

قولنج کلیوی دردی است که با عبور سنگ کلیه ایجاد می شود. درد می تواند شدید باشد. ممکن است در ناحیه پشت ، شکم ، سمت پهلو یا کشاله ران احساس شود. می تواند باعث حالت تهوع شود. قولنج کلیه می تواند دوره ای باشد . اقدامات زیر ممکن است به کاهش هرگونه ناراحتی که احساس می کنید کمک کند. شرایط خود را برای هرگونه تغییر تحت نظر داشته باشید

#### داروها

- داروها را مطابق دستور پزشک مصرف کنید.
- داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی نظیر ایبوپروفن و دیکلوفناک را طبق نسخه پزشک جهت تسکین درد استفاده کنید. ( در صورت نیاز ممکن است پزشک معالج تصمیم به تجویز داروهای ضد درد قوی تری بگیرد.)
- به هنگام استفاده از داروهای مسکن به دلیل احتمال خواب آلودگی رانندگی نکنید.
- مایعات کافی بنوشید تا ادرار شما کم رنگ شود . روزانه حداقل 8-10 لیوان آب بنوشید.
- دستورالعمل های ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود را دنبال کنید.

#### فعالیت های بدنی :

\* روزانه تحرک کافی و ورزش در پیشگیری از تشکیل سنگ داشته باشید.  
\* پیاده روی داشته باشید.  
\* وزن مناسب داشته باشید از استرس بپرهیزید.  
ورزشهای سبک در فضای باز مثل قدم زدن، دوچرخه سواری، طناب زدن را انجام دهید.  
\* در زمان دفع سنگ، خون درادرار دیده می شود .(این مسئله در مورد تمام بیماران مورد انتظار است) اما این عارضه نباید بیش از ۴ تا ۵ روز به طول انجامد.  
\* ادرار 24 ساعته خود را از جهت بررسی سنگ از نظر نوع، ترکیب و علل زمینه ای تشکیل سنگ جمع آوری کنید .  
\* بعد از دفع سنگ آن را بیرون نریزید. سنگ را نگه دارید و با هماهنگی پزشک جهت تعیین نوع سنگ آن را به آزمایشگاه ببرید.

#### رژیم غذایی:

- ✓ در صورت لزوم ، رژیم خود را تغییر دهید.
- ✓ در رژیم غذایی خود از نمک کمتر استفاده کنید. مصرف کمتر از 2 گرم (2000 میلی گرم) در روز داشته باشید
- ✓ از پروتئین های گیاهی استفاده کنید.
- ✓ در صورت امکان روزانه یک لیوان آب پرتقال مصرف کنید. (به علت وجود سیترات در آن)
- ✓ از مصرف نوشابه های گازدار و آب برخی میوه ها (به ویژه گریپ فروت) و غذاهای حاوی اگزالات فراوان پرهیز نمایید.
- ✓ میوه و سبزیجات بخورید.
- ✓ مصرف پروتئین حیوانی ، مانند گوشت قرمز ، مرغ ، ماهی و تخم مرغ را محدود کنید.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بیمارستان برکت امام خمینی

## درد کلیه (رنال کولیک)



تهیه و تنظیم: فاطمه حبیبی

تحصیلات: کارشناس پرستاری

تاریخ تهیه: 1400/02/30

منبع: بروزر سودارث 2018

BAREKAT-C -PAM

واحد آموزش سلامت

در صورت مشاهده این علائم سریع به اورژانس کلیه

مراجعه کنید:

- تب یا لرز
- ادرار بدبو یا کدر
- درد یا سوزش به هنگام ادرار کردن
- سرگیجه
- بدتر شدن ناگهانی درد پهلو یا درد کشاله ران
- گیج یا منگ شدن و یا از دست دادن هوشیاری
- افزایش درد
- عدم توانایی در تخلیه ادرار، تغییر در رنگ و بوی ادرار
- درجه حرارت بالاتر از 38
- سرگیجه
- کاهش فشار خون
- رنگ پریدگی، عرق سرد
- تاری دید

✓ از مصرف غذاهایی مانند اسفناج ، ریواس ،

سیب زمینی و آجیل اجتناب

کنید.

✓ دستورات پزشک را در مورد اجتناب از

غذاها و نوشیدنی ها پیروی کنید.

✓ تحت نظر پزشک باشید .

✓ نمونه های ادرار را مطابق دستور پزشک جمع

آوری کنید(. 24 ساعت بعد از عبور از سنگ

، 12-8 هفته پس از عبور از سنگ ، و هر 6-

12 ماه پس از آن).

✓ بعد از دفع سنگ ، آن را بیرون نریزید.

سنگ را نگه دارید تا بتواند توسط ارائه دهنده

خدمات بهداشتی شما آزمایش شود.

✓ تعیین نوع سنگ کلیه در پیشگیری از ابتلا

به سنگ کلیه در آینده کمک می کند.