

سنگهای کلیوی یکی از دردناک ترین بیماری های سیستم کلیه و مجاری ادراری هستند این بیماری از قدیم الایام وجود داشته و مختص زندگی متمدن امروز نیست و در مردان شایع تر از زنان می باشد

کلیه چه نقشی را در بدن بر عهده دارد؟

کلیه ها ارگان لوبیائی شکلی هستند و در زیر لبه دنده ای در نزدیکی میانه پشت(پهلوی) شما قرار دارند. کلیه ها آب اضافی مواد زائد خون را به ادرار تبدیل کرده و همچنین تعادل نمک و دیگر مواد را در خون حفظ می کنند ادرار تولید شده از طریق دو لوله به نام حالب به طرف مثانه جریان یافته و در آنجا تا زمان تخلیه ذخیره می شود .

سنگ های کلیوی چیست؟

توده های جامد سفتی هستند که از مواد موجود در ادرار در داخل کلیه تشکیل می شود و در حالت طبیعی شامل مواد شیمیایی خاصی می باشد که از تشکیل سنگ جلوگیری می کند به نظر می رسد که این مواد بازدارنده در همه افراد به اندازه کافی وجود ندارد به همین دلیل بعضی افراد دچار سنگ کلیه می شوند

اگر سنگ کوچک باشد در مسیبر جریان ادراری حرکت کردن و بدون ایجاد مشکل دفع می شود

انواع سنگ های کلیوی:

شایع ترین سنگها ،کلسیمی هستند

درصد کمتری از سنگ ها به خاطر عفونت در سیستم ادراری ایجاد می شوند

سنگ های اسید اوریکی: در ادرار بیش از اندازه اسیدی ،ایجاد می شوند

آیا تشکیل سنگ های کیسه صفرا ارتباطی با سنگ های کلیه دارد ؟ خیر

چه کسانی در معرض ابتلا به سنگ های کلیوی بوده و علت ایجاد سنگ های کلیوی چیست ؟

در مردان بعد از ۴۰ سالگی شیوع بیشتری دارد .

در زنان شیوع سنگ های کلیوی در دهه ۶۰ زندگی به بیشترین میزان می رسد .

در افرادی که سابقه خانوادگی سنگ های کلیوی دارند ابتلا بیشتر است ، عفونت سیستم ادراری ، دیابت ، بیماریهای خاص کلیه ،بیماریهای مادرزادی ، نقرس و هر نوع انسداد در مسیر ادراری ،احتمال تشکیل سنگ را افزایش می دهد

خوردن غذاهای خاص در افراد در معرض خطر نسبت به افراد غیر حساس ، آنها را بیشتر در معرض تشکیل سنگ قرار می دهد.

مثلا با مصرف چربی پروتئین حیوانی و قند شیوع آن افزایش یافته و با مصرف فیبرهای غذایی پروتئین گیاهی و غذاهای با میزان کالری پائین شیوع آن کاهش می یابد . مثلا در گیاهخواران شیوع سنگ کمتر می باشد کاهش مصرف نمک بر کاهش شیوع و نیز عود سنگ های کلیوی موثر است .میزان مصرف مایعات و حجم ادرار بر سنگ سازی موثرند مثلا در آب و هوای گرم به علت تعریق زیاد شیوع سنگ بیشتر است چاقی به عنوان عامل خطری برای این بیماری محسوب میشود.مصرف برخی داروهای افزایش دهنده ادرار و یا آنتی اسیدها و غیره می توانند ریسک تشکیل سنگ را افزایش دهند .

علامت سنگ کلیه :

۱- درد

معمولا اولین علامت سنگ ، درد افزایش یابنده است که به صورت تیز چنگ زننده در پشت و پهلو ها یا زیر شکم احساس می شود .که در نهایت به کشاله ران انتشار می یابد .درد حاد در زمان حرکت سنگ ، ایجاد آسیب و یا انسداد جریان ادرار ایجاد می شود

۲- دیده شدن خون در ادرار

۳-تب و لرز احتمال وجود عفونت را مطرح می کند که باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید

۴-تهوع و استفراغ

۵-ادراری که بوی بد پیدا کرده و کدر است

۶-احساس سوزش حین ادرار کردن

تشخیص سنگ های کلیه :

سونوگرافی -رادیوگرافی -آزمایش خون و ادرار برای تعیین درمان صحیح شاید CT اسکن و یا IVP هم لازم باشد .

پیشگیری از ایجاد و عود سنگ های کلیوی :

اگر بیش از یک سنگ داشته اید احتمال عود آن زیاد است .شما باید علت تشکیل سنگ را از پزشک بپرسید بیماری خاص،شغل ،و عادات غذایی در تشخیص مهم هستند .مهم ترین نکته این است که اگر سنگ دفع شد باید سنگ را نگهداشت تا در آزمایشگاه آنالیز شود زیرا رسوبات داخل سنگ به تشخیص و برنامه درمانی کمک می کند . تغییر شیوه زندگی کلیدی ترین نکته در امر پیشگیری است

ساده ترین و مهم ترین تغییر جهت جلوگیری از ایجاد

سنگ ،نوشیدن مایعات می باشد

آب بهترین نوشیدنی است

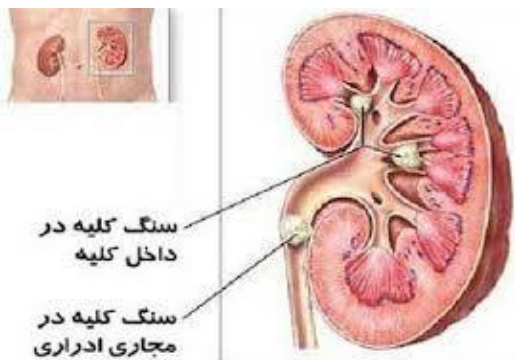
اگر بدن شما تمایل به تشکیل سنگ دارد باید سعی کنید مقادیر کافی مایعات در طی روز برای تولید حداقل ۲ لیتر ادرار در ۲۴ ساعت مصرف کنید



مرکز ملی بیماری‌های مزمن
و صدمات بهداشتی روانی

بیمارستان برکت امام خمینی

سنگ کلیه



تهیه و تنظیم: پروانه نوروزی

کارشناس پرستاری

منبع: برونرسودارث ۲۰۱۸

تاریخ تهیه: ۱۳۹۷

تاریخ بازنگری: ۱۳۹۹

BAREKAT-NC/C-PAM

واحد آموزش سلامت

درمان:

امروزه مانند گذشته از جراحی برای سنگ استفاده نمی شود بلکه از امواج شوکی استفاده می شود در امواج شوکی سنگ ها را می شکنند در این روش امواج شوکی تولید شده در بیرون بدن، با نفوذ از میان پوست و بافت ها به سنگ ضربه وارد کرده و آن را به اجزاء شنمانندی خرد می کند

در یک دستگاه بیمار داخل حمام آب دراز می کشد و در نوعی دیگر بالش نرمی وجود دارد که بیمار بر روی آن در زمان وارد کردن امواج شوکی قرار می گیرد. برای تعیین محل دقیق سنگ از اشعه X و سونوگرافی استفاده می شود.

در این روش زمان بهبودی کوتاه بوده و بیشتر بیماران دچار ادرار خونی می شوند ولی طی هفته اول باید برطرف می شود. احساس ناراحتی در پشت و شکم ناشی از امواج نیز شایع است

بیمار بعد از سنگ شکنی باید فعالیت داشته باشد تا عبور سنگ راحتتر شود و نیز مصرف مایعات باید زیاد باشد. بیمار به محض احساس راحتی می تواند به کار برگردد.

برای کنترل عوارض سنگ شکنی داروهای ضدانعقاد خون و آسپرین باید از چند هفته قبل از سنگ شکنی با هماهنگی با پزشک قطع شود

اگر سنگ خیلی بزرگ باشد یا این درمان ها بی نتیجه بماند به ناچار جراحی باز انجام می شود.

به خاطر داشته باشید که مناسب ترین اقدام جهت جلوگیری از تشکیل سنگ، نوشیدن مقادیر زیاد مایعات بخصوص آب می باشد

قبلا به بیماران مبتلا به سنگ های کلسیمی توصیه می شد که از خوردن لبنیات و غذاهای حاوی کلسیم اجتناب کنند اما مطالعات اخیر نشان می دهد که غذاهای حاوی کلسیم مانند لبنیات نه تنها مضر نمی باشد بلکه به جلوگیری از تشکیل این سنگ ها نیز کمک می کند. اگر چه هنوز اعتقاد بر این است که دریافت کلسیم از طریق قرص های حاوی کلسیم باعث افزایش ریسک تولید سنگ می شود همچنین از دریافت غذاهای با ویتامین D افزوده شده و یا داروهای آنتی اسید خاص که پایه کلسیمی دارند (زیر نظر پزشک) باید خودداری شود.

اگر بیمار دچار سنگ های اسید اوریک باشد باید از مصرف زیاد هر نوع گوشتی (قرمز، ماهی، ماکیان) خودداری کند.

این مواد باعث اسیدی شدن بیشتر ادرار در نتیجه کمک به تشکیل این نوع سنگ می شوند از آنجایی که یکی از موارد ترکیب شونده با کلسیم که منجر به تولید سنگ می شود اگزالات است باید مصرف یک سری از مواد غذایی حاوی این ماده کاهش یافته یا قطع شود اپین مواد شامل انواع شکلات ها، قهوه، کوکا کولا، چای، آجیل، چغندر، سبوس گندم، ریواس، اسفناج، و توت فرنگی می باشد که در بیشتر موارد کم مصرف کردن آنها کافی می باشد و نیازی به قطع کامل آنها نیست اما در هر صورت باید با پزشک خود مشورت نمایید.

نکته: باید نوع سنگ تشخیص داده شود تا رژیم غذایی مناسب آن رعایت شود.

در این موارد جراحی اجتناب ناپذیر است:

۱. درمان بی نتیجه بوده و سنگ دفع نشده و درد مداوم ایجاد می کند
۲. سنگ بزرگتر از آن است که دفع شود
۳. انسداد در مسیر جریان ادراری
۴. ایجاد عفونت فعال کرده است
۵. باعث تخریب بافت کلیه شده و خونریزی ایجاد کرده است
۶. در گرافی های متوالی بزرگتر شده است