

* محدودیت شدید در مصرف کلسیم (مثل لبنیات) نه تنها در پیشگیری از تشکیل سنگ‌های کلیوی کمک کننده نیست، بلکه ممکن است تشکیل سنگ را نیز تشدید کند. این محدودیت ممکن است منجر به پدید آمدن مشکلات استخوانی بویژه در افراد مسن شود.

* به دلیل آنکه مکمل‌های کلسیم شامل کربنات کلسیم، گلوکونات کلسیم و سیترات کلسیم می باشد، در افراد مبتلا به سنگ کلیه حتما مکمل‌های کلسیمی باید تحت نظر پزشک معالج مصرف شود.

* شما نباید بدون مشورت با پزشک معالج، مصرف کلسیم را در رژیم غذایی روزانه خود محدود کنید. یک جزء مهم در بسیاری از سنگ‌ها، اگزالات می باشد. قسمت اعظم اگزالاتی که در ادرار ظاهر می شود، ناشی از متابولیسم مواد غذایی در بدن است. یعنی اگزالات در داخل خود بدن تولید شده و فقط مقدار کمی از اگزالات همراه مواد غذایی وارد بدن می گردد.

* اگزالات به مقدار زیاد در مواد زیر وجود دارد: اسفناج، ریواس، توت فرنگی، شکلات، آجیل، چغندر، نوشابه، چای و کدو. اهمیت اگزالات در تشکیل سنگ‌های اگزالات کلسیمی



خیلی بیشتر از کلسیم است. افرادی که سنگ‌های اگزالات کلسیمی دارند از مصرف مقادیر زیاد از این مواد غذایی اجتناب نمایند.

* مصرف مقادیر زیاد گوشت قرمز، ماهی و گوشت مرغ، خطر تشکیل سنگ را افزایش می دهد. این امر به ویژه درباره افرادی که سنگ‌های اسید اوریکی می سازند، صدق می کند. مصرف پروتئین حیوانی نباید بیش از ۲۵۰ گرم در روز باشد.

* نمک با اینکه حاوی کلسیم نیست ولی مصرف مقدار زیاد آن خطر تشکیل سنگ‌های کلسیمی را زیاد می کند.

* افرادی که دارای کلیه های سنگ ساز هستند باید مصرف نمک را به ۳ گرم یا کمتر در روز محدود کنند.

منابع:

<https://www.clinicalkey.com>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

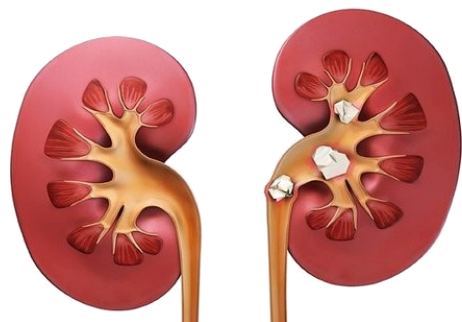
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

آشنایی با سنگ کلیه



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۳۳-۱۰۰۲

شماره بازنگری: ۰۲

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش سنگ شکن - واحد آموزش سلامت

مداخله جوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با سنگ کلیه و مراقبت‌های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

سنگ کلیه چیست؟

سنگ‌های کلیوی یکی از شایعترین اختلالات دستگاه ادراری است و از تجمع و رسوب ذرات کریستالی که در ادرار وجود دارند، تشکیل می‌شوند.

علل تشکیل سنگ کلیه چه می باشد؟

- ۱- تقریباً از هر ده نفر یک نفر در طول زندگی مبتلا به سنگ کلیه خواهد شد.
- ۲- سنگ‌های ادراری در مردان شایعتر از زنان است و به ندرت در کودکان دیده می‌شود.
- ۳- چاقی و افزایش وزن می‌تواند باعث تشکیل سنگ شود.
- ۴- وجود سابقه فامیلی سنگ در خانواده، احتمال تشکیل سنگ را بالا می‌برد.
- ۵- مصرف اندک مایعات، تعریق بیش از حد و یا اسهال، دفع آب زیاد از بدن باعث کاهش حجم ادرار می‌شوند.
- ۶- مصرف بیش از اندازه یک ماده خاص می‌تواند غلظت آن ماده را در ادرار افزایش دهد.



۷- احتمال سنگ سازی در افرادی که دچار استرس، فشار خون بالا، پرکاری غده پاراتیروئید هستند و یا عدم تحرک دارند بالاتر از افراد عادی است.

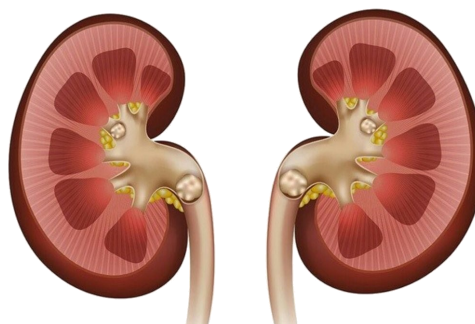
جنس سنگ هایی که در کلیه تشکیل می شود چیست؟

سنگ‌های کلسیمی: حدود ۷۰ تا ۹۰٪ کل سنگ‌های کلیوی حاوی کلسیم و بیشتر به صورت ترکیب اگزالات و گاهی فسفات کلسیم می‌باشند.

اسید اوریک: در ۱۰٪ موارد، جنس سنگ از اسید اوریک است. اسید اوریک محصول شکستن پروتئین در بدن می‌باشد. افرادی که رژیم غذایی پر پروتئین دارند یا مبتلا به بیماری نقرس هستند، مقادیر زیادی از اسید اوریک را از طریق ادرار دفع می‌کنند.

سنگ‌های استروئیدی: سنگ‌های سیستینی که زمینه ارثی دارند، از انواع دیگر سنگ‌ها می‌باشند.

سنگ‌های سیستینی: حملات سنگ‌های کلیوی اغلب در شب یا اوایل صبح می‌باشد که به دلیل میزان حداقل ادرار در این زمان و یا انقباض حالب‌ها در ساعات ابتدای روز می‌باشد.



سنگ‌های ادراری چگونه تشخیص داده می‌شوند؟

۱- رادیوگرافی ساده

۲- تصویر برداری از سیستم ادراری به وسیله (IVP) که یک آزمون غیر تهاجمی است. یک آزمون رادیولوژی از کلیه‌ها، مجاری ادراری و مثانه است که از مواد حاجب تزریق شونده داخل ورید استفاده می‌شود.

سنگ کلیه چگونه درمان می‌شود؟

برحسب نوع سنگ، اندازه آن و جای سنگ در افراد فرق می‌کند که این روش‌های درمانی عبارتند از:

- ۱- درمان دارویی
- ۲- (ESWL) سنگ شکنی برون اندامی
- ۳- (TUL) سنگ شکنی از طریق مجرا
- ۴- عمل جراحی باز

۵- (PCNL) عمل جراحی بسته

چگونه از تشکیل سنگ‌های ادراری پیشگیری کنید؟

توصیه می‌شود که مایعات فراوان مصرف کنید تا رنگ ادرار بی‌رنگ مثل آب باشد. همچنین مصرف چای و نوشابه را محدود کنید و سعی کنید در صورت مصرف چای، چای کم‌رنگ استفاده کنید.

