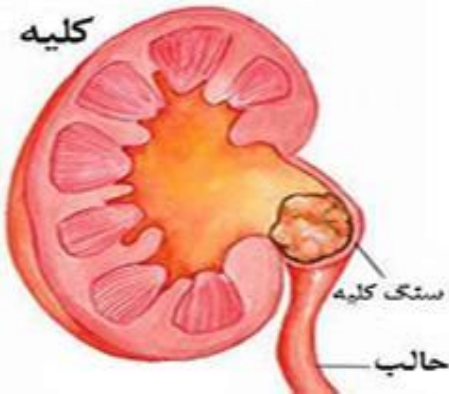




بنیاد شهید و امور ایثارگران
بیمارستان روانپزشکی میلاد شهریار

درد کلیوی

گروه هدف:مددجویان و خانواده



واحد آموزش
MH/PDP/FO/11
ویرایش دوم سال ۱۴۰۰

می‌شود. غذاها و تنقلات شور و کلاً نمک طعام زیاد نیز در تولید سنگ‌های ادراری مؤثر است. محدودیت مصرف مواد غذایی سرشار از اگزالات نیز در کاهش احتمال تولید سنگ مؤثر خواهد بود. چای پررنگ، قهوه، شکلات کاکائویی، نوشابه کولا، حبوبات، اسفناج، بامیه، ریواس و گوجه فرنگی اگزالات زیادی دارند که محدود کردن مصرف آنها توصیه می‌شود.

اندازه سنگ: دفع خود به خودی سنگ یا استفاده از درمان‌های طبی، بستگی زیادی به اندازه سنگ‌های ادراری دارد. سنگ‌های با قطر ۴ میلی‌متر و کمتر از آن معمولاً خود به خود دفع می‌شوند. سنگ‌های بین ۴ و ۸ میلی‌متر امکان دفع شدن دارند، ولی اغلب در لوله حالب (لوله ارتباطی بین کلیه و مثانه) گیر می‌کنند و باعث درد‌های شدید کلیه به علت تجمع ادرار در آن می‌شوند. سنگ‌های بالای ۸ میلی‌متر به احتمال زیاد نیاز به سنگ‌شکنی یا درمان جراحی دارند. سنگ‌شکنی خارج اندامی یا (ESWL): این روش برای درمان سنگ‌های بین ۷-۸ الی ۲۰-۲۵ میلی‌متر مناسب است. که در آن از انرژی امواج صوتی برای شکستن سنگ استفاده می‌گردد. نیاز به بیهوشی و بستری شدن ندارد و به صورت سرپایی انجام می‌شود. با استفاده از دستگاه‌های پیشرفته و جدید، میزان موفقیت این نوع سنگ‌شکنی ۸۰-۹۰ درصد است. سنگ‌شکنی داخل اندامی: برای سنگ‌هایی که به علت بزرگی بیش از حد، سختی زیاد و یا مکان نامناسب (مثل قسمت میانی حالب) امکان سنگ‌شکنی خارج اندامی وجود ندارد، از سنگ‌شکنی داخل اندامی استفاده می‌شود. در این روش بیمار باید بیهوش و بستری شود و جراح از راه مجرای ادرار یا از راه پوست، با تجهیزات دوربین‌دار به سنگ رسیده و سنگ را زیر دید مستقیم می‌شکند.

مواد غذایی که حاوی اسید اگزالیکی هستند نیز خودداری کنید، زیرا این ماده در ایجاد رسوب و تشکیل سنگ بسیار مؤثر است. مواد غذایی که حاوی اگزالیکی هستند، عبارتند از: ریواس، گوجه فرنگی، چغندر، بادمجان، بامیه، کدو، بادام و دانه‌های شیرین. اگر مبتلا به سنگ کلیه هستید، بهتر است کلاً مصرف این مواد را فراموش کنید. لبنیات، یکی از مواد ضروری برای سلامتی است، اما مصرف بیش از حد مواد لبنی منجر به تجمع کلسیم بیش از حد در بدن می‌شود و از آنجا که دفع کلسیم کاری مشکل است، آنها در کلیه‌ها رسوب کرده و تشکیل سنگ کلیه می‌دهند. پنیر، شیر محصولات لبنی و کلم براکلی حاوی مقادیر زیادی کلسیم هستند. قند و شکر زیاد باعث ترشح انسولین شده و انسولین کلسیم استخوان‌ها را جذب می‌کند و کلیه‌ها پرکارتر می‌شوند؛ در نتیجه امکان تشکیل سنگ‌ها افزایش می‌یابد. شکلات، قهوه و توت فرنگی از موادی هستند که می‌توانند خطر ابتلا را افزایش دهند. نوشیدن دو لیوان لیموناد در روز خطر ابتلا به سنگ کلیه را تا ۳۰ درصد کاهش می‌دهد. اما به طور کلی نوشیدن زیاد مایعات مهم‌تر از نوع نوشیدنی است و نوع نوشیدنی (بجز نوشیدنی‌های غیرمجازی که به آن اشاره کردیم) تفاوت چندانی ایجاد نمی‌کند. از نان گندم و حبوبات پخته‌شده (به خصوص لوبیای پخته شده) بپرهیزید و به جای آنها از غذاهایی همچون تخم‌مرغ و نخودسبز استفاده کنید که حاوی اگزالات کمتری هستند. درمان‌های غیر جراحی سنگ‌های کلیه. مصرف مایعات: مصرف زیاد مایعات تا حدی که حجم ادرار به بیش از ۲/۵ لیتر برسد؛ مثل آب پرتقال، آب لیمو، آبجو، چای کم‌رنگ، قهوه بدون کافئین احتمال تولید سنگ را کاهش می‌دهد. رژیم غذایی: مصرف بیش از حد پروتئین حیوانی، به خصوص گوشت قرمز، باعث افزایش تولید سنگ

هوالشافی

سنگ کلیه بیماری است که باعث درد در پهلو سمت چپ یا راست بدن می‌شود. سنگ دستگاه ادراری یکی از ناراحت‌کننده‌ترین بیماری‌ها است. اغلب بیماران مبتلا به سنگهای کلیه معمولاً در سالهای اولیه بلوغ مراجعه می‌کنند و حد اکثر شیوع سنی آن در حدود ۲۸ سالگی است. یک قله دیگر در ۵۵ سالگی وجود دارد که تقریباً مختص به سنگهای عفونی در خانمها است. بطور کلی سنگهای کلیه در مردان ۴ برابر زنان است ولی اگر تنها سنگهای عفونی را در نظر داشته باشیم نست مرد به زن ۲ به ۳ است. انواع مختلف سنگ ادراری وجود دارد ولی اغلب سنگها از جنس اگزالات کلسیم هستند. سایر انواع شامل ترکیبات استروایت یا عفونی، فسفات، سیستئین، و اسیداوریک هستند. سنگها در لگنچه، میزنای، مثانه و در پیشابراه دیده می‌شوند. رژیم غنی از کلسیم - سدیم - پروتئین و همچنین عدم تحرک افراد مبتلا به هیپر کلسیوری نوع دو - افراد مبتلا به بیماری‌های گوارشی مثل التهاب روده یا ایلئوستومی، سابقه ابتلا به عفونت ادراری و بیماری‌های متابولیک، نقرس، عدم تحرک در ابتلا به سنگ نقش دارند.

علائم سنگ کلیه:

درد حاد اغلب ناشی از گیرکردن سنگ در مجاری ادراری است وگرنه خود سنگ اغلب علامتی ندارد. انسداد، عفونت، خیز درد شدید در منطقه دنده‌های مهره‌ای، تهوع، استفراغ و اسهال است. درد بسیار شدید و شبیه به درد زایمان است، هماچوری یا خون ادراری در این افراد دیده می‌شود. هدف فوری درمان درد و هدف طولانی جلوگیری از تخریب نفرون است. نفرون نام واحدهای ساختاری کلیه است که لوله پیچیده‌ای متشکل از یک لایه بافت پوششی است و در

یک انتها بسته و در انتهای دیگر به درون لگنچه باز می‌شود. سنگ کلیه می‌تواند کشنده باشد.

انواع سنگهای کلیه:

سنگهای حاوی کلسیم

سنگهای استروویتی که حاوی آمونیاک و منیزیم هستند

سنگهای اسید اوریکی

سنگهای سیستئین

تشخیص سنگ کلیه:

زمانی که هیچ علت دیگری برای درد دل و شکم و پهلو وجود نداشته باشد، باید به احتمال وجود سنگ کلیه مشکوک شد. برای تأیید صحت این موضوع عکسبرداری انجام می‌شود. استفاده از سی‌تی‌اسکن‌های مارپیچی نیز یکی از رایج‌ترین آزمایش‌ها برای تشخیص سنگ و یا انسداد دستگاه ادراری است. به دلیل سرعت تشخیص با سی‌تی‌اسکن، این روش نسبت به عکسبرداری، مناسب‌تر و بهتر است. در زنان باردار و یا کسانی که نباید در معرض اشعه قرار بگیرند، تشخیص با سونوگرافی انجام می‌شود.

درمان:

بیشتر سنگهای کلیه در عرض ۴۸ ساعت و با مصرف زیاد مایعات از طریق مجاری ادراری دفع می‌شوند. داروهای ضدالتهاب و مسکن‌های قوی در طول این ساعت برای بیمار تجویز می‌گردد. در مواردی که درد بیمار بیش از حد زیاد باشد، برای کنترل درد، از تزریق مواد دارویی مخدر استفاده می‌شود. اگر شخص حالت تهوع داشته باشد، این داروها به صورت تزریقی و داخل وریدی تجویز می‌شوند. عوامل زیادی در دفع سنگ مؤثرند؛ مثل اندازه و بزرگی سنگ، میزان تحمل شخص، بارداری، بزرگی پروستات و سابقه دفع سنگ قبلی. احتمال دفع یک سنگ ۴ میلی‌متری ۸۰ درصد است، در حالی که احتمال دفع یک سنگ ۵ میلی‌متری کمتر از ۲۰ درصد می‌باشد. سنگهای ۹ الی ۱۰ میلی‌متری

بدون مراقبت و درمان‌های ویژه به ندرت دفع می‌شوند. برای سنگ‌های کلیوی که به صورت خود به خود دفع نمی‌شوند، روش سنگ شکنی مناسب است. در این روش با امواج، ضربه‌ای به سنگ زده می‌شود و آن را به قطعات کوچک‌تر تبدیل می‌کند تا دفع آن آسان‌تر شود، زمانی که هیچ یک از این روش‌ها مؤثر واقع نشود، باید با روش‌های جراحی سنگ را خارج کرد. با یک برش کوچک روی پوست با استفاده از ابزار پزشکی که وارد مجاری ادراری می‌شود، سنگ از بدن خارج می‌گردد.

پیشگیری:

به جای تحمل دردهای طاقت فرسا و درمان، در وهله اول و تا جایی که امکان دارد بهتر است از تشکیل این سنگ‌ها جلوگیری شود. نوشیدن آب و مایعات، یکی از ساده‌ترین روش‌های پیشگیری است. با مراجعه به پزشک و تشخیص نوع و مواد تشکیل‌دهنده سنگ دفع شده، رژیم غذایی خود را تغییر دهید و به این ترتیب از احتمال ابتلای دوباره به سنگ کلیه پیشگیری کنید.

چه غذاهایی تشکیل سنگ کلیه را تشدید می‌کنند: مصرف بیش از حد نوشابه‌های گازدار یکی از شایع‌ترین علل ایجاد سنگ کلیه است. نوشابه‌های گازدار حاوی مقادیر زیادی اسید فسفریک هستند. از نوشیدن بیش از اندازه آب گریپ فروت و آب سیب نیز خودداری کنید. از مصرف نوشیدنی‌ها کربنات که حاوی مقادیر زیادی اسید فسفریک هستند نیز بپرهیزید. نوشیدنی‌های حاوی اسیدفسفریک، خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهند و همین‌طور اندازه سنگ‌ها را بزرگ‌تر می‌کنند؛ اما نوشیدنی‌هایی هم وجود دارند که خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش می‌دهند و سنگ‌های موجود را به قطعات ریز تبدیل کرده و حل می‌کنند. مانند نوشیدن آب مخلوط با چند قطره آب لیمو و آب سبزیجات از مصرف