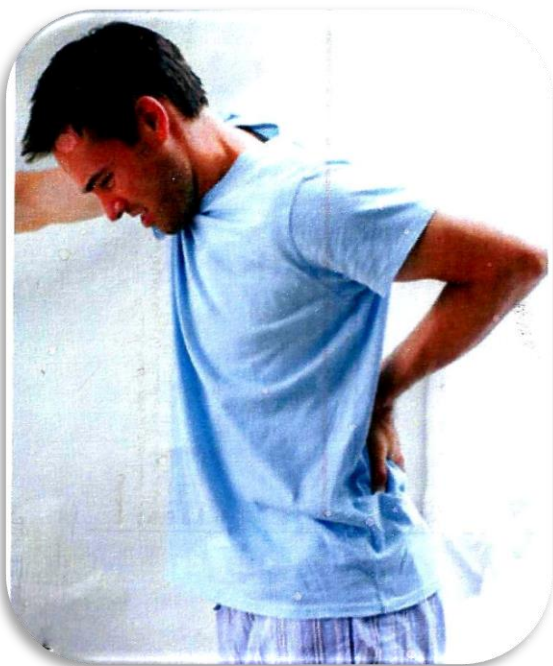


# بیمارستان شهدای هفتم تیر

## سنگ کلیه سنگ کلیه



تهیه و تنظیم : واحد آموزش ارتقای سلامت  
بیمارستان شهدای هفتم تیر

### **بیمار محترم فراموش نکنید :**

در کلیه بیماریها رعایت بهداشت فردی و شستشو مرتب دستها توسط بیمار و همراه در کنترل و پیشگیری عفونت اهمیت به سزایی دارد .

لازم بذکرست واحد آموزش ارتقای سلامت در ایام عادی هفته از ۸:۳۰-۱۳ صبح و واحد پرستار پیگیر در ایام عادی هفته از ۸-۱۳:۳۰ و روزهای شنبه و سه شنبه از ساعت ۱۵-۱۸ پاسخگوی سوالات آموزش خود مراقبتی از بدو ورود به بیمارستان -بدو ورود به بخش -حین بستری و ترخیص و بعداز ترخیص شما میباشد.  
-۵۵۲۳۷۲۶۰

۹۴- ۵۵۲۲۸۵۹۳-داخلی ۳۳۱

سوپروایزر آموزش ارتقای سلامت : خانم کاهه

سایت بیمارستان :

[WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR](http://WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR)

شماره های تماس :

۴- ۵۵۲۲۸۵۸۱

تاریخ تهیه : فروردین ۹۶

تاریخ بازنگری : شهریور ۱۴۰۳

فرد تانید کننده : دکتر ستایش

کد : Pa-HPT-39

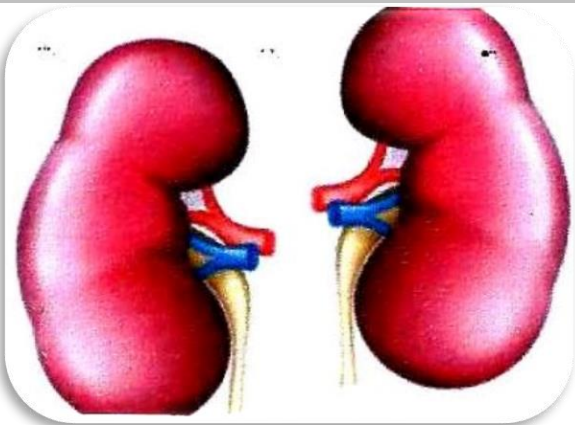
معیار کافی بودن مصرف مایعات ، حجم ادرار است باید ادرار کافی با رنگ کاملا شفاف ودر در طول شب حداقل ۱ بار برای دفع ادرار بیدار شوید .



### **چند توصیه مهم**

- ۱) کاهش مصرف نمک
- ۲) پرهیز از مصرف شکر زیاد
- ۳) حفظ تعادل در رژیم غذایی ، از غذاهای فیبر دار مثل سبزیجات و سبوس وگندم زیاد استفاده کنید
- ۴) از مصرف قهوه و شکلات خودداری شود
- ۵) پرهیز از مصرف بیش از اندازه مکمل ها و ویتامین ها
- ۶) پرهیز از غذاهای شور و فست فود ، سوسیس ، کالباس ، چیبس و پفک و سس ها
- ۷) داروها ، در صورت مصرف دارو برای بیماریها نیز با پزشک معالج مشورت شود



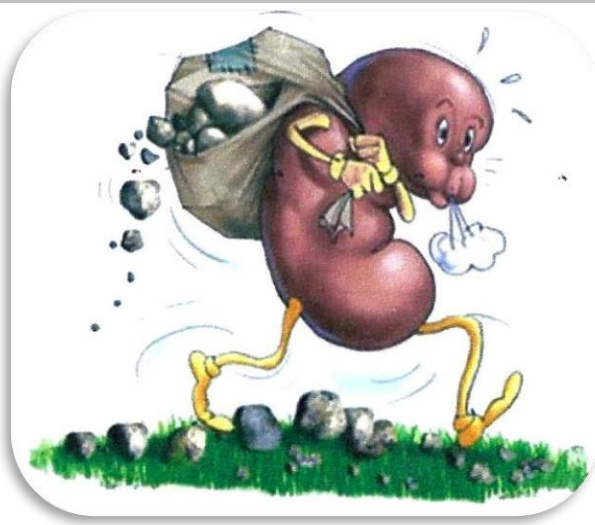


### درمان :

مهمترین عامل تعیین کننده دفع سنگ اندازه آن است . سنگهای کمتر از نیم سانتی متر اغلب در طول ۴-۲ هفته دفع می شود . سنگهای بزرگتر از ۱ سانتی متر احتمال دفع خود به خودی بسیار کم و نیاز به مداخله درمان های تخصصی است .

### افزایش مصرف مایعات :

- ✓ از مصرف بیش از حد چای و قهوه خودداری کنید
- ✓ مصرف نوشابه های گاز دار را کم و محدود کنید
- ✓ در صورت استفاده آب میوه ، آب پرتقال بیشتر از آب سیب مصرف شود



✓ مصرف بیش از اندازه های دارویی و ویتامین ها ، برخی داروها که برای بیماریهای دیگر مصرف می شود .

### مثال :

- ✓ کورتون ها ، هورمون ها ، هورمون های تیروئید
- ✓ ضد اسیدهای معده
- ✓ سابق عفونت های مکرر ادراری
- ✓ افراد دارای یک کلیه
- ✓ اختلال و بیماری کلیه ، مثال : کیست های کلیوی
- ✓ انجام شیمی درمانی
- ✓ ابتلا به بیماری متابولیسمی یا غددی مثل : دیابت ( مرض قند ) و چاقی شدید

### علائم شایع شامل موارد زیر :

- ✓ درد شدید ، ناگهانی و همراه با احساس فشار
- ✓ و شدت فشار که از ۲۰ دقیقه تا ۱ ساعت طول بکشد
- ✓ خون ادراری
- ✓ دفع شدن سنگ ریزه
- ✓ احساس ناراحتی و درد هنگام دفع ادرار
- ✓ نیاز به تخلیه ی مکرر ادراری
- ✓ تمرین

### سنگ کلیه یا سنگ ادراری :

یک توده بلوری شکل و سخت شبیه به سنگ که ممکن است در هر قسمتی از دستگاه ادراری وجود داشته داشته باشد و فقط در کلیه ها دیده نمی شود . اندازه های آنها بسیار متفاوت بوده از اندازه یک دانه برنج تا بزرگی یک تخم مرغ ممکن است دیده شود .

### علت های تشکیل سنگ :

کمبود آب بدن و کاهش مصرف مایعات ، که باعث کاهش دفع آب در ادرار و غلیظ شدن ادرار می گردد اصلی ترین علت افزایش ترشح مواد معدنی به داخل ادرار است .

### برخی شرایط احتمال بروز سنگ کلیه :

- ✓ کمبود مصرف مایعات و کم آبی بدن
- ✓ فعالیت جسمانی کم
- ✓ سابقه سنگ کلیه در افراد خانواده
- ✓ سابقه سنگ کلیه ی قبلی در خود فرد
- ✓ رژیم های غذایی نامناسب شامل :
- ✓ کمبود کلسیم
- ✓ مصرف زیاد پروتئین
- ✓ کمبود سبزیجات و فیبر
- ✓ مصرف زیاد شکر

