

پسماندهای خونی گاهی کریستال هایی را تشکیل می دهد که داخل کلیه ها انباشته می شود. این کریستال ها به مرور جمع میشود و توده ی سنگ مانندی را شکل میدهد . بدن سعی میکند سنگ کلیه تشکیل شده را از راه ادرار دفع کند؛ بنابراین سنگ غالباً در دستگاه ادراری شامل کلیه ها، لوله های کلیوی و مثانه حرکت می کند.تشکیل سنگ به دو علت می تواند باشد:

الف) کمبود آب بدن و کاهش مصرف مایعات، که باعث کاهش دفع آب در ادرار و غلیظ شدن ادرار شده و اصلی ترین علت تشکیل سنگ کلیه است .

ب) 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 .

❖ خودمراقبتی پس از ترخیص:

۱ = در هنگام بروز درد بهتر است از دارو های ضد درد خوراکی غیر مخدر مثل قرص دیکلوفناک یا ناپروکسن استفاده کنید .

۲ = در صورت تشدید درد، از شیاف دیکلوفناک حداکثر ۳ عدد روزانه استفاده کنید.

توجه: مصرف زیاد دیکلوفناک،بروفن، ناپروکسن باعث ناراحتی و سوزش معده می شود.اگر سابقه ابتلا به زخم معده، آسم یا فشار خون بالا دارید قبل از مصرف با پزشک خود مشورت نمایید.

۳ = اگر در اورژانس برای شما سونوگرافی انجام شده است برگه جواب را دور نیندازید و حتما در مراجعات بعدی به اورژانس یا پزشک، تا زمان دفع سنگ، آن را همراه داشته باشید.

۴ = از مصرف نمک و شکر زیاد خودداری کنید.



۵ = هیچ ماده غذایی را بدون دستور پزشک از رژیم غذایی خود کامل حذف نکنید، بدن به انواع مواد غذایی نیاز دارد .

۶ = فعالیت جسمی و ورزش روزانه ی مناسب داشته باشید، این کار به دفع سریع تر سنگ کمک می کند .

۷ = اگر هنگام ترخیص برای شما داروهای گشادکننده حالب تامسولوسین یا آنتی بیوتیک تجویز شده است حتما طبق دستور و در ساعت معین مصرف کنید .

۸ = برای پیشگیری از تشکیل سنگ، مایعات زیاد مصرف کنید، روزانه ۱۰ تا ۱۲ لیوان در روز که بیش از نصف آن فقط آب ساده باشد.

۹ = دفع نهایی سنگ همراه ادرار و خروج از پیشابراه به خارج بدن معمولاً بدون درد است و گاهی ممکن است درد خفیف و ناراحتی مختصر و کوتاه مدت همراه دفع ایجاد شود که سریع بر طرف می شود نگران نباشید .



مرکز آموزشی درمانی، بیمارستان سینا
شهرستان زرند



سنگ های ادراری

گروه هدف: بیماران
واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری : زمستان ۱۴۰۲

❖ علائم خطر:

○ تشدید درد به طوری که به درمان دارویی پاسخ ندهد و حمله ی درد شدید، که با وجود مصرف مسکن بیش از یک ساعت طول بکشد .

○ تهوع و استفراغ شدید به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نبوده و باعث کم آبی بدن شود.

○ تشدید یا تداوم وجود خون در ادرار و یا تغییر رنگ، تیره شدن، کدر شدن رنگ ادرار

○ تب و لرز

○ درد و سوزش و ناراحتی شدید هنگام دفع ادرار

در صورت بروز هرگونه علائم به اورژانس مراجعه نمایید و برگه خلاصه پرونده خود را همراه داشته باشید.

منبع:

کتاب برونر سودارث کلیه و مجاری ادراری ۲۰۱۸

۱۰ = در صورتی که درد و تهوع شما به درمان سرپایی پاسخ دهد، شما دچار اختلال در کلیه نشده اید و می توانید با رعایت نکات بالا تا ۴ هفته در منزل منتظر دفع سنگ باشید.

۱۱ = بهتر است سنگ را پس از دفع برای بررسی نوع و جنس آن به آزمایشگاه بدهید بخصوص در اولین بار ابتلا. برای این کار لازم است پس از ترخیص تا زمان دفع سنگ، هر بار که به دستشویی می روید ادرار خود را ابتدا در یک ظرف جمع آوری کنید یا هنگام ادرار کردن از یک صافی ریز استفاده کنید تا در صورت دفع سنگ، وارد فاضلاب نشود و بتوانید آن را نگهدارید.

