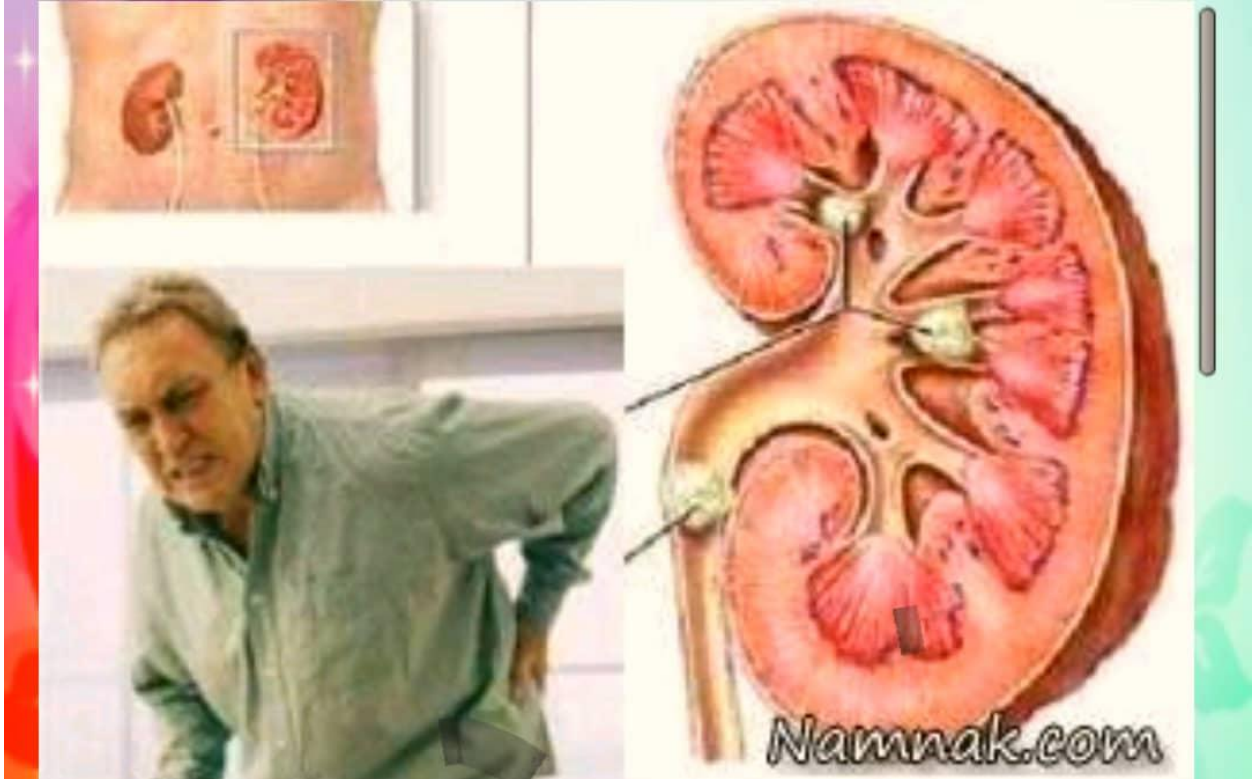




دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان
بیمارستان شهید بهشتی بندر انزلی
سنگ کلیه



www.fardbook.com تهیه کننده: محترم احمد پور

منبع:

اهداف:

- 1- بیمار تعریف سنگ کلیه را بداند.
- 2- بیمار علت تشکیل سنگ کلیه را شرح دهد.
- 3- بیمار نشانه های سنگ کلیه را توضیح دهد.
- 4- بیمار راههای تشخیص سنگ کلیه را بداند.
- 5- بیمار اقدامات درمانی در سنگ کلیه را بداند.
- 6- بیمار روشهای خود مراقبتی در سنگ کلیه را بداند.

تعریف سنگ کلیه:

از به هم چسبیدن نمک و مواد معدنی موجود در ادرار سنگ ریزه های کوچکی در داخل کلیه ها یا دستگاه ادراری تشکیل می شود. سنگ کلیه میتواند به کوچکی یک ذره شن یا حتی به بزرگی یک توپ گلف باشد.

علت تشکیل سنگ کلیه:

سنگ به دلیل تغییر موازنه طبیعی آب و املاح و مواد معدنی و سایر مواد موجود در ادرار تشکیل میشود. کم شدن آب بدن در هنگام کاهش دریافت آن و نیز ورزش کردن شدید بدون جایگزین شدن آب به مقدار کافی خطر ایجاد سنگ را افزایش می دهد. خانوادگی نیز میتواند در ایجاد سنگ موثر باشد. داشتن سابقه

عوامل زمینه ساز بروز سنگ کلیه:

- 1- کم تحرکی
- 2- پرکاری تیروئید
- 3- مصرف زیاد نمک
- 4- رژیم غذایی با پروتئین حیوانی زیاد
- 5- مصرف کم فیبر ها
- 6- مصرف کم آب
- 7- عوامل ژنتیکی
- 8- عوامل دیگر مثل چاقی و افزایش سن و عفونتها و جنس (در مردان) احتمال تشکیل سنگ را افزایش میدهد.

نشانه های سنگ کلیه:

هنگامی که سنگ در کلیه ها قرار دارد اغلب دردی احساس نمیشود اما هنگامی که سنگ به سمت مثانه حرکت میکند باعث درد شدید و ناگهانی به صورت درد قطنجی شدید در ناحیه کمر و پهلوها و کشاله ران و یا شکم به همراه خون در ادرار میشود.

روش های تشخیصی:

ساده ترین و اولیه ترین راه تشخیص انجام آزمایش ادرار است. پس از آن انجام سونوگرافی و اسکن با تزریق ماده حاجب از روش های دیگر تشخیصی است.

اقدامات درمانی:

بسیاری از سنگ ها بدون کمک پزشک دفع میشوند. در صورت عدم دفع خود بخودی روش های جراحی و سنگ شکن از راه های دیگر درمان است.

خودمراقبتی در سنگ کلیه:

-مصرف 6 تا 8 لیوان آب در روز

-به حداقل رساندن مصرف چای و قهوه

-پرهیز از ورزش های شدید و طاقت فرسا

-مصرف کم گوشت شتر و گاو و گوساله و ماهی شور و به جای آن مصرف بیشتر مرغ و جوجه و گوشت پرندگان

-پرهیز از مصرف کم غذای شور مثل خیار شور و عدم مصرف نمک سر سفره

-عدم مصرف کله پاچه ، حلیم و غذاهای مانده و فریزری و قترچ، غذای کنسروی، بادمجان و تخم مرغ آب پز و میوه هایی مثل زرد آلو ، گلابی و شفت آلو

- مصرف گوشت پرندگان ، روغن کنجد یا بادام، کرفس، عسل، مویز، فلفل، عرق بهار نارنج، خیار ، آلبالو، انجیر، انگورو خریزه برای این بیماران توصیه می شود.

-نوشیدن مایعات همراه آبلیمو بویژه دلستر تلخ با آبلیمو توصیه می شود . مصرف آبلیمو باعث شکستن سنگ کلیه و مصرف دلستر تلخ به دفع سنگ شکسته شده کمک می کند.