

شیوع سنگ های ادراری امروزه رو به افزایش می باشد.

عوامل خطر تشکیل سنگ

- ژنتیک

- رژیم غذایی (مصرف زیاد نمک و مصرف زیاد شکر و ترکیبات آن)

- عدم مصرف مناسب آب و مایعات

- گرمای هوا

- مصرف بی رویه آنتی بیوتیک

- افزایش وزن زیاد

- کاهش مصرف کلسیم

علائم سنگ های ادراری

- درد

- تهوع و استفراغ

- بی قراری (می تواند در زمان دفع ادرار باشد)

- تغییر رنگ ادرار

- و موارد نادری احتباس ادرار



تشخیص

*آزمایشگاهی:

- آنالیز سنگ دفع شده

- آزمایش ادرار از جهت موارد ایجادکننده و باز

دارنده سنگ که اولویت با ادرار ۲۴ ساعته است و

در صورت عدم امکان ارسال آن می توان از یک

نمونه رندوم (اتفاقی) کمک گرفت و در بعضی

موارد، آزمایشات خون تکمیل کننده

* تصویربرداری:

- سونوگرافی توسط رادیولوژیست متبحر

- روش تشخیص قطعی سی تی اسکن بدون

تزریق شکم و لگن



در ایجاد سنگ:

- کاهش موارد بازدارنده سنگ (سیترات، پتاسیم و منیزیم)

- افزایش موارد ایجاد کننده سنگ (اگزالات، اوریک اسید و ...)

انواع سنگ ها

- کلسیم اگزالات (شایع ترین)

- کلسیم فسفات

- اوریک اسید

- استروویت

- سیستین

سنگ های ادراری



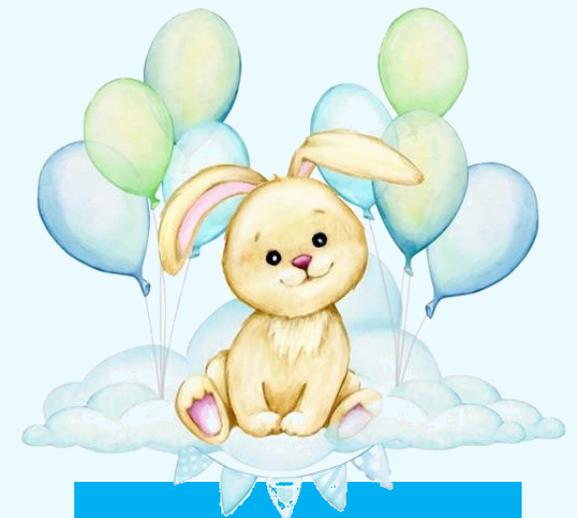
دکتر فهیمه صادقی زرنندی

نفرولوژیست کودکان

درمان

بر حسب نوع سنگ و محل و بعضاً تعدد سنگ، متفاوت است (دارویی، سنگ شکن، جراحی) و در صورت علائم دفع سنگ شاید نیاز به بستری در بیمارستان و دریافت سرم، ضد درد، ضد تهوع و یا عوامل تسهیل کننده دفع سنگ باشد).

در بیشتر موارد، محلول پتاسیم سیترات که شامل دو بازدارنده سنگ هست به عنوان درمان نگهدارنده داده می شود.



توصیه ها

تغذیه ای:

بر حسب نوع سنگ متفاوت است. مثلاً شایع ترین سنگ ها که کلسیم اگزالات بودند (عدم مصرف اگزالات: چایی سیاه، اسفناج، ریواس، مارچوبه (ویتامین C و آجیل بیش از حد)



توصیه های عمومی:

- مصرف مناسب و کافی آب و مایعات بدون گاز و طعم به حدی که رنگ ادرار شفاف شود (حتماً در وعده شب و قبل از خواب نیز بایستی از آب استفاده شود).

- نوع آب مصرفی (چشمه، معدنی) به هیچ عنوان اهمیت ندارد و فقط بایستی تمیز و استریل باشد.

- در شیرخواران بایستی پس از شیردهی و در حد واسط شیردهی داده شود و جایگزین شیر نشود.

- لیموناد طبیعی حاوی سیترات می باشد که به عنوان نوشیدنی در کنار آب توصیه می شود.

- عدم مصرف نمک و غذاهای شور (چیپس و پفک و سوسیس و کالباس).

- عدم مصرف غذاهای بسیار شیرین.

- در صورت درد ناشی از دفع سنگ که اکثراً همراه با تهوع و استفراغ و بیقراری و تغییر رنگ ادرار می باشد، بایستی روی یک پارچه سفید ادرار صورت گیرد تا در صورت دفع سنگ به آزمایشگاه فرستاده شود.