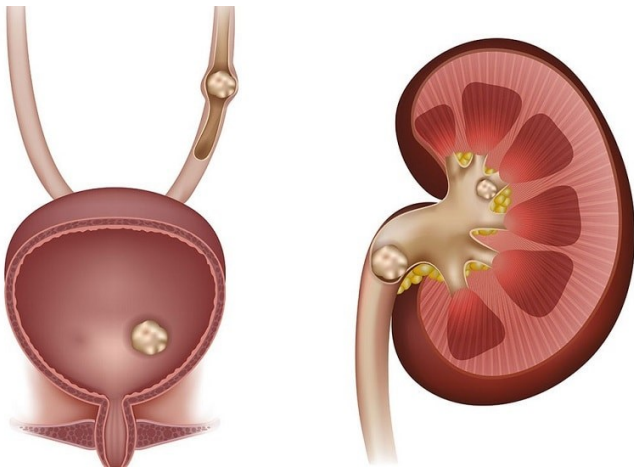




آموزش به بیمار

سنگ ادراری



بیمارستان آموزشی، پژوهشی و
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- درد شدید در پشت یا پهلو که از بین نمی رود
- خون در ادرار
- تب و لرز
- استفراغ کردن
- ادراری که بوی بد می دهد یا کدر به نظر می رسد
- احساس سوزش هنگام ادرار کردن



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۱۳۰۵ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش داخلی یک ۲۰۳۰ و داخلی دو ۲۵۰۵ را

وارد نمایید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه
روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما

می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



اصول کلی پیشگیری که تقریباً تشکیل همه سنگ ها

را تا حد زیادی کاهش می دهد شامل موارد زیر است:

❶ **افزایش مصرف مایعات:** شما در طول روز باید روزانه حداقل ۳-۵ لیتر مایع بنوشید تا حداقل روزانه ۲ لیتر ادرار دفع کنید.

❷ **کاهش مصرف نمک:** مصرف نمک زیاد باعث بالا رفتن احتمال سنگ سازی می شود، از غذاهای شور مثل انواع کنسروها، فست ودها، سوسیس و کالباس، غذاهای بسته بندی شده، چیپس، پفک و انواع سس ها کمتر استفاده کرده، هنگام طبخ غذا نمک کمتری استفاده کنید و هنگام صرف غذا بر سر سفره نمک اضافی روی آن نپاشید.

❸ **پرهیز از مصرف شکر زیاد:** بهتر است از مصرف زیاد خوراکی های بسیار شیرین مثل مربا، کیک، شیرینی و بیسکویت خودداری کنید.

❹ **حفظ تعادل رژیم غذایی:** هیچ ماده غذایی را مثلاً انواع لبنیات را بدون توصیه پزشک از رژیم غذایی خود حذف نکنید، بدن شما به همه انواع مواد غذایی برای سلامت خود مثلاً مواد حاوی کلسیم برای استحکام و سلامت استخوان ها و دندان ها نیاز دارد. از غذاهای دارای فیبر مثل سبزیجات، سیوس، گندم و چوبیشتر استفاده کرده و از مصرف زاید قهوه و شکلات خودداری کنید.

❺ **مصرف مکمل ها و ویتامین ها:** بهتر است جهت مصرف هرگونه داروی مکمل و ویتامین با پزشک مشورت کنید، چون مصرف بیش از اندازه و غیر ضروری برخی از ویتامین ها باعث تشکیل سنگ می شود.

❻ **داروها:** هر چند برخی از داروها می تواند شانس بروز سنگ را افزایش دهند اما اگر برای بیماری دیگری دارو مصرف می کنید به هیچ وجه بدون مشورت و دستور پزشک اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف دارو خود نکنید.

❽ **داشتن فعالیت بدنی مستمر و منظم**

مطالب پیش روی شما محتوی نکات آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید .



سنگ ادراری چیست؟

سنگ ادراری یک توده‌ی بلوری شکل و سخت کاملاً شبیه به سنگ، معمولاً به حاشیه‌ای نامنظم و کناره‌های تیز است که ممکن است در هر قسمتی از دستگاه ادراری وجود داشته باشد. اندازه آنها بسیار متفاوت بوده و از اندازه یک دانه برنج یا شن تا بزرگی یک تخم مرغ ممکن است دیده شود.

تشکیل سنگ به دو علت می‌تواند باشد:

- کمبود آب بدن و کاهش مصرف مایعات
- افزایش ترشح مواد معدنی به داخل ادرار

به طور کلی سنگهای ادراری به ۴ نوع اصلی تقسیم می‌شوند:



تشخیص:

آزمایش ادرار و در صورت صلاحدید پزشک آزمایش خون، عکس ساده و رنگی، سی تی اسکن و سونوگرافی از کلیه‌ها.

درمان:

علایم حاد مانند درد و تهوع در اورژانس با تجویز مسکن و داروهای ضد تهوع بهبود می‌یابد و پس از آن باید منتظر دفع سنگ بمانید. سنگ‌های ادراری هرچند علایم شدیدی ایجاد می‌کنند اما در ۸۰٪ آنها نیاز به درمان تخصصی نداشته و خودبخود دفع می‌شوند. مهمترین عامل تعیین کننده دفع سنگ، اندازه آن است:

① سنگ‌های کمتر از نیم سانتی متر: اغلب در طول ۴-۲ هفته دفع می‌شوند.

② سنگهای بزرگتر از یک سانتی متر: احتمال دفع خودبه خودی بسیار کم است و نیاز به مداخله و درمانهای تخصصی دارد.

فعالیت:

توصیه می‌شود فعالیت ورزشی به صورت منظم و سبک صورت گیرد. از ورزش در هوای گرم و خشک اجتناب شود. برنامه ورزشی در حدی نباشد که باعث خستگی و کوفتگی عضلانی شود، قبل و بعد از ورزش آب به میزان کافی نوشیده شود. فعالیت‌هایی مانند پیاده روی، طناب زدن و دوچرخه سواری مناسب هستند. افراد بی حرکت جهت جلوگیری از رکود ادراری از نشستن طولانی مدت پرهیز کنند و مداوم حرکت و فعالیت داشته باشند.

تغذیه:

- مایعات زیاد مصرف کنید. روزانه حداقل ۳-۲.۵ لیتر مایعات بنوشید که بیش از نصف آن آب ساده باشد. میزان مصرف آب باید به اندازه‌ای باشد که حداقل ۲ لیتر ادرار در شبانه روز دفع کنید (در طول شب حداقل یک الی دو بار برای ادرار کردن بیدار شوید) و رنگ ادرار زرد روشن و یا بی‌رنگ باشد
- از مصرف شکر و نمک زیاد خودداری کنید.
- هیچ ماده غذایی را بدون دستور پزشک از رژیم غذایی خود کاملاً حذف نکنید. بدن به همه انواع مواد غذایی نیاز دارد.
- بر حسب نوع سنگ ادراری، رژیم غذایی مناسب با آن را رعایت کنید.

بهتر از سنگ را پس از دفع برای بررسی و تعیین نوع و جنس آن به آزمایشگاه بدهید، به خصوص اگر برای اولین بار است که دچار سنگ ادراری می‌شوید.

