

سنگ کلیه چیست؟

سنگ کلیه یکی از شایع ترین انواع بیماری های کلیوی است.

سنگ کلیه از جنس مواد داخل ادرار بوده و ممکن است در هر قسمت دستگاه ادراری از کلیه تا مثانه ایجاد شود. اندازه سنگ ممکن است کوچک یا بزرگ باشد و فقط یک سنگ یا تعداد بیشتری سنگ وجود داشته باشد.

کلیه ها عمل تصفیه خون را انجام می دهند و مواد زائد و آب اضافی را به داخل ادرار ترشح می کنند. سنگهای کلیوی در سنین میان سالی و در مردان ۳ برابر زنان تشکیل می شود. و احتمال عود نیز وجود دارد.

سنگها چگونه تشکیل می شوند؟

سنگها در انواع و جنس های مختلف تشکیل می شوند:

♦ اغلب سنگها از جنس کلسیم هستند. وقتی مقدار زیادی کلسیم در ادرار باشد، سنگهای کلسیمی تشکیل می شود. بعضی از سنگهای کلسیمی به دلیل بالا بودن مقدار ماده ای شیمیایی به نام اگزالات تشکیل می شود. این ماده در خیلی از مواد غذایی مثل اسفناج، ریواس، سبزیجات ساقه دار، قهوه، شکلات، و گوجه فرنگی وجود دارد. اگزالات به راحتی با کلسیم ترکیب می شود و سنگ تشکیل می دهد.

خطر تشکیل سنگ کلسیمی در حالت پرکاری پاراتیروئید یا بیماری

التهابی روده بیشتر می شود.

عوامل مختلفی مانند نوشیدن آب به مقدار بسیار کم، وراثت و رژیم غذایی نامناسب باعث سنگ ساز شدن کلیه ها می شوند.



سنگ شاخی



سنگ مدور



سنگ بلوری

♦ بعضی از سنگها به دلیل بالا بودن اسید اوریک در ادرار تشکیل می شود. سنگهای اسید اوریکی در نتیجه کم آبی بدن ایجاد می شوند. مثلا در طی فعالیت شدید در یک روز گرم یا به دنبال تب و بیماری احتمال تشکیل سنگ هست. در افرادی که مبتلا به بیماری نقرس هستند هم سنگهای اسید اوریکی دیده می شود. مصرف قارچ، گوشت، صدف و ماهی کولی به مقدار زیاد، اسید اوریک خون را بالا می برد.

♦ نوع دیگری از سنگها به دنبال عفونت باکتریایی در ادرار تشکیل می شوند. این سنگها، سنگهای عفونی هم نامیده می شوند.

♦ نوع دیگری از سنگهای ادراری که به ندرت ایجاد می شود، سنگ سیستینی است که در بعضی از بیماریهای مادرزادی، که در آن کلیه ها بیش از حد ماده سیستین را دفع می کنند، دیده می شود.

علائم سنگهای ادراری چیست؟

اغلب سنگهای ادراری هیچ علامتی ندارند. ولی علائم معمول شامل :

⇒ درد شدید و پیچشی در کمر یا شکم

⇒ تهوع و استفراغ

⇒ اگر به دنبال وجود سنگ در مجرای ادرار، دچار عفونت ادراری شده باشید، علائم تب، لرز، تعریق، و درد و سوزش هنگام ادرار کردن خواهید داشت.

⇒ وجود خون در ادرار، گاهی ظاهر ادرار به دلیل وجود خون به رنگ صورتی یا قرمز دیده می شود. ولی گاهی خون در ادرار فقط با میکروسکوپ قابل دیدن است.

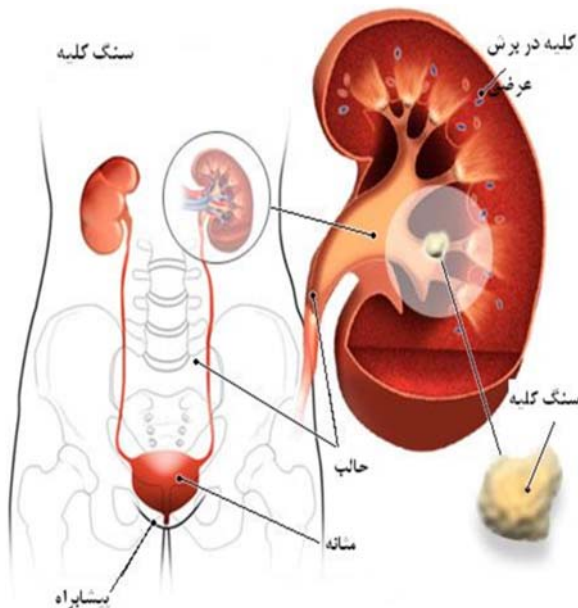
در چه صورت نیاز به بستری در بیمارستان هست؟

- * اگر تهوع و استفراغ شما زیاد باشد و نتوانید مایعات کافی میل کنید.
- * اگر علامت عفونت ادراری مثل تب و لرز، سوزش ادرار، یا مشکل کلیوی داشته باشید.
- * یک کلیه داشته باشید.
- * زنان باردار
- * در صورت کاهش حجم ادرار
- * آزمایشات غیرطبیعی و کراتی نین بالا

در صورت هر یک از موارد بالا ممکن است برای خارج کردن سنگ نیاز به جراحی باشد و لازم است بستری شوید.

در باره سنگ کلیه چه

می دانید؟



از رژیم غذایی که پزشک بر اساس نوع سنگ برای شما تعیین کرده پیروی کنید. به طور کلی بهتر است از رژیم غذایی کم نمک و کم گوشت استفاده کنید. سبزی و میوه به مقدار کافی مصرف کنید. دانستن جنس سنگ به شما کمک می کند که با رعایت رژیم غذایی مناسب، از تشکیل مجدد سنگ جلوگیری کنید.

هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار ادرار کنید.

ممکن است در ادرار خود ذراتی مانند شن مشاهده کنید و کمی درد داشته باشید یا هیچ علامت دیگری نداشته باشید، در این صورت برای پیشگیری از بروز مجدد سنگ و عوارض احتمالی آن به پزشک اطلاع دهید.

برای تعیین نوع سنگ معمولاً از شما می خواهند که ادرار ۲۴ ساعته خود را جمع آوری کنید. برای این کار از صبح آن روز اولین ادرار خود را دور بریزید، و تمام دفعات بعدی ادرار را تا صبح روز بعد در یک ظرف تمیز جمع آوری کنید و اگر می توانید با استفاده از یک صافی ذرات سنگ دفع شده را جمع آوری کنید و جهت تعیین نوع سنگ به آزمایشگاه بفرستید.

به اندازه کافی فعالیت کنید. پیاده روی روزانه را فراموش نکنید.

به صورت دوره ای آزمایش کشت ادرار انجام دهید.

از مصرف بیش از حد ویتامینها به خصوص ویتامین D و ویتامین C خودداری کنید. تنقلات از قبیل آجیل، پسته، تخمه کمتر مصرف کنید.

نیازی به قطع مصرف لبنیات نمی باشد.

با توجه به علائم عفونت ادراری (مثل تب و لرز، تعریق، درد و سوزش ادرار)، و رعایت رژیم غذایی مناسب با دستور کارشناس تغذیه یا پزشک متخصص، می توانید از بروز سنگ جلوگیری کنید.

چگونه می توان به وجود سنگ در مجرای ادرار پی برد؟

◇ درد یک علامت مهم وجود سنگ است. این نوع درد در طی چند ساعت از بالا تا پائین شکم حرکت می کند و با توجه به محل قرارگیری سنگ، درد به قسمتهای مختلف شکم و دستگاه تناسلی انتشار می یابد.

◇ علاوه بر این آزمایش ادرار

◇ عکسبرداری از شکم، سی تی اسکن، و عکسبرداری پس از تزریق ماده حاجب نیز به تشخیص وجود سنگ کمک می کند.



چگونه می توان از بروز سنگ پیشگیری کرد؟

• از کم آبی پرهیز کنید. هر ۱ تا ۲ ساعت آب و مایعات بنوشید. شیر و لبنیات به مقدار کافی مصرف کنید.

• مصرف مایعات محرک نظیر چای، قهوه، نوشابه های الکلی و حاوی کولا را محدود کنید.