

سنگهای ادراری

در این عارضه سنگهایی در دستگاه ادراری وجود دارند که بر اثر ته نشین شدن مواد کریستالی (اکزالات کلسیم، فسفات کلسیم، اسید اوریک) ایجاد می شوند. این مواد کریستالی بطور عادی توسط ادرار دفع می شوند. سنگهای ادراری در هر قسمت از کلیه تا مثانه یافت می شوند و اندازه آنها از سنگهای کوچک یا شن کلیوی تا بزرگی یک پرتقال متفاوت می باشد.

علت بروز سنگ ادراری:

- عفونت
- رکود ادرار (توقف و تجمع ادرار)
- دوره های بی حرکتی
- مصرف بیش از حد ویتامین D
- بیماریهای خونی
- کمبود ویتامین A و ...
- کاهش مصرف آب

علائم:

- تب و لرز
- اشکال در ادرار کردن
- درد پهلو
- هماچوری (خون ادرار)
- حساسیت شدید پهلو
- تهوع و استفراغ

توجه:

سنگ های با قطر ۵/۰. کمتر از سانتی متر خود به خود دفع می شوند ولی سنگهای بزرگتر از ۱ سانتی متر را باید با وسیله ای خرد کرد تا دفع گردند



بیمار محترم:

اینک با ابتلاء شمابه سنگ ادراری لازم است حقایق ذیل بیان شود:

۱- احتمالاً شما زمینه ارثی و فامیلی برای ابتلا به سنگ ادراری داشته ممکن است ۶۰ تا ۸۰ درصد مجدداً در آینده مبتلا شوید.

۲- سنگهای ادراری علاوه بر ایجاد عفونت ممکن است بر کلیه ها آسیب غیر قابل برگشت گذاشته طوری که مجبوره برداشتن کلیه ها شوند.

۳- بعضی سنگها ممکن است خود بخود دفع نشوند و نیاز به عمل جراحی باشد.

با توجه به حقایق فوق و مشکلات و هزینه های مالی و وقت زیادی که هر بار بایستی تحمل نمائید در جهت پیشگیری از عود بیماری تغییرات ذیل را در برنامه های عادی زندگی روزانه خود به عمل آورید



سنگهای ادراری

تهیه و تنظیم: فاطمه منگلی

منبع: کتاب جامع پرستاری برونر

شماره پمفلت

داخلی

۴

تاریخ تدوین: زمستان ۱۴۰۴

باتوجه به جنس سنگ که توسط آزمایشگاه تعیین میگردد با پزشک معالج و متخصصین تغذیه مشاوره کنید.

و- در هر حال بهتر است مواد گوشتی، چای پررنگ، شیر و مواد لبنیاتی، آجیل، شکلات، مواد کاکائویی، نوشابه های گازدار، اسفناج، چغندر، سبزیجات، ماهی، جگر را در غذای خود محدود نمایید.

ذ- بهتر است سالی یک تا دو بار جهت کنترل و آزمایش ادرار و دیگر آزمایشات کنترلی به پزشک مربوطه مراجعه نمایید.



الف- حداقل ۱۲-۱۰ لیوان در شبانه روز مصرف کرده به خصوص بعد از غذا و قبل از خواب بایستی حداقل، آب بیشتری رامیل نمائید.

ب- در هوای گرم و در زمان مشاهده تعریق به میزان مایعات مصرف شده خود بیفزائید.

ج- از بیحرکتی تا حد امکان اجتناب نمائید. پیاده روی بهترین ورزش و تحرک برای شماست که می توانید صبح روزانه و یا بعد از ظهر حداقل ۱۵ الی ۲۰ دقیقه این کار را انجام دهید.

د- بین زمان صرف غذا و استراحت فاصله انداخته و بهتر است در این فاصله تحرک و فعالیت کافی داشته باشید.

ه- در برنامه و نوع رژیم غذایی خود هم بایستی تغییراتی ایجاد کنید، از جمله این که:

✓ غذای روزانه خود را به جای ۳ وعده به ۴ وعده یا بیشتر تقسیم بندی نموده و مصرف نمائید.