

◆ چه نکاتی را در مورد سنگ‌های کلیوی باید بدانیم؟

سنگ‌های کلیوی یکی از دردناک‌ترین بیماری‌های سیستم کلیه و مجاری ادراری هستند این بیماری از قدیم الایام وجود داشته و مختص زندگی متمدن امروز نیست و در مردان شایع‌تر از زنان می باشد

◆ کلیه چه نقشی را در بدن بر عهده دارد؟

کلیه ها ارگان لوبیائی شکلی هستند که سایز هر کدام در حدود مشت بسته شما می باشد ودر زیر لبه دنده‌ای در نزدیکی میانه پشت شما قرار دارند کلیه ها آب اضافی و مواد زائد خون را به ادرار تبدیل کرده و همچنین تعادل نمک و دیگر مواد را در خون حفظ می کنند ادرار تولید شده از طریق دو لوله به نام حالب به طرف مثانه جریان یافته و در آنجا تا زمان تخلیه ذخیره می گردد.

مجرای ادرار را از مثانه به خارج بدن هدایت می کند

اگر کلیه ها قادر به پاکسازی خون از مواد زائد نباشند این مواد در خون باقی مانده و منجر به تخریب بافتهای بدن می شوند علاوه بر آن کلیه ها به کنترل فشار خون نیز کمک می کند.

◆ سنگ کلیوی چیست؟

سنگ‌های کلیوی توده های جامد سفتی هستند که از مواد موجود در ادرار در داخل کلیه تشکیل می شوند در حالت طبیعی ادرار شامل مواد شیمیائی خاصی می باشد که از تشکیل سنگ جلوگیری می کند به نظر می رسد که این مواد بازدارنده در همه افراد به اندازه کافی کارائی نداشته باشند به این ترتیب عده ای از مردم دچار سنگ های کلیوی می شوند سنگ‌های کلیوی ممکن است داخل کلیه مانده و یا به قسمت های پایتنتر حرکت کنند و اگر به اندازه کافی کوچک باشند در مسیر جریان ادراری حرکت کرده و بدون ایجاد علامتی دفع می شوند.

◆ آیا سنگ های کلیوی همه از یک نوعند؟

سنگ‌های کلیوی از انواع مختلفی تشکیل شده‌اند شایع‌ترین سنگ‌های کلیوی سنگ‌های کلسیمی هستند کلسیم قسمتی از رژیم غذایی طبیعی هر شخصی‌زا شامل می‌شود و نیز در ساختمان قسمتهای مختلفی از بدن مانند استخوان و عضلات شرکت دارد. کلسیمی که توسط استخوان‌ها و عضلات استفاده نمی-شود وارد ادرار شده دفع می‌گردد اما در افرادی که سنگ تولید می‌کنند کلسیم در کلیه باقی مانده همراه مواد زائد دیگر به سنگ تبدیل می‌گردد.

درصد کمتری از سنگ ها توسط عفونت در سیستم ادراری ایجاد شده که به آنها سنگ های عفونی گفته می شود یکی دیگر از انواع سنگ ها، سنگ های اسید اوریکی هستند که در افرادی با ادرار بیش از اندازه اسیدی ایجاد می‌گردد.

◆ آیا تشکیل سنگ‌های کیسه صفرا ارتباطی با سنگ‌های کلیوی دارند؟

خیر، ابتلا به سنگ کیسه صفرا الزاماً به معنای افزایش احتمال ابتلا به سنگ‌های کلیوی نیست.

◆ چه کسانی در معرض ابتلا به سنگ‌های کلیوی بوده و علت ایجاد سنگ های کلیوی چیست؟

تشکیل سنگ‌های کلیوی در سالهای اخیر افزایش یافته و در مردها شیوع بیشتری دارد (بخصوص بعد از سن ۴۰ سالگی) در زنها شیوع سنگ‌های کلیوی در دهه ششم زندگی به بیشترین میزان می رسد.

در افرادی که سابقه خانوادگی سنگ های کلیوی دارند احتمال ابتلا بیشتر است عفونت سسیتم ادراری بیماریهای کلیوی خاص برخی بیماریهای کلیوی خاص برخی بیماریهای مادرزادی و غدد نفرس دیابت و هر نوع انسداد در مسیر ادرار با افزایش احتمال ابتلا همراه هستند خوردن غذاهای خاص در افراد در معرض خطر و نه افراد غیر حساس می تواند باعث افزایش احتمال ابتلا گردد. مثلاً با مصرف چربی پروتئین حیوانی و قند شیوع آن افزایش یافته و با مصرف فیبرهای غذایی پروتئین گیاهی و غذاهای با میزان کالری پائین شیوع آن کاهش می یابد مثلاً در گیاهخواران شیوع سنگ کمتر می باشد کاهش مصرف نمک بر کاهش شیوع و نیز عود سنگ های کلیوی موثر است توجه داشته باشید این بیماری را کم نمی کند میزان مصرف مایعات و حجم ادرار بر سنگ سازی موثرند مثلاً در آب و هوای گرم به علت تعریق زیاد شیوع سنگ بیشتر است چاقی به عنوان عامل خطری برای این بیماری محسوب می شود مصرف برخی داروها مثل داروهای افزایش دهنده ادرار و یا آنتی اسیدها و غیره می توانند ریسک این بیماری را افزایش دهند.

◆ علائم بیماری سنگ کلیه چگونه اند و در چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر شما مبتلا به سنگ کلیه می باشید احتمالاً تا کنون به دردناک بودن پی برده اید بیشتر سنگ های کلیوی بدون کمک پزشک قادر به دفع شدن هستند اما گاهی اوقات یک سنگ نه تنها خارج نمی شود بلکه بزرگتر نیز می گردد شما باید در موارد زیر به پزشک مراجعه کنید.

۱. درد: معمولاً اولین علامت درد افزایش یابنده می باشد که به صورت تیز و چنگ زننده در پشت و پهلو ها یا زیر شکم احساسی می شود که در نهایت به کشاله ران انتشار می یابد درد صورت حاد در زمان حرکت سنگ و ایجاد آسیب و یا انسداد در برابر جریان ادرار ایجاد می گردد.

۲. ظهور خون در ادرار

۳. تب و لرز: احتمال وجود عفونت را مطرح می کنند که باید سریعاً به پزشک مراجعه شود

۴. تهوع و استفراغ

۵. ادراری که بوی بدی پیدا کرده و یا کدر به نظر برسد

۶ احساس سوزش حین ادرار کردن

◆ سنگ های کلیوی چگونه تشخیص داده می شوند؟

گاهی سنگ های بدون علامت به صورت اتفاقی در گرافی های با اشعه X مشخص می‌شوند سونوگرافی و عکس برداری با اشعه X اطلاعات ارزشمندی را درباره سایز و محل سنگ به ما می دهند و انجام آزمایش خون و ادرار به تشخیص موارد غیر طبیعی که در زمینه ساز ایجاد سنگ می شوند کمک می‌کند برای تعیین درمان صحیح ممکن است به انجام تستهای خاص مثل سی تی اسکن و یا IVP نیاز شود.

◆ چگونه از ایجاد و عود سنگهای کلیوی جلوگیری کنیم؟

اگر شما بیش از یک سنگ کلیوی داشته اید احتمال تشکیل مجدد سنگ وجود دارد در اینجا پیشگیری اهمیت زیادی پیدا میکند برای انجام پیشگیری پزشک شما باید علت ایجاد سنگ در شما را تشخیص دهد که همانطور گفته شد با گرفتن شرح حال پزشکی و انجام تستهای آزمایشگاهی بر روی خون و ادرار صورت می گیرد. بیماریهای خاص، شغل و عادات غذایی در تشخیص مهم می باشند مهمترین نکته اینست که اگر سنگ دفع شد باید سنگ را نگه داشت تا توسط آزمایشگاه آنالیز گردد زیرا رسوبات داخل سنگ به تشخیص و برنامه درمانی کمک می کند.

تغییر شیوه زندگی کلیدی ترین نکته در امر پیشگیری می باشد.

ساده ترین و مهمترین تغییر جهت جلوگیری از ایجاد سنگ،

نوشیدن مایعات می باشد.

آب بهترین نوشیدنی است

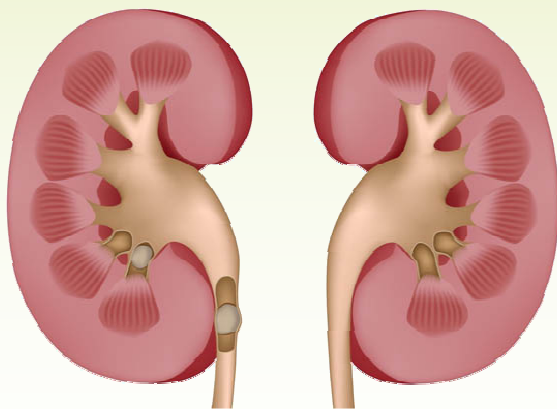
اگر بدن شما تمایل به تشکیل سنگ دارد باید سعی کنید مقادیر کافی مایعات در طی روز برای تولید حداقل ۲ لیتر ادرار در هر ۲۴ ساعت مصرف کنید.

قبلاً به بیماران مبتلا به سنگ‌های کلسیمی توصیه می‌شد که از خوردن لبنیات و غذاهای حاوی مقادیر بالای کلسیم اجتناب کنند اما مطالعات اخیر نشان می‌هد که غذاهای حاوی کلسیم مانند لبنیات نه تنها مضر نمی‌باشد بلکه به جلوگیری تشکیل این سنگ‌ها نیز کمک می‌کند اگر چه هنوز اعتقاد بر اینست که دریافت کلسیم از طریق قرصهای حاوی کلسیم باعث افزایش ریسک



سنگ کلیه

www.atiehhospital.ir



◆ چگونه از امواج شوکی در درمان سنگ های کلیوی استفاده می شود؟

امروزه شایع ترین روش مورد استفاده در درمان سنگ های کلیوی روشی به نام ESWL (معروف به سنگ شکن) می باشد در این روش امواج شوکی تولید شده در بیرون بدن با نفوذ از میان پوست و بافت ها به سنگ ضربه وارد کرده و آن را به اجزای شنمانندی خرد می کنند که به راحتی از طریق مجرای ادراری همراه با جریان ادرار دفع می گردند انواع مختلفی از دستگاه های سنگ شکن وجود دارند در یک دستگاه بیمار داخل حمام آب دراز می کشد و در نوعی دیگر بالش نرمی وجود دارد که بیمار بر روی آن در زمان وارد کردن امواج شوکی قرار می گیرد.

در بیشتر دستگاهها جهت کمک به جراح برای تعیین محل سنگ از اشعه X و سونوگرافی کمک گرفته می شود در بیشتر موارد بیهوشی مورد نیاز است. اما زمان بهبودی بسیار کوتاه بوده و بیشتر بیماران دچار ادرار خونی شده که طی هفته اول باید برطرف شود احساس ناراحتی در پشت و شکم ناشی از امواج شوکی نیز شایع ترین می باشد بیماران پس از عمل سنگ شکن باید فعالیت داشته باشند تا عبور سنگ راحتتر گردد و نیز مصرف مایعات باید زیاد باشد بیمار به محض احساس راحتی می تواند به کار برگردد.

برای کاهش احتمال عوارض بعد از سنگ شکن پزشکان توصیه می کنند که از خوردن آسپرین و سایر داروهای موثر بر انعقاد خون برای چند هفته قبل از درمان خودداری شود.

لازم به ذکر است که در بعضی موارد مانند سنگ هایی که در قسمت های تحتانی بر سیستم ادراری قرار دارند با سنگ های خیلی بزرگ که استفاده از سنگ شکن برای آنها مفید نیست.

روشهای دیگری وجود دارد که بنابر صلاحدید جراح جهت برطرف کردن سنگ مورد استفاده قرار می گیرد در صورتی که کلیه درمان های فوق الذکر بی نتیجه باشند از جراحی باز جهت خروج سنگ استفاده می شود.

به خاطر داشته باشیم که مناسب ترین قدم اولیه جهت جلوگیری سنگ، نوشیدن مقادیر فراوان مایعات بخصوص آب می باشد.

طراحی و چاپ: روابط عمومی و انتشارات بیمارستان آتیه

آدرس: شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دادمان، بیمارستان آتیه

تولید سنگ می شود همچنین از دریافت غذاهای با ویتامین D افزوده شده و یا داروهای آنتی اسید خاص که پایه کلسیمی دارند (زیر نظر پزشک) باید خودداری شود.

اگر بیمار دچار سنگهای اسید اوریکی می باشد باید از مصرف زیاد هر نوع گوشت (قرمز- ماهی- ماکیان) خودداری کند.

این مواد باعث اسیدی شدن بیشتر ادرار در نتیجه کمک به تشکیل این نوع سنگ می شوند از آنجائی که یکی از موارد ترکیب شونده با کلسیم که منجر به تولید سنگ می شود اگزالات می باشد باید مصرف یکسری از مواد غذایی حاوی این ماده کاهش یافته یا قطع شود این مواد شامل انواع شکلاتها - قهوه- کاکائولا- چایی- آجیل-چغندر- سبوس گندم - ربواس- اسفناج و توتفرنگی می باشد که در بیشتر موارد کم مصرف کردن آنها کافی بوده و نیازی به قطع کامل آنها نیست اما در هر صورت باید با پزشک خود مشورت نمائید.

◆ تشخیص نوع سنگ چه اهمیتی دارد؟

همانطور که گفته شد درمانی که پزشک ارائه می دهد وابسته به نوع سنگ می باشد به عنوان مثال درمانی که برای سنگ های کلسیمی داده می شود برای درمان سنگ های عفونی بی فایده است یا رژیمی که به پیشگیری از سنگ های اسیدی اوریکی کمک می کند بر سنگ های کلسیمی اثری ندارد خوشبختانه در بیشتر موارد به جراحی نیاز نمی باشد و بیشتر سنگهای کلیوی قادر به عبور از مجاری ادراری یا مقادیر فراوان آب (جهت کمک به حرکت سنگ) می باشند پزشک ممکن است از داروهای خاصی جهت اجتناب از تولید سنگ استفاده نماید.

اما در موارد ذیل جراحی اجتناب ناپذیر است

۱. درمان های داروئی و پیگیری کننده بی نتیجه باشد و بعد از گذشت زمان قابل ملاحظه سنگ دفع نشده و درد مداوم ایجاد کند.
۲. سنگ بزرگتر از میزانی باشد که بتواند دفع گردد
۳. در مسیر جریان ادرار انسداد ایجاد کند
۴. ایجاد عفونت فعال نماید
۵. باعث تخریب بافت کلیه شده و خونریزی مداوم ایجاد کند
۶. در گرافی های متوالی بزرگتر شده باشد

تا ۲۰ سال گذشته در موارد مذکور جهت برطرف کردن سنگ انجام عمل جراحی الزامی بود که اولاً بسیار دردناک بوده و ثانياً ۶-۴ هفته جهت بهبودی به زمان نیاز داشت اما امروزه در مان برای این سنگها بسیار پیشرفت کرده و در بستر بیماران به انجام جراحی عمدهای نیاز نمی باشد یکی از شایع ترین روشها استفاده از امواج شوکی در درمان سنگ های کلیوی می باشد.