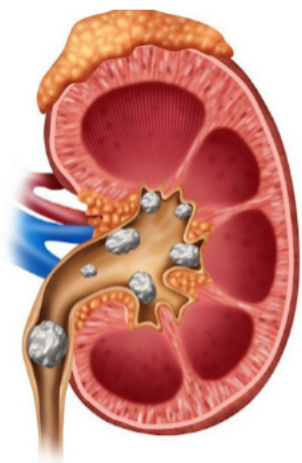




راهنمای مراقبت از بیماران مبتلا به سنگ کلیه

گرد آورنده : خلیل جوزی
دانشکده پرستاری مامایی رشت

سنگ کلیه چیست؟

سنگ کلیه تکه جامدی است که از مواد داخل ادرار تشکیل می شود و می تواند داخل کلیه مستقر شود یا شکسته شود وارد مجرای ادرار شود، سنگ های کوچک می توانند بدون در دفع شوند ولی سنگهای بزرگ تر در حالب مثانه و یا پیشراه گیر می کند و درد زیادی ایجاد می کند.

مفید و مضر

برای سنگ کلیه

مضر ❌

مفید ✅



6

چه موقع به پزشک مراجعه کنیم ؟

در صورتیکه هر یک از علائم زیر را داشته باشید به مراقبت پزشکی نیاز دارید :



- درد شدید و طولانی در پهلو و پشت (درست پایین دنده ها)
- درد منتشر شونده به سمت تحتانی شکم و لگن
- خون در ادرار
- تکرر ادراری
- بوی بد ادرار
- احساس سوزش حین ادرار
- استفراغ



5

روش های تشخیصی :

- آزمایش خون
- آزمایش ادرار
- آزمایش های تصویری
- آنالیز سنگ های دفع شده

منبع: درسنامه پرستاری

تسکین درد :

گرمای مرطوب بسیار مفید است و در صورت عدم موفقیت از مسکن های تجویز شده توسط پزشک استفاده گردد.

ورزش و فعالیت :

ورزش یکی از اساسی ترین روش ها جهت تسهیل در خروج سنگ است . کاهش تحرک باعث افزایش تجمع کلسیم در خون می شود ، در نتیجه فعالیت کافی باعث می شود کلسیم موجود در خون دوباره به استخوان برگردد و از تشکیل سنگ جلوگیری شود . به عبارت دیگر اگر مایل به تشکیل مجدد سنگ نیستید تمام رو یکجا ننشینید تا کلسیم فرصت کافی برای رسوب نداشته باشد از خانه خارج شوید و قدم بزنید و یا دوچرخه سواری کنید همچنین طناب زدن و بالا رفتن از پله ها هم توصیه می شود

روش های پیشگیری :

- ✓ در صورت عدم وجود منع مصرف نوشیدن روزی 12 لیوان آب به شما کمک می کند تا موادی که تشکیل سنگ کلیه موثر هستند از طریق ادرار دفع شوند
- ✓ محدود کردن مصرف کافئین (چای قهوه نوشابه) به علت کاهش آب بدن
- ✓ کاهش مصرف اغذالات در مورد سنگ های اغذالاتی . این ماده و مواردی همچون اسفناج ، شکلات ، چغندر . و ریواس وجود دارد.
- ✓ محدود کردن مصرف پروتئین (گوشت قرمز) و سدیم (نمک)