

سنگ کلیه

دفعی که با درد همراه است

درمان

او در مورد درمان سنگ کلیه بیان می کند: «اقدامات درمانی در بیمار مبتلا به سنگ کلیه، در دو مرحله صورت می گیرد؛ در مرحله نخست بیمار با علائم بالینی درد پهلوی و هماچوری (خون ادراری) مراجعه می کند. پس از تشخیص، اقدامات لازم برای کنترل درد و مصرف مایعات فراوان توسط پزشک متخصص توصیه می شود که به دفع سنگ و بهبود علائم منجر خواهد شد. احتمال دارد سنگ بزرگ باشد که نیاز به خروج سنگ به روش های مختلف مانند سنگ شکنی و غیره خواهد داشت تا مشکل حاد فعلی برطرف شود. در مرحله دوم، پس از دفع علائم بالینی و دفع سنگ، هدف پزشک و بیمار جلوگیری از عود سنگ است که در بیشتر موارد به علت عدم وجود علائم بالینی به این مرحله توجه نمی شود. باید توجه داشت که در مورد سنگ های کلسیمی، اقدامات لازم از نظر تغییر رژیم غذایی و درمان دارویی در جلوگیری از عود سنگ از اهمیت ویژه برخوردار است. رژیم غذایی از نظر میزان مصرف مایعات، پروتئین، نمک و در نهایت میزان کلسیم می تواند در تشکیل سنگ کلیه مؤثر واقع شود. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد مصرف بیش از یک لیتر نوشابه های گازدار حاوی اسیدفسفریک در هفته می تواند میزان عود سنگ را تا حدود ۱۵ درصد بیشتر از سایر مایعات افزایش دهد. گرچه علل دقیق آن مشخص نیست، وجود مقادیر کم اسید می تواند میزان دفع کلسیم و اسید اوریک را از طریق ادرار افزایش دهد و دفع سیترات (عاملی که مانع از تشکیل سنگ کلیه می شود) را کاهش دهد. بنابراین، مصرف نوشابه های حاوی اسید فسفریک به میزان زیاد توصیه نمی شود. مصرف آب میوه هایی مانند پرتقال و به ویژه لیمو به علت وجود سیترات پتاسیم، میزان عود سنگ را کاهش می دهد. در مقابل، مطالعات نشان داده که مصرف روزانه ۲۴۰ میلی متر آب گریپ فروت و نیز آب گوجه فرنگی ممکن است در افزایش ایجاد سنگ نقش داشته باشد. مصرف چای و قهوه به صورت رقیق به جز در موارد خاص، معمولاً می تواند در کاهش عود سنگ نقش داشته باشند. افزایش میزان مایعات خوراکی به حد ۲ تا ۲/۵ لیتر روزانه به ویژه مصرف مایعات در طول شب به علت افزایش حجم ادرار و کاهش غلظت مواد موجود در ادرار می تواند فرد را از تشکیل مجدد سنگ محافظت کند.»



که به طور مکرر دچار سنگ کلیه می شوند باید از نظر علت سنگ سازی مورد بررسی قرار بگیرند. بعضی افراد علل ثانویه واضحی دارند که با برطرف کردن آن، ممکن است یک بار و برای همیشه سنگ سازی مکرر در آن ها از بین برود.

انواع سنگ کلیه

دکتر محلوجی در مورد انواع سنگ کلیه یادآوری می کند: «شایع ترین نوع سنگ کلیه حاوی کلسیم است که جزو رژیم غذایی ماست. اگر کلسیم مورد استفاده استخوان ها و عضلات قرار نگیرد، از راه کلیه ها دفع می شود، در اشخاص سنگ ساز این کلسیم با مواد زائد دیگر بدن ترکیب می شود و سنگ می سازد. سنگ عفونی به دنبال عفونت دستگاه ادراری ساخته می شود. در این سنگ ها منیزیم و آمونیوم وجود دارد. سنگ اسید اوریکی در اثر اسیدی بودن بیش از حد ادرار ساخته می شود. مصرف زیاد پروتئین نیز می تواند سبب ساخته شدن آن شود. سنگ سیستینی بسیار کم دیده می شود. سیستین سنگ بنای ساختمان عضلات، اعصاب و دیگر قسمت های بدن است که باعث تشکیل این نوع سنگ می شود و نوعی بیماری ارثی است.

علائم

او با بیان این مطلب که سنگ های خارج از مسیر مجرای انتقال دهنده ادرار، معمولاً بدون علامت هستند می افزاید: «در غیر این صورت یک یا چند علامت در کسی که سنگ کلیه دارد دیده می شود؛ نشانه هایی همچون درد شدید در پشت و پهلو، خون در ادرار، تب و لرز، استفراغ، ادرار بدبو و کدر و سوزش هنگام دفع ادرار. سنگ کلیه زمانی شروع به درد می کند که باعث تحریک یا انسداد شود. این عمل به سرعت به درد شدید تبدیل می شود. در بیشتر موارد، سنگ کلیه بدون ایجاد آسیب عبور می کند اما بدون ایجاد درد نخواهد بود. مسکن ها ممکن است تنها درمان مورد نیاز برای سنگ های کوچک باشند. با وجود این، در بیشتر مواقع به درمان دیگری هم نیاز است به ویژه برای آن دسته از سنگ هایی که باعث علائم پایدار یا سایر عوارض می شوند باید به پزشک رجوع کرد. همچنین در موارد شدید احتمال نیاز به جراحی وجود دارد. درد، خونریزی، تب و علائم گوارشی خودبه خود باعث مراجعه به پزشک خواهد شد اما کسی که سابقه دفع سنگ دارد، باید برای همیشه چک آپ کلیه خود را در اولویت قرار دهد. بیمارانی



سنگ کلیه یکی از بیماری های شایع در دنیا و میزان عود آن بسیار بالاست. بررسی های انجام شده توسط سازمان جهانی بهداشت، حاکی از این است که سالانه بیش از نیم میلیون نفر به دلیل مشکلات سنگ کلیه به اورژانس مراجعه می کنند. تخمین زده می شود که از هر ۱۰ نفر یک نفر در طول زندگی خود دچار سنگ کلیه می شود. مطالعات صورت گرفته در کشور نشان می دهد که هشت درصد ایرانیان سنگ کلیه دارند. این بیماری اغلب درد شدیدی ایجاد می کند که می تواند با حرکت به سمت مجاری ادراری باعث مسدودسازی ادرار شود. سنگ های کلیه احتمال عفونت ادراری و کلیه را افزایش می دهند و منجر به انتشار میکروب ها در جریان خون (سپتی سمی) می شوند. این در حالی است که رعایت رژیم غذایی و نوشیدن مقدار زیادی مایعات در روز می تواند فرد را از ابتلا به سنگ کلیه در امان نگه دارد.

دکتر ناصر محلوجی، متخصص جراحی کلیه و مجاری ادراری در مورد سنگ کلیه و علل به وجود آمدن به «آتیه نو» می گوید: «سنگ کلیه، ماده سخت و متراکمی است که از مواد درون ادرار ساخته می شود. سنگ ممکن است در کلیه باقی بماند یا به مسیر مجرای ادرار نقل مکان کند و بسته به اندازه سنگ و وضعیت تشریحی بیمار ممکن است درد و انسداد ایجاد کند. عوامل مستعد کننده سنگ سازی، فراوان هستند که می توان به عوامل بیرونی مانند حرارت محیط کار و خشکی هوا و عوامل تغذیه ای مانند مصرف زیاد بعضی مواد و مصرف کم مایعات اشاره کرد. عوامل درونی که باعث دفع زیاد مواد تشکیل دهنده سنگ کلیه از راه ادرار می شوند، ناشی از اختلال ژنتیک یا بیماری های اکتسابی هستند. ناهنجاری های ساختاری در سیستم ادراری که باعث راکد ماندن ادرار به مدت طولانی می شوند، بیماری اختلال عصبی در مثانه و وجود سوند دائم در مثانه، عفونت های مزمن ادرار و بعضی از داروهای تجویز شده توسط پزشکان به صورت عارضه جانبی به تشکیل سنگ در کلیه کمک می کنند.

ورزش های مناسب برای مبتلایان به سنگ کلیه



ارجحیت دارد. از آنجا که با جلوی پا، به جای پاشنه پا بالا می پریم، این کار کمتر از دویدن به پاشنه ها آسیب می رساند. در طناب زدن اندام های داخلی به جای باقی ماندن در حالت افقی که در حین دویدن رخ می دهد، به سمت بالا و پایین می لرزد و فشار کمی به مفاصل وارد می شود. بنابراین ورزش مذکور برای سنگ کلیه، مفید واقع می شود.

دویدن دویدن یکی از فعالیت های بدنی شدید است که می تواند بر روی سلامت کلیه و دفع سنگ کلیه تأثیرگذار باشد. یکی از عوامل مهم در پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه، افزایش تولید ادرار و کاهش غلظت مواد شیمیایی در آن است. هنگامی که فعالیت بدنی شدید مانند دویدن انجام می دهد تولید ادرار افزایش می یابد. این موضوع باعث کاهش غلظت مواد مختلف مانند کلسیم، اوره، اسید اوریک و سایر مواد شیمیایی در ادرار می شود.

انجام ورزش به صورت مرتب، به فرآیند عبور سنگ های کوچک کلیه از طریق ادرار به طور طبیعی کمک می کند. بعضی از این ورزش ها عبارت اند از:

- پیاده روی** پیاده روی یک شکل بسیار ایمن و آسان از ورزش و تقریباً برای همه افراد مناسب است. پیاده روی را می توان در هر مکان و در هر زمان انجام داد. افرادی که اصلاً سابقه ورزشی نداشته اند، می توانند کار خود را با یک پیاده روی کوتاه، آسان و پنج دقیقه ای شروع کنند و سپس آن را به ۱۰ دقیقه افزایش دهند.

- تمرینات یوگا** این تمرینات به بدن کمک می کند تا انعطاف بیشتری داشته باشد. تمرینات تنفسی برای مدیریت درد یا استرس مفید هستند. شما می توانید یوگا را به صورت روزانه انجام دهید. مدیتیشن و یوگا، به دور نگه داشتن ذهن از استرس و تنش کمک می کند. به طور کلی این ورزش برای سنگ کلیه می تواند بسیار مفید باشد.

- شنا** شنا ورزشی عالی است که برای همه افراد سودمند است. از آنجا که آب فشار کمی به مفاصل می آورد، پس این ورزش برای سنگ کلیه، گزینه بسیار خوبی است.

- طناب زدن** طناب زدن یک «زلزله» فیزیکی و لرزش قوی در بدن ایجاد می کند و می توان از آن به عنوان یکی از ورزش های مخصوص دفع سنگ کلیه نام برد. حرکت بالا و پایین مانند آنچه زلزله با ساختمان ها می کند، می تواند سبب آزاد شدن سنگ از بافت های اطراف و راه های باریک شود و سنگ را از پایه اش جدا کند. حرکات بالا و پایین در طناب زدن نسبت به دویدن

نکته



راه های پیشگیری از نفرولیتازیس

به رغم اینکه هنوز علت ایجاد سنگ کلیه (نفرولیتازیس) مشخص نیست اما کم آبی بدن اولین عامل خطر در بروز سنگ کلیه است. برخی غذاها و عادات مختلف سبب زندگی نیز خطر ایجاد سنگ را افزایش می دهند. اقدامات زیادی وجود دارد که فرد می تواند برای کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه انجام دهد. اقداماتی مانند:

- هیدراته ماندن** زمانی که ادرار حاوی مایعات بیشتری باشد، احتمال اینکه مواد معدنی و نمک در کنار هم جمع شوند و سنگ تشکیل دهند، کمتر است. ادرار تیره تر نشانه کم آبی بدن است. در حالت ایده آل، ادرار باید زرد کم رنگ باشد. پزشکان معمولاً توصیه می کنند که هر فرد، باید در روز بین شش تا هشت لیوان آب بنوشد. یکی از بهترین اقداماتی که می توانید برای جلوگیری از سنگ کلیه انجام دهید، نوشیدن آب فراوان است که منجر به دفع زیاد ادرار می شود. هیدراته ماندن یکی از روش های درمان سنگ کلیه است.

- کاهش مصرف نمک** سدیم یا نمک باعث احتباس آب شده و منجر به کم آبی بدن می شود. سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) پیشنهاد می کند که بزرگسالان مصرف نمک خود را به کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم در روز برسانند. این مقدار معادل حدود یک قاشق چای خوری نمک خوراکی است.

- کنترل وزن** اضافه وزن یا چاقی بر کلیه ها فشار وارد می کند. نکته مهم، کاهش وزن تدریجی و ایمن است. رژیم های غیرمجاز و پیوری از رژیم غذایی سرشار از پروتئین حیوانی هر دو می توانند خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهند.

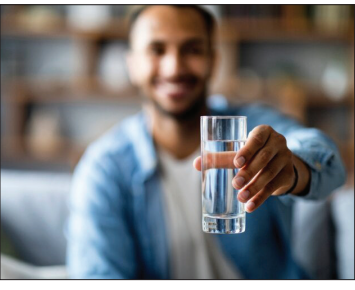
- محدود کردن اگزالات کلسیم** سنگ کلیه می تواند از ترکیبات مختلفی از جمله اسید اوریک، استروئیت و سیستین تشکیل شده باشد. شایع ترین نوع سنگ کلیه شامل اگزالات کلسیم است. پزشکان معمولاً محدود کردن مصرف اگزالات را به افرادی که در معرض خطر بالای سنگ کلیه هستند یا کسانی که سطح اگزالات بالایی دارند توصیه می کنند.

- اجتناب از کافئین** کافئین متابولیسم را تسریع کرده و باعث کم آبی بدن می شود. حد بالایی توصیه شده برای بزرگسالان ۴۰۰ میلی گرم کافئین در روز و معادل حدود چهار فنجان قهوه است. به یاد داشته باشید که برخی از نوشابه ها، شکلات ها، چای و نوشیدنی های انرژی زا نیز کافئین دارند.

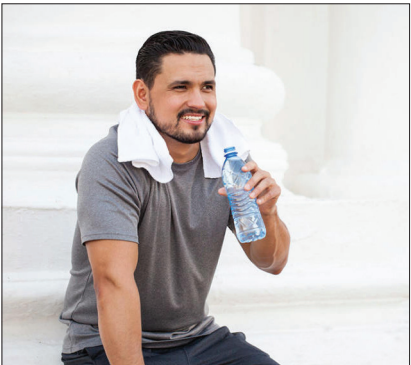
- اجتناب از نوشیدنی های شیرین** برخی از مطالعات، نوشیدنی های شیرین شده به ویژه آن هایی که شربت ذرت با فروکتوز بالا دارند را با ایجاد سنگ کلیه مرتبط می دانند. حداقل نیمی از مایعات مصرفی یک فرد باید آب خالص باشد. طبق تحقیقات انجام شده، نوشیدنی های کافئین دار می توانند خطر ایجاد سنگ را افزایش دهند. همان طور که نوشیدنی های شیرین و نوشابه های گازدار می توانند خطر ابتلا به سنگ ها را بالا ببرند.

- دریافت مقدار کافی کلسیم** اگرچه اگزالات کلسیم رایج ترین ترکیب در سنگ کلیه است اما مصرف مقداری کلسیم در رژیم غذایی به کاهش خطر ابتلا به سنگ کمک می کند. بیشتر محصولات لبنی منبع خوبی از کلسیم هستند. تولید کنندگان، بسیاری از مواد غذایی دیگر را با کلسیم غنی می کنند؛ از این رو نباید این مواد را مصرف کرد.

- نظارت بر مصرف غذاهای اسیدی بالا** ادرار بسیار اسیدی می تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه با منشأ اسید اوریک را افزایش داده و دفع سنگ را در ناک تر کند. مقادیر زیاد اسید در ادرار، کلیه ها را تشویق می کند تا سیترات را به جای دفع، دوباره جذب کنند. سیترات ترکیبی است که به دفع سنگ های کلسیمی کمک می کند.



برای دفع سنگ کلیه چه بخوریم



- سرکه سیب** از مواد غذایی دیگر مؤثر در دفع سنگ کلیه، مصرف سرکه سیب است که یکی دیگر از منابع غنی اسید استیک به شمار می رود. سرکه سیب در حل شدن سنگ های کلیه تأثیر قابل توجهی دارد. سرکه سیب می تواند به خوبی سیستم ادراری از جمله کلیه ها را شست و شوده و به کاهش علائم سنگ کلیه نظیر درد کمک کند.

- آب کرفس** محققان بر این باورند که آب کرفس قادر است سمومی را که باعث تشکیل شدن سنگ های کلیه می شوند از بدن دفع کند. همچنین کرفس به شست و شودادن سیستم ادراری و حرکت آسان تر سنگ های ادرار کمک می کند.

- آجیل** آجیل می تواند موجب دفع سنگ کلیه شود. وقتی کلسیم از طریق این مواد مغذی خورده می شود، در خود دستگاه گوارش به اگزالات متصل می شود و اگزالات کلسیم کمتر در کلیه ها تجمع می یابد.