سنگ های ادراری

بیمار گرامی خانم/آقای................................ با توجه به علایم شما و بررسی ها و معاینات انجام شده، جهت شما تشخیص سنگ کلیه مطرح است، درحال حاضر با توجه به بهبود علائم و طبیعی بودن آزمایش های مربوط به عملکرد و فعالیت کلیه و عدم وجود عارضه خطرناک مرتبط با سنگ، میتوانید به منزل بازگشته و درمان خود را به صورت سرپایی ادامه دهید.

در برخی شرایط و افراد احتمال بروز سنگ کلیه بالاتر است:

* کمبود مصرف مایعات و کم آبی بدن
* فعالیت جسمانی کم
* سابقه سنگ کلیه در افراد خانواده
* سابقه ی سنگ کلیه قبلی در خود فرد
* رژیم های غذایی نامناسب شامل:کمبود کلسیم غذایی / مصرف پروتئین های حیوانی زیاد / کمبود مصرف سبزیجات و فیبر / مصرف زیاد شکر
* مصرف بیش از اندازه مکمل های دارویی و ویتامین ها شامل: قرص های کلسیم، ویتامین ث، ویتامین د و کپسول های روغن ماهی
* برخی از داروها که برای بیماری های دیگر مصرف میشوند مثل: بعضی از کورتون ها، هورمون های تیروئید، ضداسید های معده
* سابقه عفونت های مکرر ادراری
* افراد دارای یک کلیه
* اختلال و بیماری های دیگر کلیه مثل کیست های کلیوی
* انجام شیمی درمانی
* ابتلا به بیماری های متابولیسمی یا غددی مثل دیابت و چاقی شدید

علایم شایع شامل موارد زیر است:

* درد:درد شدید اصلی ترین علامت سنگ کلیه است. درد معمولا ناگهانی و همراه با احساس فشار است شدت درد پس از شروع ثابت نیست و کم و زیاد میشود اما کاملا برطرف نمیشود.حمله های درد شدید از20 دقیقه تا یک ساعت طول میکشد.
* خون ادراری
* دفع شن یا سنگ ریزه
* احساس ناراحتی و درد هنگام دفع ادرار
* نیاز به تخلیه ی مکرر ادرار
* تعریق

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید:

1. بهتر است از داروهای ضد درد خوراکی غیر مخدر مثل قرص دیکلوفناک ، ناپروکسن یا استامینوفن استفاده کنید.
2. در صورت تشدید درد از شیاف دیکلوفناک استفاده کنید(حداکثر سه عدد روزانه)
3. در صورتی که هنگام ترخیص برای شما داروهای شل کننده و گشادکننده حالب مثل تامسولوسین تجویز شده است طبق دستور مصرف کنید.
4. توجه کنید که مصرف زیاد دیکلوفناک / بروفن/ ناپروکسن باعث ناراحتی و سوزش معده میشود و چنانچه سابقه ابتلا به زخم معده دارید از مصرف آنها پرهیز کنید. هم چنین ممکن است باعث تشدید آسم و فشار خون شوند.
5. در طی روز های آینده به متخصص جراح کلیه و مجاری ادراری (اورولوژیست)مراجعه کنید.
6. مایعات زیاد مصرف کنید، روزانه حداقل 5/2 تا سه لیتر مایعات بنوشید که بیش از نصف آن فقط مایعات ساده باشد.
7. از مصرف نمک و شکر زیاد خودداری کنید.
8. از استراحت مطلق خودداری کرده و فعالیت جسمی و ورزش روزانه ی مناسب داشته باشید ، این کار به دفع سریع تر سنگ کمک میکند.

در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجددا به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

* تشدید درد به طوری که به درمان دارویی پاسخ ندهد و حمله درد شدید بیش از یک ساعت با وجود مصرف مسکن طول بکشد.
* تهوع/ استفراغ شدید
* تشدید یا تداوم وجود خون واضح در ادرار
* تب و لرز
* درد و سوزش و ناراحتی شدید هنگام دفع ادرار
* تغییر رنگ/ تیره شدن/ کدر شدن رنگ ادرار

با آرزوی سلامتی شما

واحد آموزش به بیمار بیمارستان امام رضا(ع)