



مرکز آموزشی درمانی شهید مطهری مرودشت

## سنگ های ادراری

( ویژه آموزش به بیمار )

### شناسنامه پمفلت آموزشی :

تهیه کننده: مرضیه رحیمی - کارشناس پرستاری

تهیه شده : زمستان ۱۴۰۱

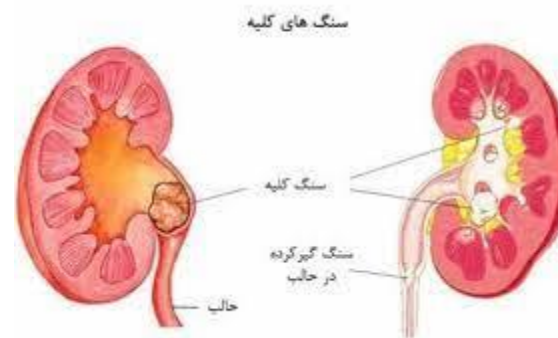
منبع : برونر و سوارث کلیه و مجاری ادراری ۲۰۱۸

سایت وزارت بهداشت کشور

تایید شده توسط : دکتر سیدرضا سراج - متخصص

داخلی

سنگهای ادراری ذرات کوچک یا سفتی هستند که در یک یا دو کلیه ایجاد می شوند و گاهی به داخل حالب ها (لوله های باریکی که ادرار را از کلیه به مثانه منتقل می کنند) انتقال می یابد. گاهی این سنگ ها با جریان ادرار به مثانه منتقل می شوند. ممکن است بصورت خود بخودی دفع و گاهی نیاز به درمان طبی دارند.



### علائم

سنگ های ادراری بسته به محل آنها و اندازه آن متفاوت است. مثلا سنگ مثانه مخصوصا اگر سنگ کوچک باشد معمولا علامتی ندارد ولی سنگ های بزرگتر بسته به محل آنها 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؟

- تجویز مسکن برای کنترل درد تا انجام آزمایشات تشخیصی (سونوگرافی و CT اسکن و ...)
- رعایت رژیم غذایی
- دارو درمانی (ادرار آور- داروهای قلیایی کننده یا اسیدی کننده ادرار بسته به نوع سنگ و ...)
- خرد کردن سنگ به روش غیر جراحی 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
- جراحی
- در صورت ابتلا به سنگ های عفونی مصرف آنتی بیوتیک توصیه می شود
- 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.

## پیشگیری از تشکیل سنگ ادرار

- ✓ مصرف مایعات فراوان و ترکیباتی مانند آب لیمو یا پرتقال نقش مهمی در جلوگیری از تشکیل سنگ ادراری دارند.
- ✓ مصرف پروتئین حیوانی شامل گوشت قرمز باید در حد متوسط باشد و از مصرف زیاد آن باید خودداری کرد.
- ✓ از مصرف زیاد نمک باید خودداری کرد
- ✓ نقش چاقی در تشکیل سنگ ادراری اثبات شده است افراد چاق و یا دارای اضافه وزن باید وزن خود را کم کنند.
- ✓ موادی مانند اسفناج، چغندر، شکلات، آجیل حاوی مقادیر فراوانی اگزالات هستند که به تشکیل سنگ های اگزالاتی از مصرف زیاد این مواد باید خودداری کرد .
- ✓ ویتامین C نیز در صورتی که زیاد مصرف شود (بیش از ۲ گرم) به تشکیل سنگ ادراری کمک می کند .
- ✓ در صورت عدم پیگیری در ۵۰٪ بیماران طی ۵ سال سنگ ادراری عود می کند.

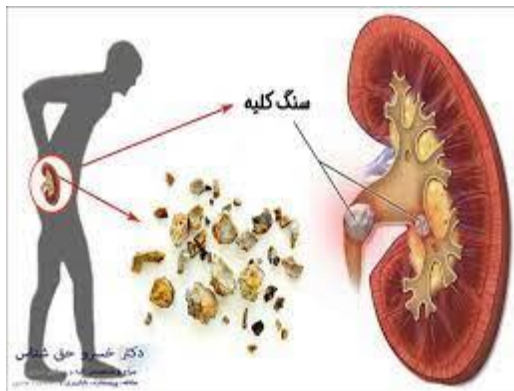
## توصیه ها

- مصرف مایعات فراوان ترجیحاً آب توصیه می شود در صورت نداشتن منع روزانه مایعات به مقدار زیاد بنوشد. بر حسب آب و هوا و میزان فعالیت میزان آب مورد نیاز متفاوت است.
- بعد از مصرف غذا یک لیوان آب نوشیده شود
- پس از آنالیز سنگ ادراری و مشخص شدن نوع سنگ بنا به توصیه پزشک معالج در مورد رعایت رژیم غذایی از دستورات پزشک پیروی شود.
- فعالیت: اجتناب از فعالیت هایی که منجر به افزایش ناگهانی درجه حرارت بدن شده و باعث تعریق و کم آبی بدن می شود توصیه می شود و فعالیت هایی مانند پیاده روی، طناب زدن و دوچرخه سواری انجام شود.
- توصیه می شود افراد بی حرکت بطور مداوم حرکت و فعالیت داشته باشند (بازوها و ساق پاها تا حد امکان حرکت کنند) و از راست نشستن بر روی یک صندلی که موجب رکود ادرار می شود خودداری کنند.

## در صورت بروز هریک 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
- ❖ سوزش شدید هنگام دفع ادرار و تغییر رنگ



سلامت باشید ❤️