

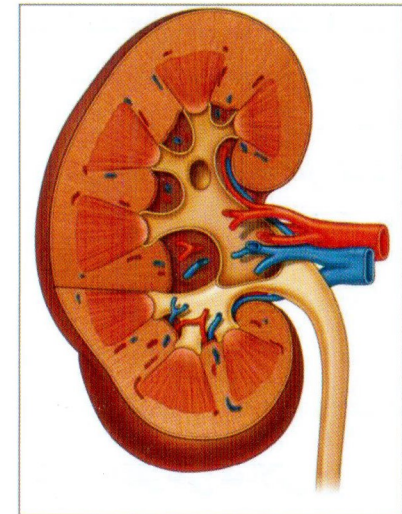
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
درمانی استان کرمان

مرکز آموزشی درمانی شهید باهنر

بخش اورولوژی

توصیه های لازم جهت بیماران

مبتلا به سنگهای ادراری



الف) مصرف مایعات فراوان

1- میزان مایعات کافی بنوشید تا حجم ادرار روزانه شما حدود 2 لیتر باشد.

راه عملی جهت دستیابی به هدف فوق رنگ ادرار می باشد، که باید نسبتاً شفاف (نه زرد غلیظ و پررنگ) باشد.

2- نوع آب مناطق مختلف و میزان سختی آب (کربنات کلسیم آب) تاثیر چندانی در سنگ سازی ندارد.

نکته مهم در تشکیل سنگ کم نوشیدن آب است که منجر به کم آبی بدن و غلیظ شدن ادرار و در نتیجه سنگ سازی می شود.

3- آب مرکبات (بخصوص لیمو و پرتقال) از سنگ سازی جلوگیری می کند.

4- ممکن است آبهای حاوی کربنات مختصری اثر حفاظتی در برابر تشکیل سنگ داشته باشند.

5- احتمالاً آبهای گازدار (سودا) حاوی اسید فسفریک باعث افزایش خطر سنگ سازی

ولی انواع دارای اسید سیتریک باعث کاهش سنگ سازی میشوند.

ب) توصیه های غذایی

1- رژیم غذایی حاوی پروتئین بالا و کربوهیدرات کم باعث افزایش خطر سنگ سازی می شود ، بنابراین پروتئینهای حیوانی (گوشت) کمتری مصرف نمایید.

2- مصرف سدیم (نمک) باعث تشکیل سنگ می شود، پس از غذاهای کم نمک استفاده کنید.

3- مصرف ویتامین C بیش از حد (بیشتر از 2 گرم در روز) بدلیل تبدیل شدن آن به اگزالات باعث افزایش خطر سنگ سازی می شود.

4- توصیه می شود مصرف غذاهای حاوی اگزالات کاهش پیدا کند.

مواد حاوی اگزالات بالا شامل:

- | | |
|-----------|----------------|
| ۱. چای | ۷. فلفل |
| ۲. کوکا | ۸. بامیه |
| ۳. آجیل | ۹. جوانه گندم |
| ۴. شکلات | ۱۰. چغندر |
| ۵. اسفناج | ۱۱. خردل |
| ۶. ریواس | ۱۲. کنگر فرنگی |

ج) پرهیز از چاقی

- 1- چاقی و افزایش وزن به خصوص در زنان باعث افزایش خطر سنگ سازی می شود.
 - 2- افراد چاق شانس بیشتری برای ساختن سنگهای اسیداوریکی دارند.
 - 3- مشاغل کم تحرک باعث افزایش احتمال سنگ سازی می شود. بنابراین:
- باید فعالیت کافی داشته و از افزایش وزن و چاقی پرهیز نمایید.

د) نقش کلسیم رژیم غذایی

- 1- بر خلاف باور غلط ، محدودیت کلسیم رژیم غذایی (لبنیات) باعث افزایش عود سنگ می شود.
- 2- مکمل های کلسیم ، در صورتی که همراه با غذا مصرف شوند، بی ضرر می باشند.
- 3- مکمل های کلسیمی حاوی سیترات (سیترات کلسیم) اثرات مفیدتری نسبت به سایر انواع مکمل های کلسیمی دارند. بنابراین:

مصرف معمولی لبنیات (شیر و فراورده های آن) در پیشگیری از ایجاد و عود سنگ مفید می باشند.

توجه داشته باشید:

1. آقایان 2-3 برابر بیشتر از خانمها مبتلا به سنگهای ادراری می شوند.
2. حداکثر شیوع سنگهای ادراری بین سن 30-50 سالگی است.
3. سنگهای ادراری در ماههای گرم تابستان شایعترند.
4. گرما و کم آبی بدن و نیز مشاغلی که با حرارت بالا در تماسند (نانوایان) باعث افزایش سنگ سازی می شود.
5. در مشاغل کم تحرک و افراد چاق احتمال سنگ سازی بیشتر است.

منبع: کتاب اورولوژی کمپل-والش 2012

تهیه کننده: دکتر علی کمالاتی

استادیار و عضو هیأت علمی
دانشگاه علوم پزشکی کرمان