

کلیه ها عمل تصفیه خون را با خارج کردن مقدار اضافی نمک و دیگر مواد زاید و محلول در آب انجام می دهد .
غلیظ شدن ادرار باعث ته نشینی و رسوب ترکیبات آن در کلیه ها می شود و در نتیجه سنگ کلیه به وجود می آید که قابل حل در ادرار نیست .

محل سنگ :

سنگ کلیه غالباً در کلیه ها به وجود می آید، اما می تواند در هر جای دیگری که مربوط به ادرار کردن است نیز تشکّل شود، مثلاً در مثانه و یا در لوله های جمع کننده ادرار که به مثانه متصل هستند.

اندازه سنگ :

سنگ ها ممکن است خیلی کوچک و یا خیلی بزرگ باشند .
۸۰ درصد سنگ ها کمتر از ۲ سانتی متر پهنا دارند .
هنگامی که سنگ کلیه خیلی کوچک باشد، ممکن است به صورت غیر قابل مشاهده و خود به خود از ادرار دفع شود .
گاهی، سنگ رشد زیادی می کند و برای همین به راحتی از کلیه خارج نمی شود .
گاهی هم، سنگ دارای گوشه های تیز و زبر می باشد و به سختی و با درد دفع می شود .

رنگ سنگ :

رنگ این سنگ ها زرد و گاهی قهوه ای می باشد.

انواع سنگ :

سنگ های کلیه شامل :

- سنگ های کلسیم
- اگزالات
- سیستین
- استراویت
- اسید اوریک

می باشد. اکثر سنگ ها از نوع کلسیم و اگزالات می باشند.

عوامل زمینه ساز بروز سنگ:

- سابقه خانوادگی بروز سنگ کلیه
- کم تحرکی: کم تحرکی که مثلاً در هنگام بیماری یا ناتوانی رخ می دهد، می تواند سبب برداشت کلسیم بیشتری از استخوان شده ، لذا غلظت کلسیم در ادرار افزایش می یابد .
- پرکاری تیروئید : پرکاری تیروئید اولیه، سبب افزایش دفع کلسیم می شود.
- مصرف زیاد نمک : مصرف زیاد نمک سبب افزایش دفع کلسیم در ادرار می شود .
- افزایش اگزالات ادرار : اگزالات به طور طبیعی تنها در چند ماده ی غذایی وجود دارد . هشت ماده ی غذایی سبب افزایش دفع ادراری اگزالات می شوند. این مواد غذایی شامل:
اسفناج، ریواس ، چغندر ، آجیل، شکلات ، چای ، سبوس گندم و توت فرنگی هستند.
- پروتئین حیوانی: رژیم غذایی پر پروتئین مانند گوشت قرمز همراه با افزایش دفع کلسیم، اگزالات و اورات است.

- فیبر غذایی : افزایش فیبر غذایی، سبب کاهش عوامل خطر تشکیل سنگ به خصوص سنگ های کلسیمی می شود .
- کاهش حجم ادرار
- از دست دادن مزمن آب بدن، مثل اسهال مزمن
- آب و هوای گرم
- نفرس (ورم مفاصل به دلیل افزایش اسید اوریک)

نشانه های سنگ کلیه

- نشانه ها هنگامی ظاهر می شود که سنگ جا به جا شود یا ایجاد عفونت کند. این نشانه ها شامل:
- درد زیاد، مانند درد زایمان (ابتدا درد کم و به مرور زمان درد بیشتر می شود) .محل درد در قسمت پایین شکم است و ممکن است تا کشاله ران نیز کشیده شود.
 - حالت تهوع و استفراغ و معده درد
 - بی اشتهایی
 - وجود خون در ادرار
 - کاهش دفع ادرار و یا قطع کامل آن
 - درد در هنگام ادرار کردن

در صورت بروز عفونت علائم زیر نیز بوجود می آید:

- ادرار بو دار
- ادرار تیره
- وجود چرک در ادرار
- تکرر ادرار
- تب و لرز

سنگ کلیه



تشخیصی:

- معاینه فیزیکی و گرفتن شرح حال توسط پزشک
- سونوگرافی
- گرافی لگن با ماده رنگی
- سی تی اسکن

درمان سنگ کلیه

از آنجایی که سنگ کلیه انواع مختلفی دارد، درمان هر کدام متفاوت است .

درمان به وسیله تغییر عادات غذایی، درمان دارویی و یا جراحی انجام می شود . خوشبختانه بیشتر سنگ ها بدون نیاز به جراحی دفع می شوند . ولی برخی سنگ ها هم به خودی خود خارج نمی شوند و به درمان دارویی مخصوص و در بعضی مواقع جراحی نیاز دارند . حدود ۹۰ درصد از سنگ ها (با کمک دریافت مایعات) می توانند به راحتی دفع شوند. در برخی موارد پزشک می تواند از طریق سنگ شکن سنگ را خارج کند. این روش، یک شیوه غیرجراحی برای شکستن سنگهای کلیه از طریق امواج ساطع شده از یک ماشین مخصوص می باشد.

در صورت بروز درد از ضد درد و در صورت بروز عفونت از آنتی بیوتیک نیز استفاده می شود.

در صورتی عمل جراحی لازم می شود که سنگ ها:

- بسیار بزرگ باشند و یا در حال بزرگ شدن باشند.
- بعد از مدت مورد انتظار، دفع نشوند.
- درد دائمی و پایدار باشد.
- سنگ جلوی خروج ادرار را بگیرد.

- عفونت در ادرار زیاد شود.
- بافت کلیه را تخریب کند .

توصیه های مهم

- روزانه حداقل ۴ لیوان آب بنوشید
- اجازه ندهید آب بدن کم شود
- با یک کارشناس تغذیه مشاوره کنید
- در صورت داشتن کمر درد، تهوع و استفراغ و تب به پزشک مراجعه کنید.
- داشتن رژیم متعادل که مقدار پروتئین حیوانی در آن کم باشد.
- دوری کردن از نوشیدن آب گریپ فروت
- محدودیت مصرف اسفناج، توت فرنگی، چای، شکلات و بادام

منابع

- 1- Smeltzer S, Bare B. Brunner & Suddarth's Text book of Medical Surgical Nursing. (2010). Lippincott Williams &Wilkins 12th ed
- 2- Kidney stone, available from: <http://www.mdconsult.com/das/patient> (2012)