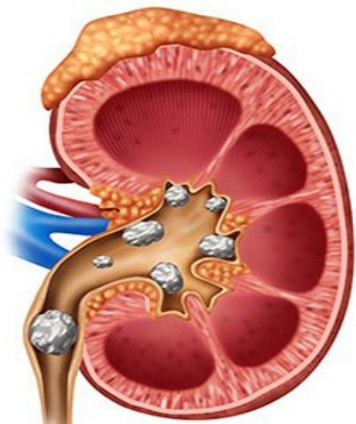


سنگ کلیه



واحد آموزش سلامت بیمارستان مادر

گروه هدف : مراجعین بخش جراحی ۲

از طریق اسکن QR-Code می توانید به محتوای



کد سند : MH\AM\PT\126

تاریخ تنظیم : ۱۴۰۳/۱۰/۳۰

تاریخ ابلاغ : ۱۴۰۳/۱۰/۳۰

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۴/۱۰/۳۰

کد بازنگری : ...

در صورت وجود این علائم به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید:

- درد شدید در ناحیه پهلوها، پشت و کمر و انتشار درد به سمت پایین و ناحیه ژیتال(عانه)
- وجود خون در ادرار
- تب و لرز
- ادراری که بدبو یا کدر است
- استفراغ

منابع:

[HTTP://WWW.NLM.NIH.GOV/MEDLINEPLUS](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus)

ارتباط با ما:

تلفن : ۳۷۰۴۸۱۰۰

آدرس : مشهد، بلوار سجاد، خیابان بزرگمهر شمالی یک

از مصرف این غذاها خودداری کنید:

الکل، ماهی کولی، ماهی ریز، شاه ماهی، چربی، قسمت های گوشتی (جگر، کلیه، لوزالمعده)، لوبیا، عدس و نخود، قارچ، اسفناج، مارچوبه، گل کلم، آب گوشت غلیظ

سایر توصیه هاشامل:

بیشتر از سه اونس گوشت در هر وعده نخورید.

از غذاهای چرب و بستنی و غذاهای فریز شده و چاشنی ها دوری کنید.

کربوهیدرات کافی مصرف کنید.



مدد جوی عزیز

این پمفلت آموزشی جهت بالابردن آگاهی شما نسبت به بیمارستان است امیدواریم با دقت مطالعه و نهایت استفاده را فرمائید.

سنگ کلیه؟

سنگ کلیه یک قطعه جامد از موادی است که در کلیه تشکیل می شود. سنگ ممکن است در یکی از دو حال شما (لوله ای که ادرار را از کلیه به مثانه حمل می کند) یا کلیه یا پیشابراه شما (لوله ای که ادرار را از مثانه به خارج از بدن حمل می کند) باشد.

سنگ مسیر ادرار شمارا مسدود می کند و همین باعث درد شما می شود.

چهار نوع سنگ کلیه وجود دارد که شامل موارد زیر می باشد:

سنگ های کلسیمی: این سنگ هامتداول ترین نوع سنگ است.

سنگ اوریک اسید: زمانی که ادرار اسیدی باشد ممکن است تشکیل شود.

سنگ استروویت: ممکن است بعد از عفونت ادراری تشکیل شود.

سنگ سیستینی: این نوع ۱ سنگ نادر است.

اهمیت مصرف مایعات

- نوشیدن مایعات در درمان و پیشگیری از انواع سنگ کلیه موثر می باشد.
- وجود آب کافی در بدن باعث می شود ادراتان رقیق شود و این مساله در جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه موثر می باشد.
- بهترین مایع آب است.
- مقدار مایعات کافی در روز بنوشید تا این مایعات حداقل دو لیتر از ادراتان را تشکیل دهد.
- مقدار کافی مایعات بنوشید تا رنگ ادرارتان روشن شود اگر ادرار زرد تیره باشد نشان می دهد مایعات کافی نیست.
- اگر آب معدنی مصرف می کنید حتما به برچسب آن توجه کنید. مطمئن شوید که شامل مواد کلسیمی و سایر موادی که مضر است نباشد و اگر شک داشتید از پزشک سوال کنید.
- مصرف چای، قهوه و نوشابه را تا یک تا دو فنجان در روز محدود کنید زیرا کافئین باعث می شود به سرعت آب بدنتان را از دست بدهید.

رژیم غذایی و سنگ های کلسیمی

توصیه های زیر را جدی بگیرید:

- نمک کم بخورید غذاهای چینی و مکزیکی و غذاهای کنسرو شده نمک بالایی دارند.
- لیمو و شربت آبلیمو و پرتقال مفید هستند.
- غذاهای پروتئینی را محدود کنید، گوشت کمی را مصرف کنید.
- رژیم کم چرب را رعایت کنید.
- اگر پزشک به شما بگوید که سنگ اگزالات دارید میوه هایی که اگزالات زیادی دارند را مصرف نکنید این مواد غذایی شامل:
- میوه هایی مثل ریواس و توت رنگی، کشمش، انگور
- سبزیجات: چغندر، تره کدو سیب زمینی شیرین، اسفناج سوپ گوجه فرنگی
- سنگ های اوریک اسید و رژیم غذایی

