

## سنگ کلیه

سنگ ادراری یا همان سنگ کلیه یک توده بلوری شکل و سخت شبیه به سنگ (معمولا با حاشیه نامنظم و کناره های تیز) است که ممکن است در هر قسمتی از دستگاه ادراری وجود داشته باشد و فقط در کلیه ها دیده نمی شود. اندازه آنها متفاوت بوده و از اندازه یک دانه برنج یا شن تا بزرگی یک تخم مرغ ممکن دیده شوند.

### تشکیل سنگ به ۲ علت می تواند باشد:

- کمبود آب بدن و کاهش مصرف مایعات، که باعث کاهش دفع آب در ادرار و غلیظ شدن ادرار شده و اصلی ترین علت سنگ کلیه است.
- افزایش ترشح مواد معدنی به داخل ادرار، که می تواند به علت افزایش مصرف آنها یا زیاد بودن تولید آنها در داخل بدن باشد.
- در این شرایط مواد فوق ابتدا یک رسوب کوچک ایجاد کرده که تشکیل بلور می دهد و سخت می شود و آرام آرام با رسوب بیشتر بر روی آن بزرگ و بزرگتر شده و به شکل سنگ در می آید. همانطور که گفته شد سنگ ادراری یک بیماری شایع است که به طور متوسط در ۱۰ درصد از افراد بالغ دیده می شود. این بیماری در نواحی گرم که افراد بیشتر در معرض کم آبی قرار دارند شایعتر است.

### به طور کلی سنگ های ادراری به ۴ نوع اصلی تقسیم می

#### شوند:

1. کلسیمی: سنگ های ادراری دارای کلسیم بیشترین نوع سنگ های ادراری هستند، به طور که بیش از ۸۰ درصد سنگ ها حاوی

۲. اسید اوریکی

3. شاخ گوزنی: سنگ های عفونی یا شاخ گوزنی (استرووایت) بسیار بزرگ بوده و در افراد با سابقه عفونت های طولانی و مکرر ادراری دیده می شود.

۴. سیستینی

### علائم شایع شامل موارد زیر است:

- درد: درد شدید اصلی ترین علامت سنگ کلیه است. درد معمولا ناگهانی و همراه با احساس فشار است. شدت درد پس از شروع ثابت نیست و کم و زیاد می شود اما کاملا برطرف نمی شود، حمله های درد شدید از ۲۰ دقیقه تا ۱ ساعت طول می کشد. (کولیک یا قولنج کلیوی) شدت درد در افراد مختلف متفاوت است.
- خون ادراری: لبه های تیز و کناره های ناصاف سنگ هنگام عبور از محل های تنگ دستگاه ادراری می تواند ایجاد خراش و خونریزی کند، که گاهی باعث تغییر رنگ ادرار به سمت قرمزی می شود.
- دفع شن یا سنگ ریزه: گاهی همراه با درد و قبل از دفع سنگ اصلی موادی شبیه شن دفع می شود.
- احساس ناراحتی و درد هنگام دفع ادرار
- نیاز به تخلیه مکرر ادرار (سریع و فوری ادرار کردن)
- تعریق

## تشخیص:

هر چند معمولا علائم فوق تشخیص را بسیار آسان می کند اما برای تایید تشخیص، رد کردن سایر بیماریها (مثل آپاندیسیت یا بیماری های زنان) و همچنین بررسی وضعیت عملکرد کلیه ها و عوارض احتمالی سنگ معمولا علاوه بر معاینات بالینی از آزمایش خون و ادرار و نیز از روش های تصویر برداری استفاده می شود. آزمایش خون عملکرد کلیه ها را مشخص می کند و در آزمایش ادرار وجود خون و عفونت های احتمالی بررسی می شود. روش های تصویر برداری شامل موارد زیر است:

- عکس سلده
- عکس رنگی IVP
- سی تی اسکن

سونوگرافی: این روش بیشترین روش مورد استفاده در تشخیص اولیه سنگ ادراری است ولی گاهی سنگ های حالب را به خوبی تشخیص نمی دهد.

## درمان:

علائم حاد مانند درد و تهوع در اورژانس با تجویز مسکن و دارو های ضد استفراغ بهبود می یابد و پس از آن باید منتظر دفع سنگ بمانید. سنگ های ادراری هر چند علائم شدیدی ایجاد می کنند اما ۸۰٪ آنها نیاز به درمان تخصصی نداشته و خودبخود دفع می شوند. مهمترین عامل تعیین کننده دفع سنگ اندازه آن است:

- سنگ های کمتر از ۰.۵ سانتی متر: اغلب در طول ۲-۴ هفته دفع می شوند.
- سنگ های بزرگتر از ۱ سانتی متر: احتمال دفع خودبخودی بسیار



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و

درمانی آذربایجان غربی



## سنگ کلیه

واحد آموزش سلامت

تلفن: ۰۴۴-۴۴۲۲۲۲۴۳

۱۴۰۳



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

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

**حفظ تعادل در رژیم غذایی:** هیچ ماده غذایی را (مثلا لبنیات) بدون توصیه پزشک از رژیم خود حذف نکنید، بدن شما به همه انواع مواد غذایی برای سلامت خود (مثلا مواد حاوی کلسیم برای استحکام و سلامت استخوانها و دندانها) نیاز دارد. از غذاهای دارای فیبر مثل سبزیجات، سیبوس، گندم و جو بیشتر استفاده کرده و از مصرف زیاد قهوه و شکلات خودداری کنید.

**مصرف مکمل ها و ویتامین ها:** بهتر است جهت مصرف هر گونه داروی مکمل و ویتامین با پزشک مشورت کنید. چون مصرف بیش از اندازه و غیر ضروری برخی از ویتامینها باعث تشکیل سنگ خواهد شد.

**داروها:** هر چند برخی داروها می توانند 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 داروهای خود نکنید

**منبع: کتاب برونر و سودارث کلیه و مجاری ادراری، ۲۰۱۸**

## اصول کلی پیشگیری که بروز سنگ ها را تا حد زیادی

### کاهش می دهد شامل موارد زیر است:

افزایش مصرف مایعات: شما در طول روز باید روزانه حداقل ۲.۵-۳ لیتر مایعات بنوشید تا حداقل ۲ لیتر ادرار دفع کنید. به طوری که رنگ ادرار زرد کاملا روشن یا بیرنگ باشد. در مورد مصرف مایعات به موارد زیر توجه کنید:

- حداقل نصف مایعاتی که می خورید آب ساده باشد (۱.۵ لیتر)
- از مصرف بیش از حد چای و قهوه خودداری کنید.
- مصرف نوشابه های گازدار را کم و محدود کنید. ( حداکثر یک لیتر در هفته)
- در صورت مصرف آبمیوه بهتر است از آب پرتقال استفاده کرده و کمتر آب سیب مصرف کنید.
- اگر در آب و هوای گرم هستید یا فعالیت جسمی زیادی دارید که باعث عرق کردن زیاد می شود مصرف مایعات را افزایش دهید.
- سعی کنید در طول روز هر ۱-۲ ساعت یک لیوان آب و قبل از خوابیدن و پس از بیدار شدن ۲ لیوان آب بنوشید.
- با هر وعده غذایی دو لیوان آب بنوشید.
- اگر در طول شب بیدار شدید (مثلا برای رفتن به دستشویی) قبل از خوابیدن یک لیوان آب بنوشید.