



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

مجمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

سنگ کلیه



شناسنامه پمفلت آموزشی: P.E:1401/07/30-0099

عنوان	سنگ کلیه
تهیه کننده	رقیه کوهستانی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱/۰۷/۳۰
سال بازنگری	۱۴۰۴/۰۱/۱۵

ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت

تایید کننده علمی: جناب آقای دکتر مصطفی مظاهری-
متخصص جراحی کلیه و مجاری ادراری



- بر طبق نظر پزشک و با توجه به علت ایجاد سنگ، از داروهای تجویز شده استفاده نمایید.



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



- مصرف انواع گوشت قرمز را در رژیم غذایی خود محدود نمایید.
- از مصرف نوشابه های گازدار، فست فود و غذاهای فرآوری شده تا جای ممکن خودداری نمایید.



- از مصرف بیش از حد چای خصوصا چایی که مدت زمان زیادی از دم کشیدن آن گذشته است خودداری نمایید.

”سلامت و تندرست باشید“

منبع:

تالیف، سیم فروش، ناصر و همکاران(۱۴۰۰)، کتاب جامع ارولوژی ایران، ویراست چهارم، انتشارات تیمورزاده.

- 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 نمایید.

- هر شش ماه یکبار به پزشک مراجعه نمایید و تحت معاینه و انجام آزمایشات قرار گیرید.

- فشار خون و قند خون خود را کنترل کنید.



- در صورت ابتلا به کمبود ویتامین ”د“ طبق نظر پزشک مکمل ویتامین ”د“ مصرف کنید.



بیمار عزیز:

سنگ کلیه، ذرات کوچک و سختی است که در یک یا هر دو کلیه تشکیل می شود.

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 اندازه های بزرگتر متغیر بوده و ممکن است منفرد یا متعدد باشد.

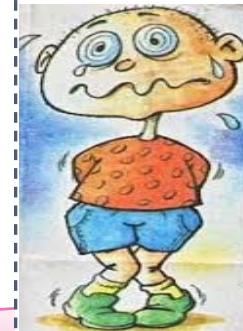


علائم شایع:

دفع سنگ (جابه جایی سنگ به درون لوله حالب) باعث ایجاد درد بسیار شدید در ناحیه پهلوها، جلوی شکم و کشاله ران می شود.

ممکن است این درد با علائم ادراری مانند خونی شدن ادرار، سوزش ادرار و تکرر ادرار همراهی داشته باشند.

ممکن است این درد با حالت تهوع و استفراغ همراه باشد.



۱

با دفع سنگ، درد بیمار متوقف می گردد.

سنگی که در حال دفع نیست معمولاً هیچ علامتی ندارد. ممکن است باعث درد خفیف و مبهم پهلوها، خونی شدن دوره ای ادرار و عفونت کلیه ها شود.

علل

۱- عوامل مربوط به رژیم غذایی و سبک زندگی بیمار (مهمترین دلیل) شامل: مصرف کم آب و مایعات، مصرف بیش از حد نمک و غذاهای شور، مصرف ناکافی لبنیات و ویتامین "د"، عدم مصرف میوه و سبزیجات، مصرف بیش از حد فست فود و غذاهای ناسالم، مصرف روزانه گوشت قرمز، کم تحرکی و شغل هایی که باعث تعریق بیش از حد می شوند.



۲- سابقه خانوادگی

۳- بیماری های زمینه ای مانند فشارخون بالا، دیابت، نقرس، چاقی شدید، پرکاری پاراتیروئید و...

۴- مناطق جغرافیایی گرم و خشک



۲

پیشگیری از سنگ کلیه:



- ساعتی یک لیوان آب بنوشد (معیار اصلی کافی بودن مصرف مایعات شفاف بودن رنگ ادرار است).

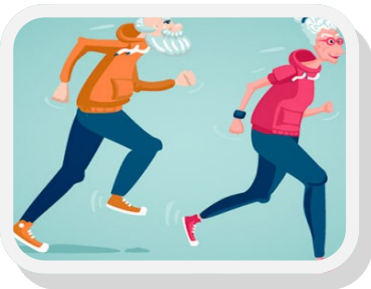


- حتما مصرف روزانه لبنیات (۲-۳ واحد در روز) داشته باشید.



- رژیم غذایی خود را بر اساس نوع سنگ رعایت نمایید.

- پیاده روی و ورزش را فراموش نکنید.



۳