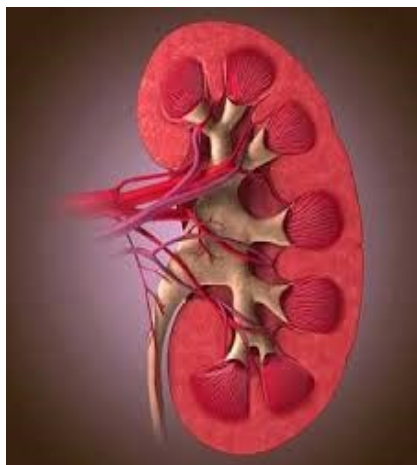




دانشگاه علوم پزشکی مشهد

## آموزش به بیمار

# سنگ کلیه



دانشگاه علوم پزشکی مشهد  
بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد  
واحد آموزش

## سنگ های اوریک اسید و رژیم غذایی

از مصرف این غذاها خودداری کنید:

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

سایر توصیه ها شامل:

- 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.

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

- درد شدید در ناحیه پشت و کمر و اطراف
- وجود خون در ادرار
- تب و لرز
- ادراری که بد بو و یا کدر است
- استفراغ

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



با آرزوی سلامتی برای شما بیمار عزیز

## 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 آب لیمو 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، توت فرنگی، کشمش، انگور
- سبزیجات: چغندر، تره، کدو، سیب زمینی، اسفناج، گوجه فرنگی



- بهترین مایع آب است.
- مقدار مایعات کافی در روز بنوشید تا این مایعات حداقل دو لیتر از ادرارتان را تشکیل دهد.
- مقدار کافی مایعات بنوشید تا رنگ ادرارتان روشن شود اگر رنگ ادرار زرد تیره باشد نشان می دهد که 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 کافیین باعث می شود به سرعت آب بدن را از دست بدهید.



چهار نوع سنگ کلیه وجود دارد که شامل موارد زیر است:

**سنگ های کلسیمی:** این سنگ ها متداولترین نوع سنگ است.

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

**سنگ استرو وایت:** ممکن است بعد از عفونت ادراری تشکیل شود

**سنگ سیستینی:** این نوع سنگ نادر است.

### اهمیت مصرف مایعات

- نوشیدن مایعات در درمان و پیش گیری از انواع سنگ کلیه موثر می باشد.
- وجود آب کافی در بدن باعث می شود ادرارتان رقیق شود و این مساله در جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه موثر می باشد.



### مددجوی عزیز

این پمفلت آموزشی جهت بالا بردن آگاهی شما نسبت به بیماریتان است امیدوارم با دقت مطالعه و مورد استفاده قرار گیرد.



### سنگ کلیه چیست ؟

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

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

