

# سنگ های ادراری

## راهنمای بیماران

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

1. بهتر است از داروهای ضد درد خوراکی غیر مخدر مثل قرص دیکلوفناک، ناپروکسن یا استامینوفن استفاده کنید.
2. در صورت تشدید درد، از شیاف دیکلوفناک استفاده کنید (حداکثر 3 عدد روزانه)
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. مایعات زیاد مصرف کنید، روزانه حداقل 3-5 لیتر مایعات بنوشید که بیش از نصف آن فقط آب ساده باشد. میزان مصرف آب باید به اندازه ای باشد که حداقل 2 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.

**8.** از مصرف نمک و شکر زیاد خودداری کنید.

**9.** هیچ ماده‌ی غذایی را بدون دستور پزشک از رژیم غذایی خود کاملاً حذف نکنید، بدن به همه‌ی انواع مواد غذایی نیاز دارد.

**10.** از استراحت مطلق خودداری کرده و فعالیت جسمی و ورزش روزانه‌ی مناسب داشته باشید، این کار به دفع سریع‌تر سنگ کمک می‌کند.

**11.** همان‌طور که گفته شد از داروهای ضد درد و مسکن فقط هنگام حملات درد شدید استفاده کنید، چون استفاده‌ی زیاد از آنها باعث وابستگی دارویی، مقاوم شدن درد و بروز عوارض گوارشی و کلیوی می‌شود.

**12.** اگر هنگام ترخیص برای شما داروهای گشادکننده‌ی حالب یا آنتی‌بیوتیک تجویز شده است حتماً طبق دستور و در ساعت معین مصرف کنید.

**13.** 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 می‌شوید). برای این کار لازم است پس از ترخیص تا زمان دفع سنگ، هر بار که به دستشویی می‌روید ادرار خود را ابتدا در یک ظرف جمع‌آوری 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.

**14.** 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 می‌شود 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 4 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

چنان چه یکی از موارد زیر وجود داشته باشد، احتمال دفع خودبخودی سنگ بسیار کم است و در این موارد نیاز به درمان ها و روش های تخصصی برای دفع سنگ مانند جراحی وجود دارد :

- سنگ بسیار بزرگ
  - عفونت ادراری مکرر یا مزمن
  - سنگ های 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 روش های درمانی موثر و کم خطری برای خروج سنگ کلیه وجود دارد.

همان گونه که ذکر شد افرادی که یک مرتبه دچار سنگ کلیه می شوند 2 برابر بیشتر از بقیه احتمال ابتلا دوباره دارند و بیش از نیمی از آنها در طول 10-2 سال آینده حداقل یک بار دیگر دچار سنگ کلیه می شوند، هر چند با رعایت برخی موارد می توان تا حد زیادی از بروز سنگ پیش گیری کرد.

اصول کلی پیش گیری که بروز همه ی سنگ ها را تا حد زیادی کاهش می دهد شامل موارد زیر است :

**1-افزایش مصرف مایعات:** شما در طول روز باید روزانه حداقل 3-2/5 لیتر مایعات بنوشید تا حداقل 2 لیتر ادرار دفع کنید، به طوری که رنگ ادرار زرد کاملاً روشن یا بی رنگ باشد. در مورد مصرف مایعات به موارد زیر توجه کنید:

- حداقل نصف مایعاتی که می خورید آب ساده باشد (1/5 لیتر).
- از مصرف بیش از حد چای و قهوه خودداری کنید.
- مصرف نوشابه های گازدار را کم و محدود کنید (حداکثر 1 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 می شود مصرف مایعات را افزایش دهید.
- سعی کنید در طول روز هر 1-2 ساعت یک لیوان آب و قبل از خوابیدن و پس از بیدار شدن 2 لیوان آب بنوشید.
- با هر وعده ی 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 می کنید بدانید تا بتوانید روزانه حداقل 3-2/5 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 1 بار برای دفع ادرار بیدار شوید.
- فراموش نکنید از هر فرصتی برای نوشیدن آب استفاده کنید.

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

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

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

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

**6-** 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. اگر سنگ شما از سنگ های عفونی بوده و پزشک آنتی بیوتیک طولانی مدت تجویز کرده است حتما طبق دستور مصرف کنید و دوره ی درمان را به پایان برسانید. اگر چه برخی داروها می توانند از بروز گروه کمی از سنگ ها 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.

