

راهنمای بیمار درد کلیوی (رنال کولیک)

درد ناشی از سنگ سیستم ادراری معمولاً شدیدترین دردی است که فرد در طول زندگی تجربه کرده است. محل درد ارتباط مستقیمی با محل سنگ ندارد و ممکن است درد در محل تحتانی شکم، کشاله ران و یا بیضه ها حس شود یا انتشار یابد. علائم همراه به صورت حالت تهوع و استفراغ، خون در ادرار، سوزش ادرار، تکرر ادرار و... ممکن است وجود داشته باشند

درمان

۱. مصرف داروهای مسکن
۲. نوشیدن مقادیر فراوان آب (در صورتی که تهوع و استفراغ وجود داشته باشد سرم درمانی شروع میشود)
۳. جمع آوری ادرار ۲۴ ساعته برای بررسی سنگ از نظر نوع و ترکیب
۴. سنگ شکن (از امواج صوتی استفاده میکند که به راحتی از بافت های بدن میگذرد و دارای قدرت کافی برای شکستن سنگ کلیه است. در این روش، سنگها به قطعات ریز شکسته و همراه با ادرار از مجاری ادراری دفع میشوند. این امواج بی خطرند و بیمار، آنها را حس نمیکند)
۵. خارج کردن یا خرد کردن سنگ از طریق پوست: در این روش، لوله نازکی از طریق برش کوچکی که در ناحیه پشت بیمار ایجاد شده وارد کلیه میشود. سپس با استفاده از آن، سنگ را خرد میکنند و سپس خارج میسازند
۶. یورتروسکوپی: لوله نازکی از طریق مجرای ادراری به محل استقرار سنگ هدایت میشود تا سنگ را به طور کامل خارج سازند
۷. جراحی باز: جراح در این روش، برشی را در پهلوی بیمار ایجاد میکند و از این طریق با دسترسی به کلیه ها اقدام به خارج ساختن سنگ مینماید

رژیم غذایی و تغذیه

- ❖ در طول شبانه روز هر یک ساعت یک لیوان آب مصرف نمایید و در طول شب هنگام خواب یک لیوان آب مصرف نمایید (اگر به بیماریهای کلیوی، قلبی یا کبدی مبتلا هستید قبل از افزایش مصرف مایعات با پزشکتان مشورت کنید)

- ❖ روزانه حداقل 2/5 تا 3 لیتر مایعات بنوشید. میزان مصرف آب باید به اندازه ای باشد که حداقل 2 لیتر ادرار در شبانه روز دفع کنید
- ❖ کاهش مصرف نمک: مصرف نمک باعث افزایش سنگ سازی می شود پس از غذاهایی نظیر کنسرو ها- فست فود- کالباس- غذا های بسته بندی شده- چیپس- پفک و سس ها بپرهیزید
- ❖ پرهیز از مصرف زیاد شکر
- ❖ مصرف مکمل ها و ویتامین ها باید حتما تحت نظر پزشک معالج باشد چون مصرف بی اندازه آنها منجر به تشکیل سنگ خواهد شد
- ❖ لبنیات را حذف نکنید
- ❖ غذاهای دارای فیبر مثل سبزیجات. سبوس گندم و ویتامین را با اعتدال مصرف کنید زیرا باعث تشکیل سنگ خواهند شد
- ❖ از پروتئینهای گیاهی استفاده کنید
- ❖ اگر سنگها از نوع اگزالاتی باشد باید ادرار رقیق نگه داشته شود و از مصرف غذاهایی مانند شکلات، قهوه، چای، بادام زمینی، چغندر، نوشابه های گاز دار، توت فرنگی، ریواس، اسفناج، سبوس، تخم مرغ، عدس، برنج، سیب پوست گرفته، انگور، گل کلم، نارنج و... اجتناب گردد
- ❖ در ارتباط با سنگهای اسید اوریکی، از خوردن گوشت خودداری شود
- ❖ در ارتباط با سنگهای کلسیمی یا فسفوری باید از مصرف لبنیات، نمک طعام پروتئین زیاد، شکلات و نارگیل خودداری شود
- ❖ افرادی که کلیه سنگ ساز دارند از خوردن آب انگور اجتناب کنند
- ❖ از مصرف نوشابه های گازدار و آب برخی میوه ها به ویژه گریپفروت پرهیز نمایید

دارو

- ❖ برای کاهش درد در منزل، مسکن را طبق دستور استفاده نمایید و اگر درد مقاوم میباشد به پزشک مراجعه نمایید
- ❖ در صورت تجویز دارو برای پیشگیری از تشکیل سنگ آن را به طور کامل مصرف کنید

مراقبت در منزل

- ❖ برای کاهش درد، دوش آب گرم بگیرید و یا ناحیه پهلوها را گرم نگه دارید

- ❖ روزانه در برنامه خود تحرک کافی و کمی ورزش داشته باشید (ورزشهای سبک در فضای باز مانند قدم زدن، دوچرخه سواری و طناب زدن)
- ❖ مایعات بیشتری بنوشید
- ❖ وزن مناسب داشته باشید
- ❖ از استرس و فشارهای روحی-روانی بپرهیزید
- ❖ در زمان دفع سنگ، باید انتظار ادرار خونی را داشته باشید اما این عارضه نباید بیش از 4 تا 5 روز به طول انجامد
- ❖ در صورت عدم رفع درد با مصرف داروی تجویزی، پزشک را آگاه کنید
- ❖ به هیچ وجه بدون دستور پزشک اقدام به مصرف دارو های خود سرانه نکنید
- ❖ هیچگاه اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف دارو های خود نکنید
- ❖ به اورولوژیست مراجعه نمایید
- ❖ آزمایش های تکمیلی خون و ادرار را انجام دهید
- ❖ از استراحت زیاد و طولانی بپرهیزید و ورزش روزانه مناسب داشته باشید این کار به دفع سنگ کمک می کند

➤ هشدار

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

- تشدید درد به طوری که بیش از یک ساعت با وجود مصرف مسکن بهبود نیابد
- تهوع و استفراغ شدید
- تشدید و تداوم خون واضح در ادرار
- تب و لرز
- درد و سوزش هنگام دفع ادرار
- تغییر رنگ /تیره شدن / کدر شدن رنگ ادرار
- سرگیجه
- کاهش فشار
- عرق سرد
- تاری دید

سحر شاه وردی

واحد آموزش و پیگیری بیمار

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات: 03834259101-18

واحد آموزش و پیگیری بیمار: طبقه دوم - داخلی 221