

& دفع شن یا سنگ ریزه: گاهی همراه با درد و قبل از دفع سنگ اصلی موادی شبیه شن دفع می شود.

& احساس ناراحتی و درد هنگام دفع ادرار

& نیاز به تخلیه مکرر ادرار (سریع و فوری ادرار کردن)

& تعریق

سنگ کلیه چگونه تشخیص داده می شود؟

معاینات بالینی، آزمایش خون و ادرار و تصویر برداری از کلیه: عکس ساده، عکس رنگی (IVP)، سی تی اسکن و سونوگرافی

از **سونوگرافی** بیشترین استفاده در تشخیص سنگ می شود ولی گاهی سنگ های حالب را به خوبی تشخیص نمی دهد ولی وضعیت کلیه (تورم احتمالی) و اندازه سنگ را مشخص می کند.



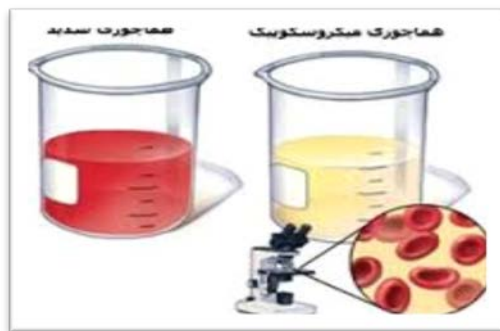
سنگ ها تا زمانی که در کلیه ثابت هستند معمولاً ایجاد علامت نمی کنند و فقط زمانی که شروع به حرکت کرده یا در محل های تنگ حالب گیر می کنند و باعث انسداد مسیر ادرار می شوند، می توانند علائم ایجاد کنند.

شایعترین علائم:

& درد شدید اصلی ترین علامت سنگ کلیه است. این درد ناگهانی و همراه با احساس فشار است، درد کم و زیاد شده و حمله های درد شدید بین ۲۰ دقیقه تا ۱ ساعت طول می کشد.



& خون ادراری: لبه های تیز سنگ در زمان عبور از محل های تنگ دستگاه ادراری و ایجاد خراش می تواند باعث تغییر رنگ ادرار به سمت قرمزی شود.



سنگ های ادراری یکی از شایعترین اختلالات دستگاه ادراری است که به طور متوسط در ۱۰٪ افراد دیده می شود.

سنگ ادراری یا همان سنگ کلیه، یک توده بلوری شکل و سخت کاملاً شبیه به سنگ (معمولاً با حاشیه نامنظم و لبه های تیز) است که ممکن است در هر قسمتی از دستگاه ادراری وجود داشته باشد. اندازه آنها می تواند از یک دانه برنج یا شن تا بزرگی یک تخم مرغ باشد.

انواع آن: کلسیمی، اسید اوریک، شاخ گوزنی و سیستینی است.



علت تشکیل سنگ چیست؟

شایعترین دلیل آن، کمبود آب بدن و کاهش مصرف مایعات است.

افزایش ترشح مواد معدنی به داخل ادرار - فعالیت جسمانی کم - سابقه سنگ کلیه در افراد خانواده - سابقه سنگ کلیه قبلی در خود فرد - رژیم کم کلسیم، مصرف پروتئین های حیوانی زیاد، کمبود مصرف سبزیجات و فیبر، مصرف زیاد شکر - مصرف بیش از حد مکمل های دارویی و ویتامین ها - سابقه عفونت های مکرر ادراری - افراد دارای یک کلیه - کلیه دارای کیست و ابتلا به دیابت و چاقی شدید

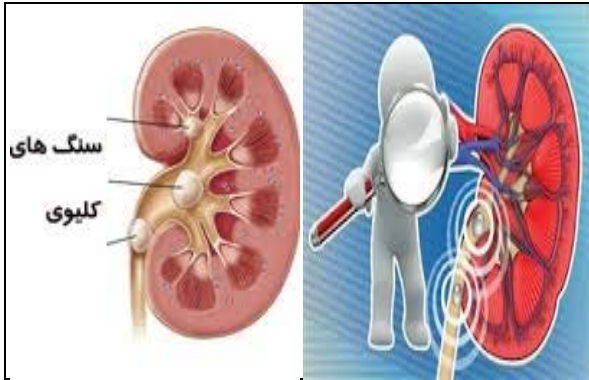
با تشکیل سنگ چه علائمی پیدا می کنید؟

معمولاً ۸۰٪ سنگ های ادراری بدون علامت هستند و گاه فرد هنگام دفع سنگ همراه ادرار، متوجه بروز آن می شود.



سنگ های ادراری

(علل، علائم، تشخیص، درمان و پیشگیری)



بیمارستان گلдіس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: سیما بشاورد- کارشناس ارشد پرستاری

پائیز ۱۳۹۲- کد پمفلت: AW 1 - 04

۲- مصرف نمک خود را کاهش دهید. از غذاهای بسته بندی، انواع کنسرو، فست فود انواع سس ها، سوسیس و کالباس کمتر استفاده کنید.

۳- از مصرف زیاد غذاهای شیرین (مربا، کیک، شیرینی و بیسکویت) خودداری کنید.

۴- در رژیم غذایی از فیبر (سبزیجات، سبوس، گندم و جو) بیشتر استفاده کنید و از مصرف زیاد قهوه و شکلات خودداری کنید. لبنیات بهترین منبع کلسیم بدن است و اگر به بدن نرسد، بعد از مدتی خطر پوکی استخوان و آسیب به دندانها را در پی دارد. بنابراین بدون مشورت با پزشک مصرف لبنیات را قطع نکنید.



۵- قبل از مصرف هر گونه داروی مکمل و ویتامین با پزشک مشورت کنید.

۶- بعضی از داروها مثل: کورتون، هورمونهای تیروئید، ضد اسید معده ایجاد سنگ می کنند. هیچگاه بدون دستور پزشک این داروها را قطع نکنید. در صورت تجویز آنتی بیوتیک توسط پزشک حتما طبق دستور مصرف کنید.

منبع: دستورالعمل یکپارچه تشخیص از اورژانس - دیتا (وزارت بهداشت)

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

درمان سنگ

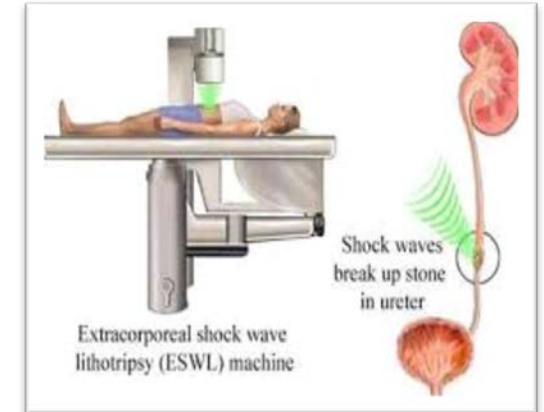
درمان آن معمولا **علامتی** است. علائم حاد مانند درد و تهوع و استفراغ در اورژانس با تجویز مسکن و داروهای ضد استفراغ بهبود می یابد.

این سنگها در ۸۰٪ موارد نیاز به درمان تخصصی ندارند و خودبخود دفع می شوند.

مهمترین عامل تعیین کننده دفع سنگ، اندازه آن است.

سنگهای کوچک تر از ۵/۰ سانتی متر: اغلب در طول ۴-۲ هفته دفع می شوند.

سنگهای بزرگتر از ۱ سانتی متر: احتمال دفع خودبخودی بسیار کم است و نیاز به مداخله و درمانهای تخصصی (سنگ شکن) دارند.



چگونه می توان از بروز سنگ پیشگیری کرد؟

۱- روزانه حداقل ۲/۵ تا ۳ لیتر مایعات بنوشید تا حداقل ۲ لیتر ادرار دفع کنید. بهترین آن مصرف آب ساده است.