

- ۵- پروتئین حیوانی، رژیم غذایی پر پروتئین مانند گوشت قرمز همواره با افزایش دفع کلسیم، اگزالات و اوره است.
- ۶- فیبر غذایی، افزایش آن سبب کاهش عوامل خطر تشکیل سنگ به خصوص سنگ های کلسیمی می شود.
- ۷- کاهش حجم ادرار
- ۸- ازدست دادن مزمن آب بدن
- ۹- آب و هوای گرم

### نشانه های سنگ کلیه

نشانه ها هنگامی ظاهر می شود که سنگ جابه جا شود یا ایجاد عفونت کند. این نشانه ها شامل درد زیاد مانند درد زایمان (ابتدا کمردرد و به مرور زمان درد بیشتر می شود) محل درد در قسمت پایین شکم و ممکن است تا کشاله ران نیز کشیده شود. حالت تهوع و استفراغ و معده درد، بی اشتهایی، وجود خون در ادرار و کاهش دفع ادرار یا قطع کامل آن، در د در هنگام ادرار کردن.

### سنگ های کلیه:

کلیه ها عمل تصفیه خون را با خارج کردن مقدار اضافی سنگ و دیگر مواد زاید و محلول در آب انجام می دهند. غلیظ شدن ادرار باعث ته نشینی و رسوب آن در کلیه ها می شود و در نتیجه سنگ کلیه به وجود می آید. اندازه سنگ کلیه: هنگامی که سنگ کلیه خیلی کوچک باشد ممکن است به صورت غیرقابل مشاهده و خود به خود از ادرار دفع شود.

### عوامل زمینه ساز بروز سنگ کلیه:

- ۱- سابقه خانوادگی بروز سنگ کلیه
- ۲- کم تحرکی که مثلاً در هنگام بیماری یا ناتوانی رخ می دهد می تواند سبب برداشت کلسیم بیشتری از استخوان شده لذا غلظت کلسیم در ادرار افزایش می یابد.
- ۳- پرکاری تیروئید اولیه سبب افزایش دفع کلسیم می شود.
- ۴- مصرف زیاد نمک سبب افزایش دفع کلسیم در ادرار می شود.

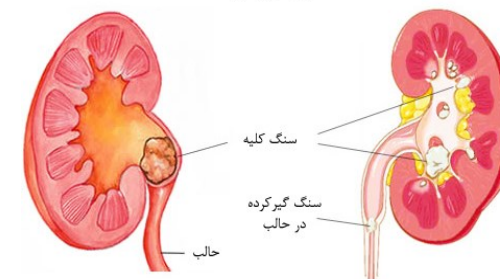


دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

### سنگ کلیه

سنگ های کلیه



نویسنده مدرک	سمیه یارحمودی/کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۲
منبع	کتاب پرستاری برونر سوادارت
کد سند	Pa-B1-80/01

## آموزش به بیمار:

- ۹- در صورتی که سنگ بزرگتر از ۶ میلی متر باشد، از عمل جراحی استفاده شود.
- ۱۰- هنگام ایجاد درد حاد (اغلب ناشی از گیر افتادن سنگ در مجاری) مسکن های مخدر و غیراستروئیدی مفید هستند. معمولاً در چنین مواقعی اساس درمان انتظار برای دفع سنگ از طریق جریان ادرار است.
- ۱۱- پرهیز از افزایش درجه حرارت محیط که ممکن است سبب عرق فراوان و کم آبی شود.

- ۱- رعایت دقیق رژیم غذایی مثل کم کردن نمک طعام، پرهیز از مصرف نوشیدنی هایی مثل چای، کاکائو، نوشابه گاز دار و سبزیجات مثل اسفناج، حبوبات خشک شده، چغندر، میوه جاتی مثل ریواس، کشمش، توت و انگور.
- ۲- نوشیدن مایعات به مقدار زیاد حداقل روزی ۳-۴ لیتر.
- ۳- نوشیدن مایعات کافی در هنگام عصر برای اینکه ادرار شبانه زیاد غلیظ نشود.
- ۴- پرهیز از فعالیت شدید و تعریق زیاد و کم آبی بدن.
- ۵- در صورت بروز اولین عفونت ادراری فوراً به پزشک مراجعه شود.
- ۶- هرچند وقت یکبار آزمایش ادرار انجام بدهد.
- ۷- حمام با بخار آب گرم و مصرف مایعات در صورت عدم منع مصرف مفید است.
- ۸- مراقب میزان افزایش اوره و کراتین و نیتروژن اوره خون خود باشیم.