



موضوع:

خودمراقبتی در سنگ کلیه

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

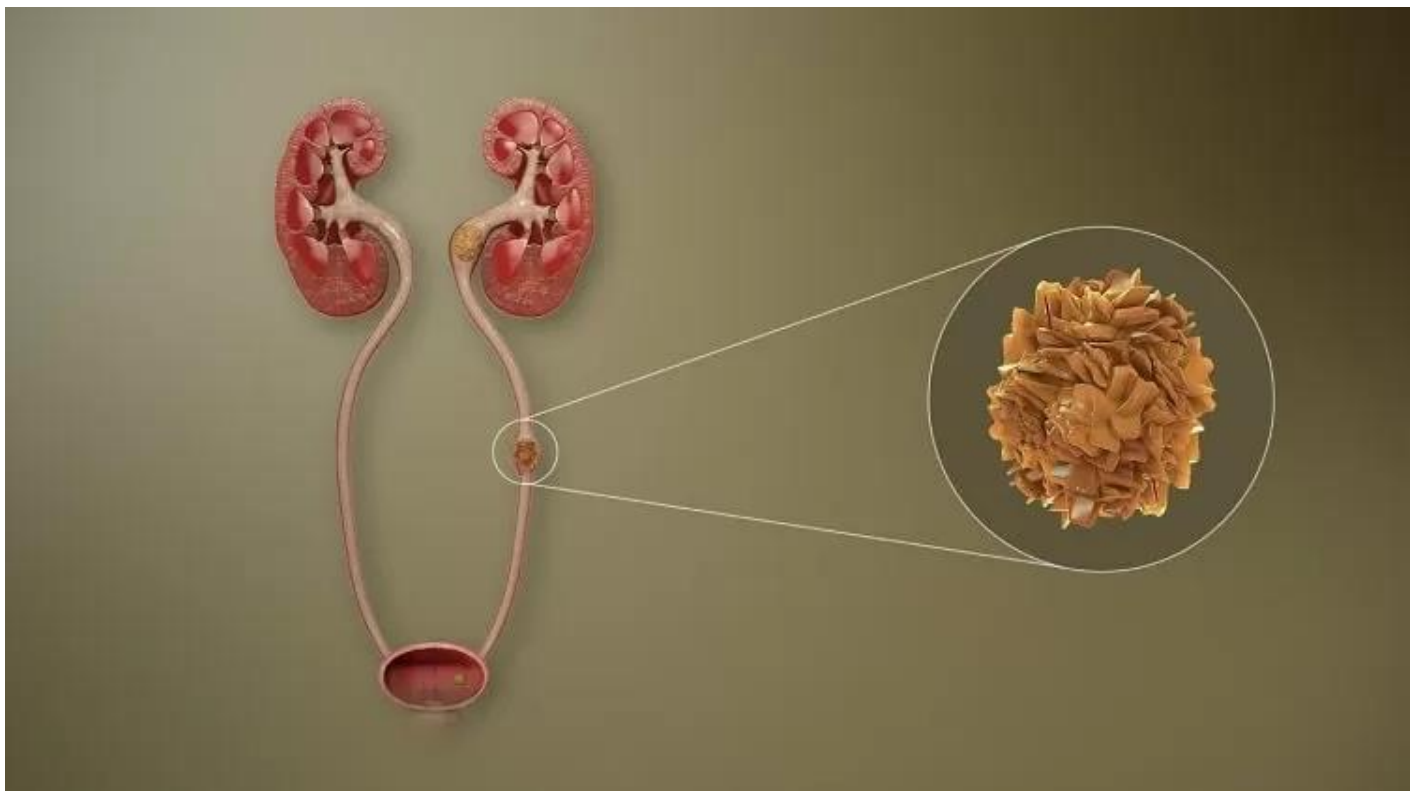
مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد





راهنمای خودمراقبتی در بیماران

مبتلا به سنگ های ادراری



❖ رژیم غذایی و تغذیه

آب درمانی همواره رژیم غذایی مناسبی برای کاهش مواد سنگ ساز ادرار می باشد و امروزه این رژیم ساده ترین و مؤثرترین روش برای دفع سنگ هایی با قطر کمتر از ۴ میلی متر می باشد. خوردن آب حدود ۸-۱۰ لیوان در روز توصیه می شود.



در صورت داشتن تهوع و استفراغ با دستور پزشک از نوشیدن مایعات و خوردن غذا خودداری نموده و با سرم تراپی تحت درمان قرار خواهید گرفت.



❖ فعالیت

اگر راه رفتن در بهبود درد مؤثر باشد، تیم مراقبتی به شما در راه رفتن کمک خواهند کرد و در صورت تشدید درد، به پرستار اطلاع دهید.

موقع درد از راه رفتن اجتناب کنید و هنگامی که درد ندارید حتماً راه بروید.

❖ مراقبت

دستورات دارویی طبق تجویز پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا می شود.

در صورت داشتن درد به پرستار اطلاع دهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما انجام گیرد.

در صورتیکه درد مقاوم باشد و با مسکن تسکین پیدا نکند به پزشک خود اطلاع دهید.

از دستکاری سرم و رابطها اجتناب کنید.

در حین اینکه منتظر دفع سنگ هستید ادرار خود را از صافی عبور دهید تا سنگ دفع شده را جهت مشخص شدن نوع آن به پزشک نشان داده و به آزمایشگاه ارسال شود.



آزمایشات خون و ادرار جهت بررسی وجود و میزان عفونت و محل سنگ مورد استفاده قرار می‌گیرد.

با کمک آزمون‌های مختلف عکس‌برداری مانند عکس ساده کلیه، مثانه یا حالب و روش دیگری مثل **IVP** وجود سنگ مشخص می‌شود.

وجود خون در ادرار، تهوع و استفراغ را گزارش کنید. در صورت سوزش، تکرر و تأخیر ادراری این علائم را به پزشک خود اطلاع دهید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

ساده‌ترین راه پیشگیری عفونت‌های ادراری مصرف مایعات است؛ لذا روزانه تا ۲۰ لیوان آب مصرف کنید و بیماری که در معرض خطر تشکیل سنگ است باید به اندازه کافی مایعات بنوشد تا میزان ادرار ۲۴ ساعته خود را بیش از ۲۰۰۰ میلی لیتر نگه دارد. هر ۱/۵-۱ ساعت و نیز شب قبل از خواب و همچنین بعد از صرف غذا یک لیوان آب نوشیده شود.

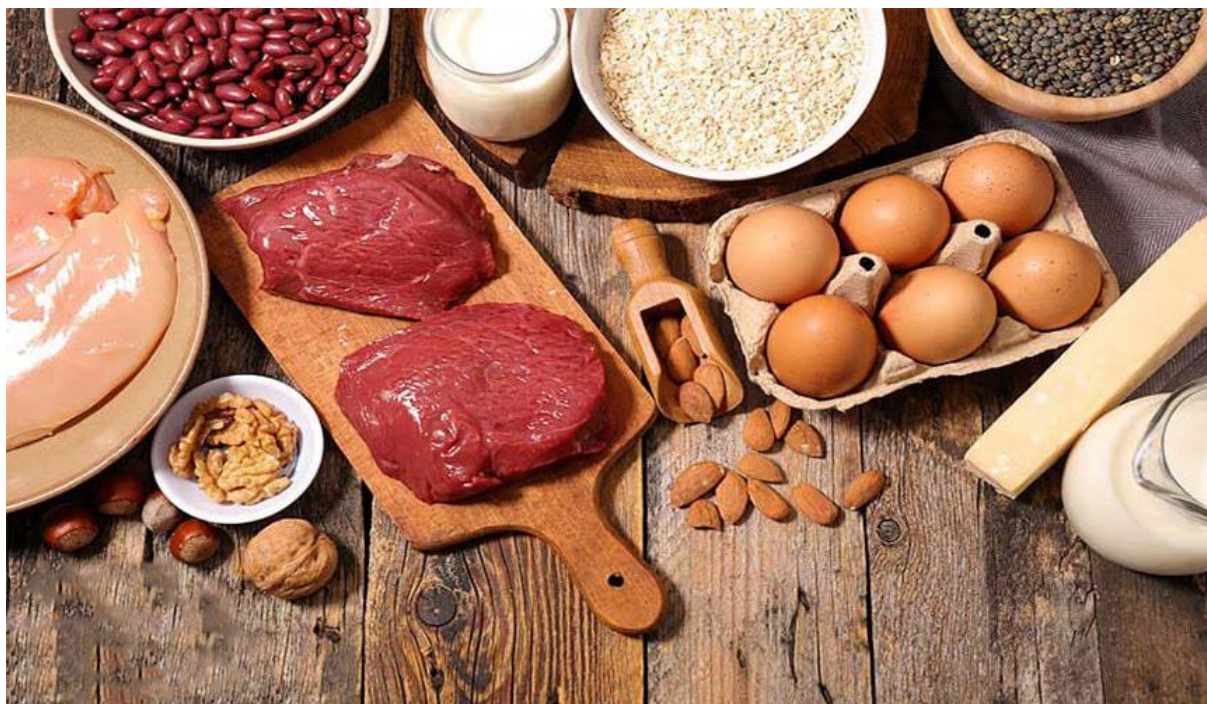
از مصرف مایعات املاح دار خودداری کنید.

ماءالشعیر در کاهش سنگ‌های ادراری تأثیر خوبی دارد لذا مصرف آن توصیه می‌شود.

مصرف مواد قندی شیرین و نوشابه‌های گازدار را کاهش دهید.

نیاز به محدود کردن رژیم غذایی نیست و از زیاده روی در مصرف پروتئین‌های حیوانی خودداری شود و به جای آن از پروتئین‌های گیاهی استفاده کنید. در صورتی که سنگ از نوع کلسیم باشد:

خوردن گوشت (را ۲-۱ بار در هفته محدود کنید)، نمک، پنیر، گردو خشک، فندق خشک، شکلات، کشمش، زیتون و تخم مرغ را محدود کنید.



در صورتی که سنگ از نوع اگزالات باشد: خوردن شکلات، قهوه، چای، بادام زمینی، چغندر، نوشابه‌های گازدار، توت فرنگی، ریواس، اسفناج، سبوس تخم مرغ، عدس، برنج، سیب پوست گرفته، انگور، گل کلم، نارنج را محدود کنید. در صورتی که سنگ از نوع اوریک اسید باشد: خوردن گوشت‌های حیوانی،



حبوبات، نمک انواع محصولات کنسروی، سوسیس، کالباس، گوشت سرخ شده، مغز و زبان گوسفند، موز، گلابی، سیب، انگور، کاکائو، چای و قهوه را محدود کنید.

از نوشیدنی‌های مناسب مانند آب، چای کم‌رنگ تازه دم، لیموترش، لیموشیرین، پرتقال و سایر مرکبات به غیر از گریپ‌فروت استفاده کنید. نوشابه‌های کافئین دار، چای پررنگ و نوشابه‌های گازدار را محدود کنید.

مصرف انواع میوه و سبزی را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد خودداری کنید.

روزانه یک لیوان آب پرتقال به دلیل جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه مصرف کنید. (به علت وجود سیترات در آن)

اگر به بیماری‌های کلیوی، قلبی یا کبدی مبتلا هستید یا اگر به هر دلیل دیگری با محدودیت مصرف آب مواجه هستید، قبل از افزایش مصرف مایعات با پزشکتان مشورت کنید.

❖ فعالیت

ورزش‌های سبک در فضای باز مثل قدم زدن، دوچرخه‌سواری، طناب زدن برای شما مفید است. عدم تحرک و شیوه زندگی ساکن و بدون حرکت، توقف ادرار را افزایش می‌دهد.



روزانه تحرک کافی و کمی ورزش در پیشگیری از تشکیل سنگ داشته باشید. بیشتر از سابق راه بروید و افزایش تحرک در هر زمان ممکن توصیه می‌گردد.

از فعالیت‌های فیزیکی سنگین که موجب تغییرات درجه حرارت زیاد بدن می‌گردد خودداری کنید.



از عرق کردن زیاد که باعث کاهش ادرار و افزایش غلظت آن می شود باید اجتناب کنید.

برای درمان سنگ هایی که در حالب قرار می گیرند طناب زدن نیز راهکار مناسبی است.

غلت زدن روی زمین به دفع سنگ کمک می کند ابتدا روی زمین دراز کشیده و دست های خود را صاف و کشیده در بالای سرتان قرار بدهید.

سپس غلت زده و از یک پهلو به روی شکم خوابیده و این کار را در جهت مخالف نیز تکرار کنید.

البته این غلت می تواند کامل نباشد تا دچار سرگیجه نشوید.

در ورزش های دیگری مانند شنا کردن در آب، ژیمناستیک، یوگا، پیلاتس و هر ورزشی که شکم با زمین تماس دارد، همین خاصیت وجود دارد. از آنجایی که بی تحرکی طولانی موجب کندی درناژ کلیوی و تغییر متابولیسم کلسیم می شود، افزایش تحرک در هر زمان ممکن توصیه می گردد.

علاوه بر این، باید از مصرف بیش از حد ویتامین ها به ویژه ویتامین D و املاح اجتناب کنید.



♦ مراقبت

یک معیار ساده برای درک این که آب بدن کافی است یا خیر آن است که به رنگ ادرار توجه کنید؛ اگر ادرار زرد پررنگ یا بوی آن تند بود، احتمالاً نیاز به مصرف آب بیشتری دارید. تا حد امکان از دستشویی فرنگی استفاده کنید. ضمناً عفونت ادراری مکرر باید به طور مؤثر درمان شود.

کشت ادرار باید هر ۱ تا ۲ ماه در سال نخست و به صورت دوره ای در سال های بعدی انجام گیرد. بهتر است علایم و نشانه های تشکیل سنگ، انسداد و عفونت (تب، لرز، درد پهلوی، خون ادراری) را به علت وجود احتمال تکرار یا عود بیماری بدانید. برای کاهش درد حمام گرم بروید یا ناحیه پهلوها را گرم بگیرید.

در زمان دفع سنگ، باید انتظار خون ادراری را داشته باشد این مسئله در مورد تمام بیماران مورد انتظار است، اما این عارضه نباید بیش از ۴ تا ۵ روز به طول انجامد. در صورت عدم رفع درد با مصرف داروی تجویزی پزشک را آگاه کنید.

❖ سنگ ادراری

ممکن است پزشک معالجتان بخواهد برای آزمایش سنگ‌های دفعی و تعیین نوع و ترکیب آنها به جمع آوری سنگ اقدام کنید. می‌توانید با استفاده از یک صافی، سنگ‌ها و حتی شن‌های دفع شده از کلیه را جمع آوری کنید.

(جمع آوری ادرار در یک ظرف و جمع آوری سنگ‌ها از داخل آن است)





❖ دارو

برای کاهش درد در منزل، مسکن را طبق دستور پزشک استفاده نمایید و اگر درد شدید می باشد به پزشک مراجعه نمایید. در صورتی که درد شدید نباشد ممکن است از دارودرمانی استفاده شود. در صورت تجویز دارو برای پیشگیری از تشکیل سنگ آن را به طور کامل مصرف کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

در صورت بروز علایمی مانند: افزایش درد، عدم توانایی در تخلیه ادرار، تغییر در رنگ و بوی ادرار، درجه حرارت بالاتر از ۳۸، سرگیجه، کاهش فشار خون، رنگ پریدگی، عرق سرد و تاری دید (به صورت دوره ای جهت جلوگیری از عود مجدد تشکیل سنگ) به پزشک مراجعه فرمائید.