

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

◀ کولاها

◀ 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.

① بهتر است ، از سبزیجات برگ سبز زیاد استفاده شود.

① موز و گوجه فرنگی هم منابع غنی از پتاسیم می باشند.

### **پروتئین:**

① بهتر است ، پروتئین مصرفی از نوع پروتئین گیاهی باشد . (پروتئین گیاهی ارجح بر پروتئین حیوانی می باشد.)

① پروتئین حیوانی زیاد باعث کاهش باز جذب کلیوی کلسیم شده و در نتیجه باعث افزایش خطر بروز سنگ می شود.

### **کربوهیدرات ها:**

① بهتر است، کربوهیدرات های ساده محدود شود . زیرا باعث افزایش دفع کلسیم و اگزالات در ادرار و از طرف دیگر افزایش جذب کلسیم از روده می شود.

### **نمک:**

① بهتر است، روزانه حدود ۶ گرم نمک مصرف شود.

### **فیبر:**

① فیبرها ترکیباتی هستند که به مقدار زیاد در میوه ها و سبزیجات یافت می شوند.

① دریافت فیبر زیاد در رژیم غذایی باعث می شود که احتمال بروز سنگ های اگزالات کلسیم کاهش یابد.

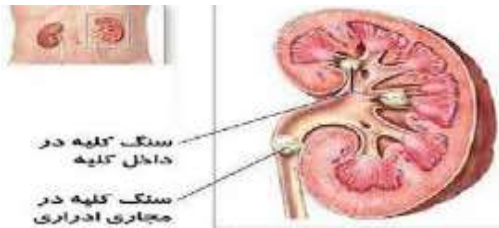
کد مستند:  
GCC-PA-149-05



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: مهناز ابراهیمی / کارشناس پرستاری

منبع: پرستاری داخلی جراحی - کلیه و مجاری ادراری برونر  
سودارت ۱۳۹۵

تاریخ تدوین: پاییز ۹۸ تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



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 شمامست 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  
داشته باشید.

منبع:

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

## قابل توجه بیماران:

\* اگر زمینه فامیلی و ارثی برای ابتلا 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:

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.