



## عنوان ۷۱

### راهنمای بیمار دارای سنگهای ادراری (2)



مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی

واحد آموزش بیمار

تدوین

بهار ۱۳۹۲

بازنگری

بهار ۱۴۰۰

### پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

۱. بهتر است از داروهای ضد درد خوراکی غیر مخدر مثل قرص دیکلوفناک، ناپروکسن یا استامینوفن استفاده کنید.
۲. در صورت تشدید درد، از شیاف دیکلوفناک استفاده کنید (حداکثر ۳ عدد روزانه)
۳. در صورتی که هنگام ترخیص برای شما داروهای شل کننده و گشاد کننده ی حالب مثل تامسولوسین (مدالوسین) تجویز شده است طبق دستور مصرف کنید.
۴. توجه کنید که مصرف زیاد دیکلوفناک / بروفن / ناپروکسن باعث ناراحتی و سوزش معده می شود و چنان چه سابقه ی ابتلا به زخم معده دارید از مصرف آنها پرهیز کنید. همچنین ممکن است باعث تشدید آسم و فشار خون شوند.
۵. در طی روزهای آینده به متخصص جراحی کلیه و مجاری ادرار (اورولوژیست) مراجعه کنید. به خصوص اگر برای اولین بار است که دچار سنگ کلیه می شوید حتما باید آزمایش های تکمیلی خون و ادرار انجام شود تا اگر علت مشخص یا بیماری خاصی وجود دارد که باعث تشکیل سنگ شده مشخص شود و اگر می توان از بروز دوباره ی سنگ جلوگیری کرد، روش های پیش گیری به شما آموزش داده شود.
۶. اگر در اورژانس برای شما سونوگرافی انجام شده است، برگه ی جواب آن را دور نیندازید و حتما در مراجعات بعدی به اورژانس یا پزشک، تا زمان دفع سنگ، آن را همراه داشته باشید.
۷. مایعات زیاد مصرف کنید، روزانه حداقل ۳-۲/۵ لیتر مایعات بنوشید که بیش از نصف آن فقط آب ساده باشد. میزان مصرف آب باید به اندازه ای باشد که حداقل ۲ لیتر ادرار در هر شبانه روز دفع کنید (در طول شب حداقل یک یا دو بار برای ادرار کردن بیدار شوید) و رنگ ادرار زرد روشن یا بی رنگ باشد.
۸. از مصرف نمک و شکر زیاد خودداری کنید.
۹. هیچ ماده ی غذایی را بدون دستور پزشک از رژیم غذایی خود کاملاً حذف نکنید، بدن به همه ی انواع مواد غذایی نیاز دارد.
۱۰. از استراحت مطلق خودداری کرده و فعالیت جسمی و ورزش روزانه ی مناسب داشته باشید، این کار به دفع سریع تر سنگ کمک می کند.

۱۱. همان طور که گفته شد از داروهای ضد درد و مسکن فقط هنگام حملات درد شدید استفاده کنید، چون استفاده ی زیاد از آنها باعث وابستگی دارویی، مقاوم شدن درد و بروز عوارض گوارشی و کلیوی می شود.

۱۲. اگر هنگام ترخیص برای شما داروهای گشاد کننده ی حالب یا آنتی بیوتیک تجویز شده است حتما طبق دستور و در ساعت معین مصرف کنید.

۱۳. بهتر است سنگ را پس از دفع برای بررسی و تعیین نوع و جنس آن به پزشک یا آزمایشگاه بدهید (به خصوص اگر برای اولین بار است که دچار سنگ کلیه می شوید). 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 نگه دارید.

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

در صورتی که درد و تهوع شما به درمان سرپایی پاسخ دهد، دچار اختلال کلیه مانند عفونت یا مشکل در عملکرد کلیه نبوده و به بیماری مزمن دیگری مبتلا نباشید، با رعایت موارد بالا می توانید حتی تا ۴ هفته در منزل منتظر دفع سنگ باشید.

### در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

- تشدید درد به طوری که به درمان دارویی پاسخ ندهد و حمله ی درد شدید بیش از یک ساعت با وجود مصرف مسکن طول بکشد.
- تهوع / استفراغ شدید به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نبوده و باعث کم آبی بدن شود.
- تشدید یا تداوم وجود خون واضح در ادرار

- تب و لرز

- درد و سوزش و ناراحتی شدید هنگام دفع ادرار

- تغییر رنگ/ تیره شدن/ کدر شدن رنگ ادرار

چنانچه یکی از موارد زیر وجود داشته باشد، احتمال دفع خودبخودی سنگ بسیار کم است و در این موارد نیاز به درمان‌ها و روش‌های تخصصی برای دفع سنگ مانند جراحی وجود دارد:

- سنگ بسیار بزرگ

- عفونت ادراری مکرر یا مزمن

- سنگ‌های عفونی

- انسداد کامل مسیر ادرار و تورم کلیه

- اختلال در عملکرد کلیه

- داشتن یک کلیه

حتی در این صورت هم نیازی نیست نگران باشید، امروزه روش‌های درمانی موثر و کم‌خطری برای خروج سنگ کلیه وجود دارد.

همان‌گونه که ذکر شد افرادی که یک مرتبه دچار سنگ کلیه می‌شوند ۲ برابر بیشتر از بقیه احتمال ابتلا دوباره دارند و بیش از نیمی از آنها در طول ۱۰-۲ سال آینده حداقل یک بار دیگر دچار سنگ کلیه می‌شوند، هرچند با رعایت برخی موارد می‌توان تا حد زیادی از بروز سنگ پیش‌گیری کرد.

**اصول کلی پیش‌گیری که بروز همه‌ی سنگ‌ها را تا حد زیادی کاهش می‌دهد شامل موارد زیر است:**

**۱- افزایش مصرف مایعات:** شما در طول روز باید روزانه حداقل ۵-۳ لیتر مایعات بنوشید تا حداقل ۲ لیتر ادرار دفع کنید، به طوری که رنگ ادرار زرد کاملاً روشن یا بی‌رنگ باشد. در مورد مصرف مایعات به موارد زیر توجه کنید:

- حداقل نصف مایعاتی که می‌خورید آب ساده باشد (۱/۵ لیتر).

- از مصرف بیش از حد چای و قهوه خودداری کنید.

- مصرف نوشابه‌های گازدار را کم و محدود کنید (حداکثر ۱ لیتر در هفته).

- در صورت مصرف آب میوه 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 می‌شود مصرف مایعات را افزایش دهید.

- سعی کنید در طول روز هر ۲-۱ ساعت یک لیوان آب و قبل از خوابیدن و پس از بیدار شدن ۲ لیوان آب بنوشید.

- با هر وعده‌ی غذایی دو لیوان آب بنوشید.

- اگر در طول شب بیدار شدید (مثلاً برای رفتن به دستشویی) قبل از خوابیدن یک لیوان آب بنوشید.

- پیش از خوابیدن یک لیوان آب بنوشید.

- هنگام خروج از خانه یک بطری آب همراه خود داشته باشید، بطری را طوری انتخاب کنید که در صورت خالی شدن بتوانید دوباره آن را پر کنید.

- در محل کار حتماً یک بطری آب در کنار خود داشته باشید.

- بهتر است حجم بطری یا لیوانی را که برای نوشیدن آب استفاده می‌کنید بدانید تا بتوانید روزانه حداقل ۳-۲/۵ لیتر آب را محاسبه و مصرف کنید.

- معیار کافی بودن مصرف مایعات، حجم ادرار است. باید ادرار کافی با رنگ کاملاً شفاف داشته و در طول شب حداقل ۱ بار برای دفع ادرار بیدار شوید.

- فراموش نکنید از هر فرصتی برای نوشیدن آب استفاده کنید.

**۲- کاهش مصرف نمک:** مصرف نمک زیاد باعث بالا رفتن احتمال سنگ‌سازی می‌شود، از غذاهای شور مثل انواع کنسروها، فست‌فود، سوسیس و کالباس، غذاهای بسته‌بندی شده، چیپس، پفک و انواع سس‌ها کمتر استفاده کرده، هنگام طبخ غذا از نمک کمتری استفاده کنید و هنگام صرف غذا بر سر سفره نمک اضافی بر روی آن نپاشید.

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

**۴- حفظ تعادل در رژیم غذایی:** هیچ ماده‌ی غذایی را (مثلاً

انواع لبنیات) بدون توصیه‌ی پزشک از رژیم خود حذف نکنید، بدن شما به همه‌ی انواع مواد غذایی برای سلامت خود (مثلاً مواد حاوی کلسیم برای استحکام و سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها) نیاز دارد. از غذاهای دارای فیبر مثل سبزیجات، سبوس، گندم و جو بیشتر استفاده کرده و از مصرف زیاد قهوه و شکلات خودداری کنید.

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

**۶- داروها:** هر چند برخی داروها می‌توانند شانس بروز سنگ را افزایش دهند اما اگر برای بیماری دیگری دارو مصرف می‌کنید به هیچ وجه بدون مشورت و دستور پزشک اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف داروهای خود نکنید. اگر سنگ شما از سنگ‌های عفونی بوده و پزشک آنتی‌بیوتیک طولانی مدت تجویز کرده است حتماً طبق دستور مصرف کنید و دوره‌ی درمان را به پایان برسانید. اگر چه برخی داروها می‌توانند از بروز گروه کمی از سنگ‌ها جلوگیری کنند اما به هیچ وجه بدون دستور پزشک به طور خودسرانه اقدام به مصرف آنها نکنید چون عوارض بسیار خطرناکی دارند و گاه ممکن است بیماری شما را تشدید کنند.