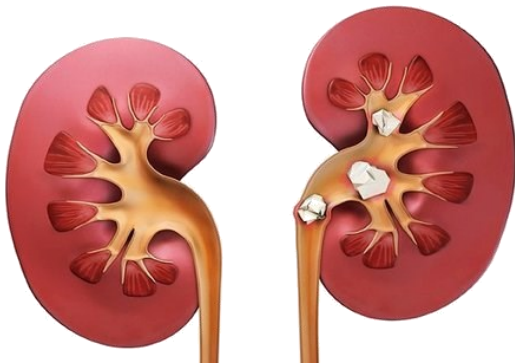




## آشنایی با سنگ کلیه



**تدوین:**

**کارگروه آموزش به بیمار**

**بیمارستان ولی عصر رزن**

**بهار ۱۴۰۴**

## نکات قابل توجه:

\* محدودیت شدید در مصرف کلسیم (مثل لبنیات) نه تنها در پیشگیری از تشکیل سنگ‌های کلیوی کمک کننده نیست، بلکه ممکن است تشکیل سنگ را نیز تشدید کند. این محدودیت ممکن است منجر به پدید آمدن مشکلات استخوانی بویژه در افراد مسن شود.

\* اگر فردی بخواهد از مکمل‌های کلسیمی استفاده کند، به دلیل آنکه این فرآورده‌ها شامل کربنات کلسیم، گلوکونات کلسیم و سیترات کلسیم می باشد، در افراد مبتلا به سنگ کلیه حتما مکمل‌های کلسیمی تحت نظر پزشک معالج باید مصرف شود.

\* شما نباید بدون مشورت با پزشک معالج، مصرف کلسیم را در رژیم غذایی روزانه خود محدود کنید. یک جزء مهم در بسیاری از سنگ‌ها، اگزالات می باشد. قسمت اعظم اگزالاتی که در ادرار ظاهر می شود، ناشی از متابولیسم مواد غذایی در بدن است. یعنی اگزالات در داخل خود بدن تولید شده و فقط مقدار کمی از اگزالات همراه مواد غذایی وارد بدن می گردد.

\* اگزالات به مقدار زیاد در مواد زیر وجود دارد: اسفناج، ریواس، توت فرنگی، شکلات، آجیل، چغندر، نوشابه، چای و کدو. اهمیت اگزالات در تشکیل سنگ‌های اگزالات کلسیمی

خیلی بیشتر از کلسیم است. افرادی که سنگ‌های اگزالات کلسیمی دارند از مصرف مقادیر زیاد از این مواد غذایی اجتناب نمایند.

\* مصرف مقادیر زیاد گوشت قرمز، ماهی و گوشت مرغ، خطر تشکیل سنگ را افزایش می دهد. این امر به ویژه درباره افرادی که سنگ‌های اسید اوریکی می سازند، صدق می کند. مصرف پروتئین حیوانی نباید بیش از ۲۵۰ گرم در روز باشد.

\* نمک با اینکه حاوی کلسیم نیست ولی مصرف مقدار زیاد آن خطر تشکیل سنگ‌های کلسیمی را زیاد می کند.

\* افرادی که دارای کلیه‌های سنگ ساز هستند باید مصرف نمک را به ۳ گرم یا کمتر در روز محدود کنند.

منابع:

<https://www.clinicalkey.com>

<http://www.uptodate.com>

آدرس: شهرستان رزن، بلوار امام خمینی، روبروی اداره توزیع برق،

واحد آموزش به بیمار

۰۸۱۳۶۲۲۲۲۱۱

[www.bvr.umsha.ac.ir](http://www.bvr.umsha.ac.ir)

## مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

مطالب فوق به منظور آشنایی با سنگ کلیه و مراقبت های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

## سنگ کلیه چیست؟

سنگ های کلیوی یکی از شایعترین اختلالات دستگاه ادراری است و از تجمع و رسوب ذرات کریستالی که در ادرار وجود دارند، تشکیل می شوند.

## علل تشکیل سنگ کلیه چه می باشد؟

- ۱- تقریباً از هر ده نفر یک نفر در طول زندگی مبتلا به سنگ کلیه خواهد شد.
- ۲- سنگ های ادراری در مردان شایعتر از زنان است و به ندرت در کودکان دیده می شود.
- ۳- چاقی و افزایش وزن می تواند باعث تشکیل سنگ شود.
- ۴- وجود سابقه فامیلی سنگ در خانواده، احتمال تشکیل سنگ را بالا می برد.
- ۵- مصرف اندک مایعات، تعریق بیش از حد و یا اسهال، دفع آب زیاد از بدن باعث کاهش حجم ادرار می شوند.
- ۶- مصرف بیش از اندازه یک ماده خاص می تواند غلظت آن ماده را در ادرار افزایش دهد.



۷- احتمال سنگ سازی در افرادی که دچار استرس، فشار خون بالا، پرکاری غده پاراتیروئید هستند و یا عدم تحرک دارند بالاتر از افراد عادی است.

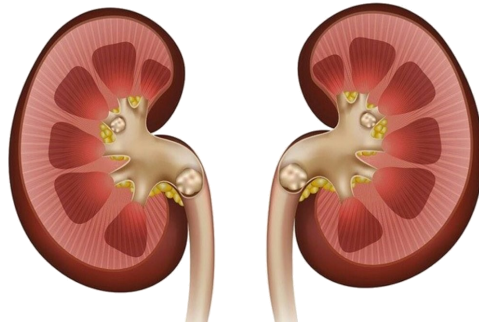
## جنس سنگ هایی که در کلیه تشکیل می شود چیست؟

**سنگ های کلسیمی:** حدود ۷۰ تا ۹۰٪ کل سنگ های کلیوی حاوی کلسیم و بیشتر به صورت ترکیب اگزالات و گاهی فسفات کلسیم می باشند.

**اسید اوریک:** در ۱۰٪ موارد، جنس سنگ از اسید اوریک است. اسید اوریک محصول شکستن پروتئین در بدن می باشد. افرادی که رژیم غذایی پر پروتئین دارند یا مبتلا به بیماری نقرس هستند، مقادیر زیادی از اسید اوریک را از طریق ادرار دفع می کنند.

**سنگ های استروئیدی:** سنگ های سیستینی که زمینه ارثی دارند، از انواع دیگر سنگ ها می باشند.

**سنگ های سیستینی:** حملات سنگ های کلیوی اغلب در شب یا اوایل صبح می باشد که به دلیل میزان حداقل ادرار در این زمان و یا انقباض حالب ها در ساعات ابتدای روز می باشد.



## سنگ های ادراری چگونه تشخیص داده می شوند؟

### ۱- رادیوگرافی ساده

۲- تصویر برداری از سیستم ادراری به وسیله (IVP) که یک آزمون غیر تهاجمی است. یک آزمون رادیولوژی از کلیه ها، مجاری ادراری و مثانه است که از مواد حاجب تزریق شونده داخل ورید استفاده می شود.

## سنگ کلیه چگونه درمان می شود؟

برحسب نوع سنگ، اندازه آن و جای سنگ در افراد فرق می کند که این روش های درمانی عبارتند از:

۱- درمان دارویی

۲- (ESWL) سنگ شکنی برون اندامی

۳- (TUL) سنگ شکنی از طریق مجرا

۴- عمل جراحی باز

۵- (PCNL) عمل جراحی بسته

## چگونه از تشکیل سنگ های ادراری پیشگیری کنید؟

### توصیه می شود که مایعات فراوان مصرف کنید تا رنگ ادرار بی رنگ مثل آب باشد.

همچنین مصرف چای و نوشابه را محدود کنید و سعی کنید در صورت مصرف چای، چای کم رنگ استفاده کنید.

