



سنگ کلیه

سنگ کلیه	عنوان	شناسنامه پمفلت
NO-BK-49	کد پمفلت	
واحد آموزش	تهیه و تنظیم	
اردیبهشت ماه 1401	تاریخ بازنگری	

توصیه های لازم جهت بیماران مبتلا به سنگ کلیه: (الف) مصرف مایعات فراوان

1. میزان مایعات کافی بنوشید تا حجم ادرار روزانه شما حدود 2 لیتر باشد.

راه علمی جهت دستیابی به هدف فوق رنگ ادرار می باشد، که باید نسبتا شفاف (نه زرد غلیظ و پررنگ) باشد.

2. نوع آب مناطق مختلف و میزان سختی آب (کربنات کلسیم) تاثیر چندانی در سنگ سازی ندارد.

نکته مهم: درتشکیل کم نوشیدن آب است که منجر به کم آبی بدن و غلیظ شدن ادرار و در نتیجه سنگ سازی می شود.

3. آب مرکبات (بخصوص لیمو و پرتقال) از سنگ سازی جلوگیری می کند.

4. احتمالا آبهای گازدار (سودا) حاوی اسید فسفریک باعث افزایش خطر سنگ سازی، ولی انواع دارای اسیدسیتریک باعث کاهش سنگ سازی می شوند.

سنگ کلیه:

به ذرات کوچک و سختی گفته می شود که در یک یا هر دو کلیه تشکیل شده و گاهی به داخل حالب ها (لوله عضلانی باریکی که ادرار را از کلیه به مثانه منتقل می کنند) انتقال میابند. سنگ کلیه معمولا بزرگسالان بالای 30 سال از هر دو جنس را مبتلا می سازد ولی در مردان شایعتر از زنان است.

علل پیدایش سنگ کلیه:

1. دفع مقادیر بیش از حد کلسیم از ادرار در اثر اختلال غده پاراتیروئید که تنظیم متابولیسم کلسیم را به عهده دارد بیماری های کلیوی که منجر به افزایش دفع کلسیم و اگزالات از ادرار می شود.

2. بیماری نقرس

3. انسداد مجاری ادراری به هر علت باعث ایجاد تدریجی سنگ کلیه می شود.

4. عوامل افزایش دهنده خطر مانند کاهش حجم ادرار ناشی از بی آبی یا در معرض آب و هوای گرم قرار گرفتن می تواند از دیگر دلایل تشکیل سنگ کلیه باشد.

5. رژیم غذایی نامتناسب و مصرف بیش از حد غذاهای حاوی کلسیم، نمک و غذاهای پر پروتئین

6. در بستر افتادن طولانی مدت به هر علت، از جمله عواملی هستند که در تشکیل سنگ کلیه دخالت دارند.

ب) توصیه های غذایی

1. رژیم حاوی پروتئین بالا و کربوهیدرات کم باعث افزایش خطر سنگ سازی می شود، بنابراین پروتئین های حیوانی (گوشت) کمتری مصرف نمائید.
2. مصرف سدیم (نمک) باعث تشکیل سنگ کلیه می شود، پس از غذاهای کم نمک استفاده کنید.
3. مصرف ویتامین c بیش از حد (بیشتر از 2 گرم در روز) به دلیل تبدیل شدن آن به اگزالات باعث افزایش خطر سنگ سازی می شود.
4. توصیه می شود مصرف غذاهای حاوی اگزالات کاهش پیدا کند.

مواد حاوی اگزالات بالا شامل:

1. چای
2. کولا
3. آجیل
4. شکلات
5. اسنناج
6. ریواس
7. فلفل
8. بامیه
9. جوانه گندم
10. چغندر
11. خردل
12. کنگر فرنگی

ج) پرهیز از چاقی

1. چاقی و افزایش وزن به خصوص در زنان باعث افزایش خطر سنگ سازی می شود.
2. افراد چاق شانس بیشتری برای ساختن سنگ های اسیداوریکی دارند.
3. مشاغل کم تحرک باعث افزایش احتمال سنگ سازی می شود. بنابراین:
باید فعالیت کافی داشته و از افزایش وزن و چاقی پرهیز نمائید.

د) نقش کلسیم رژیم درمانی

1. بر خلاف باور غلط، محدودیت رژیم غذایی (لبنیات) باعث افزایش عود سنگ کلیه می شود. مصرف معمولی لبنیات (شیر و فراورده های آن) در پیشگیری از ایجاد و عود سنگ کلیه موثر می باشند.
2. مکمل های کلسیمی حاوی سیترات (سیترات کلسیم) اثرات مفیدتری نسبت به سایر انواع مکمل های کلسیمی دارند.

توجه داشته باشید:

1. آقایان ۳-۲ برابر بیشتر از خانم ها مبتلا به سنگ های ادراری میشوند.
2. حداکثر شیوع سنگ های ادراری بین سن ۵۰-۳۰ سالگی است.
3. سنگ های ادراری در ماه های گرم تابستان شایعترند.
4. گرما و کم آبی بدن و نیز مشاغلی که با حرارت بالا در تماس هستند (نانوآبان) باعث افزایش سنگ سازی می شوند.
5. در مشاغل کم تحرک و افراد چاق احتمال سنگ سازی بیشتر است.

