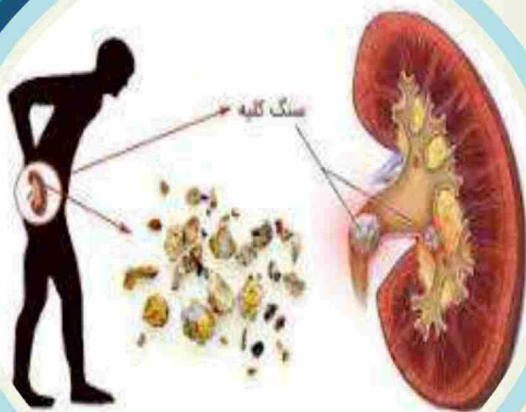


سنگ کلیه



درمان سنگ کلیه:

اولین و مهمترین جزء درمان تغذیه ای این بیماران، مصرف فراوان آب است. به گونه ای که ادرار رقیق شود و غلظت مواد تشکیل دهنده ی سنگ در آن کاهش یابد یعنی حجم ادرار دفع شده به ۲ لیتر یا بیشتر در روز برسد

درمان های مؤثر بیشتر

سنگ های ریز، چند ساعت یا چند روز پس از تشکیل از راه مجرای ادرار دفع می شود. در مورد سنگ های بزرگتر، معمولاً از روش سنگ شکن ایناستفاده می شود که به کمک امواج با انرژی بالا، سنگ ها به خرده های ریز تبدیل می کند. سپس این خرده ها از راه ادرار دفع می شود. این شیوه در اکثر موارد برای سنگ های کوچکتر از ۲ سانتی متر، مؤثر است. سنگ های بزرگتر از ۲ سانتی متر باید به کمک عمل جراحی خارج شود. داروهای مسکن، برطرف کننده اسپاسم و ضدالتهاب در موارد قولنج کلیه تجویز می شود.

*در هوای گرم و در زمان مشاهده تعریق به میزان مایعات مصرف شده بیفزائید.

* از بیحرکتی تا حد ممکن اجتناب ورزید. پیاده روی بهترین ورزش و تحرک برای شماست که می توانید صبح و بعد از ظهر حداقل ۱۵-۲۰ دقیقه اینکار را انجام دهید.

*بین صرف غذا و استراحت فاصله انداخته و بهتر است در این فاصله تحرک و فعالیت کافی داشته باشید

رژیم غذایی در افراد مبتلا به سنگ کلیه

*پروتئین: بهتر است که پروتئین مصرفی از نوع پروتئین گیاهی باشد.

*سدیم: بهتر است روزانه بیشتر از حدود ۶ گرم نمک مصرف نشود

* پتاسیم: بهتر است از سبزیجات برگ سبز زیاد استفاده شود. موز و سیب زمینی هم از منابع خوب پتاسیم هستند

*فیبر: فیبرها ترکیباتی هستند که به مقدار زیاد در میوه و سبزیجات یافت میشوند. دریافت فیبر زیاد در رژیم غذایی باعث میشود که احتمال بروز سنگهای اگزالات کلسیم کاهش یابد. پس در رژیم غذایی از سبزیها و میوهها بیشتر استفاده کنید.

با آرزوی سلامتی برای شما، جهت کسب اطلاعات و پیگیری، می توانید از راههای زیر اقدام فرمایید:

آدرس: لاهیجان، ابتدای ضلع شمالی بزرگراه لاهیجان به لنگرود

شماره تماس: ۰۱۳-۴۲۴۴۵۲۵۲

وبسایت بیمارستان: www.milad-hospital.com

اینستاگرام: MiladHospital.Lahijan

M-p.ph/51NM

بخش بهار - 1404

سنگ کلیه:

سنگ کلیه در اثر کریستال حاصل از نمک و مواد موجود در ادرار به وجود می آید که به تدریج اندازه ی آن بزرگ می شود. سنگ های کلیه علایم و جنبه های بالینی مشابهی دارند ولی نوع بیماری و درمان آنها متفاوت است.

*سنگ کلیه می تواند بدون علامت باشد تا زمانی که کلیه را از کار بیندازد اما یکی از مهم ترین علائم سنگ کلیه درد است. این درد معمولاً شب ها شروع می شود و فرد را از خواب بیدار می کند. در واقع درد سنگ کلیه شدید و غیر قابل تحمل است.

*خانم هایی که تجربه زایمان را داشته اند و بیمار سنگ کلیه هم هستند، می گویند، درد زایمان قابل مقایسه با درد سنگ کلیه نیست.

*یکی دیگر از علائم سنگ، تغییر رنگ ادرار به صورت خونی یا رنگ چای شدن است.

*بعضی از بیماران سنگ کلیه، با علامت عفونت مراجعه می کنند. در این موارد، سنگ کلیه جزو اورژانس های پزشکی است و باید فوراً به آن رسیدگی شود

علل ایجاد سنگ کلیه

* دفع مقادیر بیش از حد کلسیم از ادرار در اثر اختلال غده پاراتیروئید

* مصرف بیش از حد کلسیم و ویتامین D

* نفرس (در مورد سنگ های اسیداوریکی)

* انسداد ادراری به هر دلیل

* حجم ادرار ناشی از بی آبی یا آب وهوای

گرم و خشک نیز از علل ایجاد سنگ کلیه است.

* رژیم غذایی نامتناسب (مصرف بیش از حد کلسیم)

* سابقه خانوادگی سنگ کلیه

* پرکاری پاراتیروئید نیز از دیگر علل ایجاد سنگ کلیه است.

* در بستر افتادن طولانی مدت به هر دلیل

* سوء مصرف الکل

جنس سنگ کلیه معمولاً چیست؟

شایع ترین نوع سنگ کلیه ، سنگ های کلسیمی هستند.

علایم شایع سنگ کلیه

* دوره های درد شدید و پیچشی (متناوب) به فاصله هر چند دقیقه.

* 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 پیروی می کند. با دفع سنگ درد بیمار متوقف می گردد.

* یکی دیگر از علائم سنگ کلیه تهوع مکرر است.

* دفع مقادیر اندک خون در ادرار نیز از دیگر علائم سنگ کلیه است. ادرار ممکن است کدر یا تیره به نظر برسد.

جهت پیشگیری از عود بیماری ، تغییرات ذیل را در برنامه های عادی زندگی روزانه خود بعمل آورید :

* حداقل ۱۰-۱۲ لیوان آب در شبانه روز مصرف کرده ، بخصوص بعد از غذا و قبل از خواب بایستی آب بیشتری میل کنید. استفاده از آلیمو به میزان ۴ اونس (۱۱۳ گرم) مخلوط با ۲ لیتر آب در بیمارانی که سطح سیترات ادرار آنها پایین است کمک کننده میباشد.