

سنگ کلیه

علت تشکیل سنگ کلیه اغلب اوقات نامعلوم می‌باشد. سنگ ممکن است برای بعضی از افراد هیچ مشکلی به وجود نیآورد ولی در اغلب موارد با درد همراه است. بیشتر سنگ‌ها کوچک و ریز هستند و از طریق ادرار دفع می‌شوند. بعضی از سنگها در مجرای ادراری یا کلیه گیر می‌کنند و علائم و مشکلاتی را برای بیمار به وجود می‌آورد این تجربه ناخوشایند حداقل یکبار در طول زندگی افرادی که سنگ کلیه داشته‌اند دوبار تکرار خواهد شد به همین منظور به توصیه‌های زیر توجه کنید تا زندگی راحت‌تری را داشته باشید.

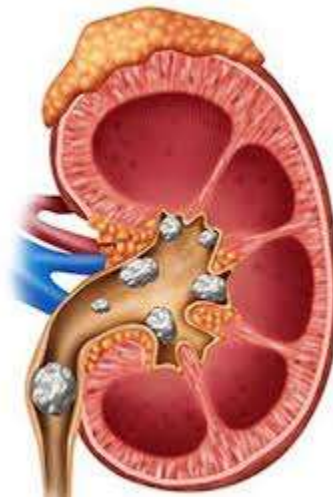
پایش و درمان عوارض بالقوه

مصرف مایع فراوان توصیه می‌شود تا از دهیدراتاسیون پیشگیری شود و فشار هیدروستاتیک در دستگاه ادراری برای تسریع عبور سنگ افزایش یابد. در صورتی که بیمار قادر به نوشیدن مایعات کافی نباشد، مایعات داخل وریدی تجویز می‌شوند. راه رفتن توصیه می‌شود تا حرکت سنگ در دستگاه ادراری تسهیل گردد.

تمامی ادرار باید از گاز عبور داده شود، زیرا سنگ‌های اسیداوریکی ممکن است نادیده گرفته شوند. هر لخته خونی که در ادرار دیده شود، باید مورد جستجو قرار گیرد و با دقت کافی ظرف جمع آوری ادرار بررسی شود.

چون سنگ‌های کلیه باعث افزایش خطر عفونت سپیس و انسداد مجاری ادراری می‌شوند، باید به بیمار آموزش داد تا هرگونه کاهش حجم ادرار یا خون در ادرار یا کدر بودن آن را گزارش نماید. به بیمار گفته می‌شود تا هر درد ناگهانی را بلافاصله گزارش کند، زیرا ممکن است قطعه‌ای از سنگ موجب انسداد حالب شود.

علائم حیاتی بیمار از جمله درجه حرارت اندازه‌گیری می‌شوند تا علائم اولیه عفونت دریایی شوند UTI ممکن است به دلیل انسداد ناشی از سنگ یا خود سنگ با سنگ‌های کلیوی همراه باشد. تمامی عفونت‌ها باید پیش از حل کردن سنگ، با آنتی‌بیوتیک‌های مناسب درمان شوند.



در طول روز هر ۲-۱ ساعت یک بار مایعات (بهتر است آب باشد) بنوشید.

در طول شب دوبار برای نوشیدن بیدار شوید (بخصوص اگر در مناطقی زندگی می‌کنید که آب و هوای گرم دارد و تعریق زیاد می‌کنید)

موقع خواب دو لیوان آب بنوشید و علاوه بر آن یک لیوان آب در کنار بستر داشته باشید تا در صورت بیدار شدن برای پیشگیری از غلیظ شدن ادرار در طول شب بنوشید.

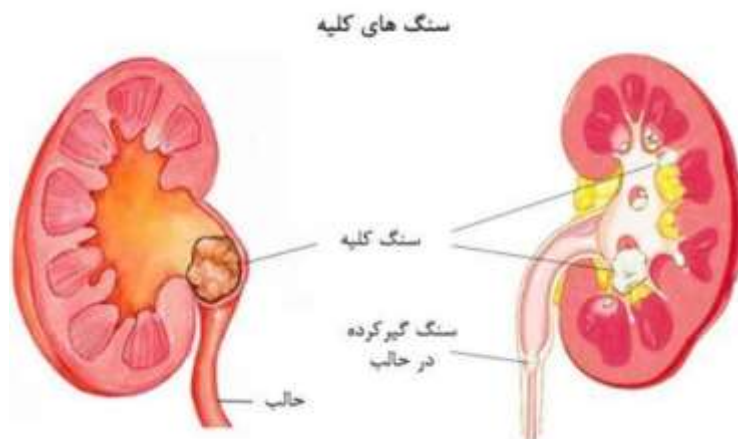
از ورزشهای شدید پرهیز کنید زیرا موجب تعریق و کم‌آبی بدن می‌شود.

به سونای خشک یا سونای بخار نروید.

با مشاهده اولین علامت عفونت ادراری با مراقبین بهداشت تماس بگیرید (علائم عفونت ادراری شامل تب/ درد/ تکررادرار می‌باشد).

از نمک در غذای روزانه کمتر استفاده کنید.

چای کمتر مصرف کنید خصوصاً چای پررنگ.



به بیماران بعد از عمل توصیه می‌شود سنگ دفع شده را جهت تعیین نوع آن و فرستادن به آزمایشگاه نزد خود حفظ کنند (سنگها انواع مختلفی دارد. سنگهای کلسیم فسفاتی* اگزالاتی* و اسید اوریک)

در صورتیکه نیاز به عمل جراحی نداشته باشید توصیه می‌شود تا به هنگام دفع سنگ ادرار خود را جمع‌آوری کنید تا در صورت دفع سنگ مورد نظر تحت آزمایش قرار گیرد.

برای تمامی سنگهای ادراری مصرف آب فراوان و نمک کم توصیه می‌شود سایر توصیه‌های غذایی به نوع سنگ بستگی دارد اگر سنگ اگزالات باشد مصرف کم چای/ قهوه/ شکلات/ آجیل/ اسفناج/ ریواس توصیه می‌شود.

سنگ کلسیم فسفات باشد، مصرف کم لبنیات (حداکثر یک لیوان شیر در روز و یا معادل آن) توصیه می‌شود.

سنگ اسید اوریک باشد، مصرف کم گوشت قرمز و احتیاط در مصرف گوشت سفید توصیه می‌گردد.

آب بسیار ارزشمند است و کالری ندارد.

بعضی از مطالعات نوشیدن آب مرکبات از قبیل لیمو/ پرتقال را توصیه می‌کنند چون مقدار زیادی سیترات دارد و از تشکیل

سنگ جلوگیری می‌کند. نوشیدن آب مرکبات ممکن است از تشکیل سنگهای اگزالاتی و سنگهای اسیداوریک پیشگیری

کند اما مرکبات برای افرادی که سنگهای کلسیم فسفاتی دارند مضر می‌باشد. از خوردن آب گریپ فورت و نوشیدنی‌هایی

که دارای کولا هستند اجتناب نمائید زیرا احتمال خطر تشکیل سنگ را بالا می‌برد بعضی از غذاهایی که نمک زیاد دارند بهتر است خورده نشوند.

شامل:

ساندویچ سوسیس با هات داگ

غذاهای یخ زده یا فریزری

غذاهای حاضری یا همان فست فودها

غذاهای گوشتی و چرب مانند: مغز

نکاتی که باید به یاد داشته باشیم:

سنگ کلیه انواع مختلف دارد و بر حسب نوع سنگ رژیم خاص توصیه می‌گردد.

نوشیدن آب و سایر مایعات بسیار مهم می‌باشد بخصوص برای پیشگیری از تشکیل سنگ از خوردن غذاهای شور و نمکی پرهیز کنید.

غذاهایی که اگزالات دارند: اسفناج و ریواس هستند که در سنگهای اگزالاتی باید خورده نشود.

یادمان باشد بهداشت فردی را رعایت کنیم.

حتی الامکان ورزش را در برنامه روزانه خود بگنجانیم.

غذاهای کنسروی را از چرخه‌ی غذایی خود حذف کنیم.

به میزان سبزیجات مصرفی خود بیفزاییم.

مایعات فراوان به خصوص آب را به میزان کافی بنوشیم تا احساس تشنگی ننمائیم.

مراقبت‌های پرستاری:

- داروهای ضد درد خوراکی غیرمخدر مثل دیکلوفناک و ناپروکسن استامینوفن
- در صورت تشدید درد دیکلوفناک
- داروی مسکن مخدر با نظر پزشک مانند مرفین
- داروهای ضد اسپاسم برای شل کردن عضلات حالب و کمک به دفع سنگ
- بسته به نوع سنگ (سنگ حاوی کلسیم، استروویت سمیتینی، اسید اوریک و ... داروهای به منظور متوقف کردن رشد سنگ‌های موجود یا تشکیل سنگ جدید ممکن است با نظر پزشک تجویز شود.
- انجام آزمایش‌های خون و ادرار جهت مشخص شدن علت بروز سنگ
- بررسی و تعیین نوع سنگ و جنس آن
- توصیه به مصرف رژیم کم سدیم کم پروتئین کلسیم کافی
- از مصرف غذاهای حاوی اگزالات فراوان مثل سبزیجات سبز تیره و ریواس، آجیل پرهیزید
- جمع‌آوری سنگ و ادرار
- توصیه به انجام فعالیت

- جلوگیری و پایش از افزایش درجه حرارت و بروز علائم عفونت کلیه
- سوزش و ناراحتی حین ادرار کردن
- احساس تکرر و فوریت در ادرار
- پایش جذب و دفع
- پایش سطح درد و پاسخ بیمار به داروها
- جمع‌آوری و بررسی ادرار جهت جدا کردن سنگ برای تجزیه در آزمایشگاه

آموزش حین بستری:

- ❖ مصرف مایعات کافی
- ❖ مصرف داروهای تجویز شده برای کاهش شانس عود
- ❖ تعدیل رژیم غذایی بر اساس محتوای و جنس سنگ از ۲ لیتر در اقدامات پرستاری

رفع درد

رفع فوری درد شدید ناشی از کولیک کلیوی یا حالب به وسیله مسکن‌های اپیوئیدی (به صورت داخل وریدی یا داخل عضلانی برای تسریع در رفع درد) یا داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی انجام می‌گیرد. به بیمار کمک می‌شود تا در وضعیتی قرار گیرد که کمترین درد را حس می‌کند. اگر راه رفتن در بهبود درد موثر باشد، پرستار به بیمار کمک خواهد کرد. در صورت تشدید درد، پرستار بلافاصله به پزشک گزارش می‌کند تا درمان اضافی آغاز گردد.

پایش و درمان عوارض بالقوه

مصرف مایع فراوان توصیه می‌شود تا از دهیدراتاسیون پیشگیری شود و فشار هیدروستاتیک در دستگاه ادراری برای تسریع عبور سنگ افزایش یابد. در صورتی که بیمار قادر به نوشیدن مایعات کافی نباشد، مایعات داخل وریدی تجویز می‌شوند. راه رفتن توصیه می‌شود تا حرکت سنگ در دستگاه ادراری تسهیل گردد.

تمامی ادرار باید از گاز عبور داده شود، زیرا سنگ‌های اسیداوریکی ممکن است نادیده گرفته شوند. هر لخته خونی که در ادرار دیده شود، باید مورد جستجو قرار گیرد و با دقت کافی ظرف جمع‌آوری ادرار بررسی شود.

چون سنگ‌های کلیه باعث افزایش خطر عفونت سپیس و انسداد مجاری ادراری می‌شوند، باید به بیمار آموزش داد تا هرگونه کاهش حجم ادرار یا خون در ادرار یا کدر بودن آن را گزارش نماید. به بیمار گفته می‌شود تا هر درد ناگهانی را بلافاصله گزارش کند، زیرا ممکن است قطعه‌ای از سنگ موجب انسداد حالب شود.

علائم حیاتی بیمار از جمله درجه حرارت اندازه‌گیری می‌شوند تا علائم اولیه عفونت دریایی شوند UTI ممکن است به دلیل انسداد ناشی از سنگ یا خود سنگ با سنگ‌های کلیوی همراه باشد. تمامی عفونت‌ها باید پیش از حل کردن سنگ، با آنتی‌بیوتیک‌های مناسب درمان شوند.

آموزش حین ترخیص:

- ❖ توصیه به مراجعه به اورولوژیست
 - ❖ توصیه با انجام آزمایش‌های تکمیلی خون و ادرار
 - ❖ ۲ تا ۳ لیتر مایعات بنوشید بیش از نصف آن آب ساده باشد میزان مصرف آب باید به اندازه‌ای باشد / روزانه حداقل ۵ که حداقل ۲ لیتر ادرار در شبانه‌روز دفع کنید.
 - ❖ از استراحت زیاد و طولانی بپرهیزید و ورزش روزانه مناسب داشته باشید این کار به دفع سنگ کمک می‌کند.
 - ❖ از داروی مسکن و ضد درد به هنگام درد شدید استفاده کنید.
 - ❖ علائم هشدار: (در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید)
 - تشدید درد به طوری که بیش از یک ساعت با وجود مصرف مسکن بهبود نیابد.
 - تهوع استفراغ شدید
 - تشدید و تداوم خون واضح در ادرار
 - تب و لرز
 - درد و سوزش و ناراحتی شدید هنگام دفع ادرار
 - تغییر رنگ / تیره شدن / کدر شدن رنگ ادرار
 - ❖ با هر وعده غذایی دو لیوان آب مصرف نمایید
 - ❖ کاهش مصرف نمک: مصرف نمک باعث افزایش سنگ‌سازی می‌شود پس از غذاهایی نظیر کنسروها فست فود، کالباس، غذاهای بسته‌بندی شده، چیپس پفک و سس‌ها بپرهیزید.
 - ❖ پرهیز از مصرف زیاد شکر
 - ❖ مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها باید حتماً تحت نظر پزشک معالج باشد چون مصرف بی‌اندازه آنها منجر به تشکیل سنگ خواهد شد.
 - ❖ حفظ تعادل در رژیم غذایی (لبنیات را حذف نکنید)
 - ❖ غذاهای دارای فیبر مثل سبزیجات، سبوس گندم و ویتامین را با اعتدال مصرف کنید زیرا باعث تشکیل سنگ خواهند شد.
 - ❖ به هیچ وجه بدون دستور پزشک اقدام به مصرف داروهای خودسرانه نکنید.
 - ❖ هیچگاه اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف داروهای خود نکنید.
 - ❖ اگر نوع سنگ شما کلسیمی و فسفوری است از مصرف فراورده‌های لبنی و شکلات و نارگیل خودداری کنید.
 - ❖ اگر نوع سنگ فسفات‌ه است: رژیم اسیدی مصرف نمایید.
 - ❖ اگر نوع سنگ اسید اوریک یا سیستینی است: رژیم قلیایی مصرف نمایید ۳ لیتر باشد.
- آموزش خود مراقبتی در منزل:
- مصرف مایعات فراوان
 - از استراحت زیاد و طولانی بپرهیزید و ورزش روزانه مناسب داشته باشید.

- کاهش مصرف نمك ۳ تا ۴ گرم در روز توصیه مي‌شود مصرف نمك به هنگام صرف غذا و مصرف غذاهاي حاوي سدیم فراوان باید محدود شوند زیرا سدیم با کلسیم برای باز جذب در کلیه رقابت می‌کند.
- آگاه باشید که رژیم‌های غذایی حاوي کلسیم کم معمولاً توصیه نمی‌شود بجز در مورد هیپرکلسمیوری جذبی حقیقی، شواهد نشان می‌دهد که محدودیت مصرف کلسیم، مخصوصاً در زنان می‌تواند منجر به استئوپروز گردد و حتی از تشکیل سنگ‌های کلیوی نیز پیشگیری نمی‌کند.
- از مصرف غذاهاي حاوي اگزالات اجتناب نماید (مثل اسفناج، چاي، سبوس گندم، بادام زمینی)
- در طی روز هر يك تا دو ساعت مایعات بنوشید (ترجیحاً آب)
- در هنگام خواب دو لیوان آب بنوشید و به علاوه با هر بار بیدار شدن يك لیوان آب بنوشید تا از غلیظ شدن ادرار در طی شب جلوگیری شود.
- از فعالیت‌هایی که باعث افزایش تعریق و از دست دادن آب بدن می‌شود خودداری کنید.

تهیه و تنظیم : تیم آموزش سلامت بیمارستان بهار ۱۴۰۲
فهرست منابع:

- پرستاری داخلی و جراحی برونر سوارث
- سایت ویکی پدیا دانشنامه آزاد
- دانشنامه رشد
- www.ir.Teb.com

وبسایت بیمارستان: Www.alihospital.ir