها باعث تشکیل سنگ خواهد بود.
 - داروها: هر چند برخی داروها می‌توانند شانس بروز سنگ را افزایش دهند اما اگر برای بیماری دیگری دارو مصرف می‌کنید به هیچ وجه بدون مشورت و دستور پزشک اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف داروهای خود نکنید.
 - داشتن فعالیت بدنی مستمر و منظم



تلفن: ۰۲۱ - ۸۸۸۹۲۱۵۶
تلفن: ۰۲۱ - ۸۸۸۹۳۵۷۱۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info@piho.ir

WWW.PIHO.IR

سنگ‌های ادراری

قابل توجه بیماران دارای سنگ کلیه:

سنگ ادراری یا همان سنگ کلیه یک توده بلوری شکل و سخت کاملاً شبیه به سنگ معمولاً با حاشیه‌ای نامنظم و کناره‌های تیز است که ممکن است در هر قسمتی از دستگاه ادراری وجود داشته باشد. اندازه آنها بسیار متفاوت بوده و از اندازه یک دانه برنج یا شن تا بزرگی یک تخم مرغ ممکن است دیده شود.

تشکیل سنگ به دو علت می‌تواند باشد:

- کمبود آب بدن و کاهش مصرف مایعات
- افزایش ترشح مواد معدنی به داخل ادرار

بطور کلی سنگ‌های ادراری به ۴ نوع اصلی تقسیم می‌شوند: کلسیمی، اسیداوریکی، شاخ گوزنی و سیستینی

علائم:

علائم شایع شامل درد شدید، خون ادراری، دفع شن یا سنگ ریزه، احساس ناراحتی و درد هنگام دفع ادرار و نیاز به تخلیه مکرر ادرار

تشخیص:

آزمایش ادرار و در صورت صلاحدید پزشک آزمایش خون، عکس ساده و عکس رنگی و سی تی اسکن و سونوگرافی از کلیه‌ها در صورت نیاز

درمان:

علائم حاد مانند درد و تهوع در اورژانس با تجویز مسکن و داروهای ضد استفراغ بهبود می‌یابد و پس از آن باید منتظر دفع سنگ بمانید. سنگ‌های ادراری هر چند علائم شدیدی ایجاد می‌کنند اما ۸۰ درصد آنها نیاز به درمان تخصصی نداشته و خود بخود دفع می‌شوند. مهمترین عامل تعیین کننده دفع سنگ، اندازه آن است:

- سنگ‌های کمتر از نیم سانتی متر: اغلب در طول ۲-۴ هفته دفع می‌شوند.
- سنگ‌های بزرگتر از یک سانتی متر: احتمال دفع خودبخودی بسیار کم است و نیاز به مداخله و درمان‌های تخصصی دارد.

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات زیر توجه کنید:

- کلیه داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- مایعات زیاد مصرف کنید، روزانه حداقل ۲/۵-۳ لیتر مایعات بنوشید که بیش از نصف آن فقط آب ساده باشد. میزان مصرف آب باید به اندازه‌ای باشد که حداقل ۲ لیتر ادرار در هر شبانه روز دفع کنید (در طول شب حداقل یک یا دو بار برای ادرار کردن بیدار شوید) و رنگ ادرار زرد روشن یا بی‌رنگ باشد.
- از مصرف نمک و شکر زیاد خودداری کنید.
- هیچ ماده غذایی را بدون دستور پزشک از رژیم غذایی خود کاملاً حذف نکنید، بدن به همه انواع مواد غذایی نیاز دارد.
- از استراحت مطلق خودداری کرده و فعالیت جسمی و ورزش روزانه مناسب داشته باشید، این کار به دفع سریع‌تر سنگ کمک می‌کند.
- بهتر است سنگ را پس از دفع برای بررسی و تعیین نوع و جنس آن به آزمایشگاه بدهید، به خصوص اگر برای اولین بار است که دچار سنگ کلیه می‌شوید.
- دفع نهایی سنگ همراه ادرار و خروج آن از پیشابراه به خارج بدن معمولاً بدون درد است و گاهی ممکن است درد خفیف و ناراحتی مختصر کوتاه مدت، همراه دفع ایجاد شود که سریع برطرف می‌شود، نگران نباشید.

