



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

سنگ های کلیه و مجاری ادراری

(آموزش پس از ترخیص)

تهیه کننده: سمیه یوسف زاده - کارشناس پرستاری

منبع:

نسابه-زهرا / حضرتی - مریم بیگی بروجنی
پرستاری داخلی جراحی - کلیه و مجاری ادراری برونر
سودارت ۱۳۹۵

تاریخ تدوین: پاییز ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



الف) حداقل ۱۰ تا ۱۲ لیوان آب در شبانه روز مصرف کنید. بخصوص بعد از غذا و قبل از خواب بایستی آب بیشتری میل کنید.

ب) میزان ۲ قاشق آب لیمو در ۲ لیتر آب در بیمارانی که سطح سیترات ادرار آنها پایین است ، کمک کننده می باشد.

ج) در هوای گرم و در زمان تعریق به میزان مایعات مصرف شده بیفزایید.

د) از بی حرکتی تا حد امکان اجتناب کنید. پیاده روی بهترین ورزش و تحرک برای شماست که می توانید صبح و بعد از ظهر حداقل ۲۰ دقیقه این کار را انجام دهید.

ه) بین مصرف غذا و استراحت فاصله انداخته و بهتر است در این فاصله تحرک و فعالیت کافی داش ته باشید.

قابل توجه بیماران:

✓ اگر زمینه فامیلی و ارثی برای ابتال به سنگ ادراری دارید ، احتمال ۶۰ تا ۸۰ درصد مجدداً در آینده مبتلا خواهید شد.

✓ بعضی از سنگ های ادراری ممکن است خود به خود دفع شوند و نیاز به عمل جراحی نداشته باشند.

✓ سنگ های ادراری علاوه بر ایجاد عفونت ممکن است به کلیه ها آسیب غیر قابل برگشت وارد کرده ، بطوریکه نیاز به برداشتن کلیه ها باشد.

✓ جهت پیشگیری از عود بیماری ، تغییرات زیر را در برنامه های عادی زندگی روزانه خود ایجاد نمایید:

میزان اگزالات موجود در مواد غذایی مختلف متفاوت است.

در افراد مبتلا به سنگ های کلیوی مواد غذایی زیر نباید مصرف شود:

✓ چغندر قند

✓ مغزها

✓ شکلات و چای

✓ سبوس گندم

✓ توت فرنگی

و مواد غذایی دیگر مانند:

✓ قهوه

✓ کوالاها

✓ بادمجان

✓ پیازچه

✓ محصولات سویا و سیب زمینی

باید به مقدار کم مصرف شوند و نیازی نیست از رژیم غذایی فرد حذف گردند.

پتاسیم:

در صورتی که میزان پتاسیم در رژیم غذایی کم باشد ، دفع کلسیم افزایش می یابد . پس رژیم غذایی غنی از پتاسیم توصیه می شود.

✓ بهتر است ، از سبزیجات برگ سبز زیاد استفاده شود.

✓ موز و گوجه فرنگی هم منابع غنی از پتاسیم می باشند.

پروتئین:

✓ بهتر است ، پروتئین مصرفی از نوع پروتئین گیاهی باشد . (پروتئین گیاهی ارجح بر پروتئین حیوانی می باشد.)

پروتئین حیوانی زیاد باعث کاهش باز جذب کلیوی کلسیم شده و در نتیجه باعث افزایش خطر بروز سنگ می شود.

کربوهیدرات ها:

بهتر است، کربوهیدرات های ساده محدود شود زیرا باعث افزایش دفع کلسیم و اگزالات در ادرار واز طرف دیگر افزایش جذب کلسیم از روده می شود.

نمک:

بهتر است، روزانه حدود ۶ گرم نمک مصرف شود.

فیبر:

✓ فیبرها ترکیباتی هستند که به مقدار زیاد در میوه ها و سبزیجات یافت می شوند.

✓ دریافت فیبر زیاد در رژیم غذایی باعث می شود که احتمال بروز سنگ های اگزالات کلسیم کاهش یابد.