



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلزار

رنال کولیک چیست و چگونه مراقبت کنید؟



تهیه : کارگروه آموزش بیماربخش اورژانس

تدوین: خرداد ۱۴۰۳

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰

آدرس: رشت - گلزار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T۱۹-AC-۰۵

میزان و محدود فعالیت:



- روزانه فعالیت و تحرک کافی داشته باشید.
- ورزش های سبک مانند پیاده روی، دوچرخه سواری ، طناب زدن ورزش های مفیدی هستند .
- در آب و هوای گرم، مایعات بیشتری بنوشید.
- از فعالیت هایی که تعریق فراوان دارد خودداری نمایید یا مصرف مایعات را افزایش دهید.

سایر مراقبت ها:

- برای کاهش درد با آب ولرم دوش بگیرید.
- از کمپرس گرم برای کاهش درد استفاده کنید.
- جهت پیشگیری از عفونت ادراری بهداشت فردی را رعایت نمایید. (روزانه لباس زیر خود را تعویض نمایید)

در صورت بروز هریک از علایم زیر به پزشک خود مراجعه یا به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید:



- تهوع و استفراغ
- سرگیجه
- تب و لرز
- عدم توانایی در دفع ادرار
- افزایش درد
- تغییر رنگ و بوی ادرار
- خون در ادرار



در صورت داشتن هر گونه سوال در زمینه مراقبت های منزل
با شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس

حاصل نمایید.

منبع: برونر سودارت ۲۰۲۲ - هندبوک آموزش به بیمار/ماری ام. کانابیو / ترجمه دکتر

خدیدجه نصیریانی

جراحی: در مواردی که خروج سنگ به سایر روش های درمانی امکان پذیر نباشد از روش جراحی به روش باز یا لاپاراسکوپی تحت بی هوشی عمومی یا بی حسی نخاعی با ایجاد برشی در پهلوی بیمار اقدام به خروج سنگ کلیه می نمایند. اگر سنگ در مثانه باشد با فرستادن ابزاری از طریق پیشابراه به مثانه سنگ را خرد می کنند که به این روش سیتولیتولاپکسی گفته می شود .

چگونه از خود در منزل مراقبت کنید:

مصرف داروها:



- برای کاهش درد در منزل طبق دستور پزشک مسکن را مصرف کنید در صورت درد مقاوم به پزشک مراجعه نمایید.

رعایت رژیم غذایی :



- روزانه به میزان ۸ تا ۱۰ لیوان آب (در صورت نداشتن محدودیت) مصرف نماید تا از غلیظ شدن ادرار و تشکیل سنگ جلوگیری نماید.
- از مصرف نوشیدنی های الکلی پرهیز نماید.
- مصرف مایعاتی که با شکر شیرین شده اند را محدود نماید زیرا این مایعات کمک به تشکیل سنگ می کنند.
- رژیم غذایی کم نمک را رعایت نماید و از مصرف غذاهای آماده بیرون، خیارشور، کنسروها، چیپس، پفک و... خودداری نماید.
- چای کم رنگ مصرف کنید.
- مصرف گوشت (پروتئین حیوانی) را محدود نمایید.
- لبنیات کم چرب و در حد معمول و برحسب نیاز بدن مصرف کنید.

درد کلیه چیست؟

دستگاه ادراری از کلیه که محل تولید ادرار است شروع می شود و سپس به وسیله لوله هایی به نام حالب ادرار را به سمت مثانه هدایت می کند. ادرار در مثانه جمع می شود و سپس از طریق لوله کوتاهی به نام پیشابراه از بدن خارج می شود. شایعترین علت درد کلیه، سنگ های کلیه هستند. سنگ ها زمانی در سیستم ادراری تشکیل می شوند که غلظت ادرار افزایش یابد. سنگ ها در هر نقطه، از کلیه تا مثانه ممکن است ایجاد شوند. اندازه آنها نیز ممکن است از اندازه یک دانه شن تا به بزرگی یک پرتقال متفاوت باشد. رنال کولیک به دنبال انقباض و گرفتگی حالب در اطراف سنگ رخ دهد.

عوامل ایجاد کننده سنگ های ادراری:

- بیماری هایپر تیروئیدیسم (پرکاری تیروئید)
- سرطان ها
- کم آبی بدن
- مصرف بیش از حد شیر و قلیا
- بیماریهای مغز استخوان
- نفرس
- بیماریهای روده ای
- کلیه پلی کیستیک
- سابقه خانوادگی مثبت
- مصرف زیاد برخی داروها: آنتی اسیدها، ویتامین D، مسهل ها، آسپرین
- کم تحرکی
- عفونت ها

علائم و نشانه ها:

- درد ناگهانی که پهلوی شروع شده و سپس به کشاله ران و پایین کمر انتشار می یابد
- تهوع و استفراغ
- بی قراری شدید
- خون در ادرار
- سوزش ادرار
- تکرر ادرار
- رسوب ادرار (اجسامی شبیه شن در ادرار)
- عدم توانایی تخلیه ادرار
- اگر همراه با عفونت باشد با تب و لرز همراه است که وضعیت جدی تری ایجاد می کند.



عوارض:

- عفونت کلیه
- عفونت مجاری ادراری
- انسداد سیستم ادراری
- نارسایی حاد کلیه

تشخیص:

- علائم بالینی و شرح حال بیمار
- آزمایش ادرار
- سونوگرافی و سی تی اسکن و سایر اقدامات

درمان:

- با توجه به شدت بیماری پزشک اقدامات درمانی را جهت بیمار برنامه ریزی می کند:
- رفع درد با مصرف داروهای مسکن، داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی و ضد تهوع
- در صورت عدم ممنوعیت نوشیدن مایعات فراوان
- اگر سنگ خود به خود دفع نشود و درد خیلی شدیدی ایجاد کند یا مجرای ادرار را مسدود نماید و با عفونت همزمان همراه باشد روش های زیر پیشنهاد می گردد:

سنگ شکنی با امواج ضربه ای: روش غیر تهاجمی برای خرد کردن سنگها در کلیه امواج شوک متمرکز بر روی سنگ باعث خرد شدن سنگ می گردد و سپس سنگ از طریق مجرای ادرار دفع می شود. این امواج بی خطرند و فرد آن را احساس نمی کند

یورتروسکوپي: در این روش جراح با وارد کردن یک لوله باریک که تلسکوپ نازکی بر سر آن قرار دارد از طریق مجرای ادرار وارد و در محل سنگ مستقر می گردد سپس با ابزار دقیقی سنگ را خرد و سپس خارج می کند. بعد از انجام آن یک استنت در محل به مدت معلوم طبق نظر پزشک قرار داده می شد تا میزناي را باز نگهدارد مدت زمان بستری در بیمارستان کوتاه است. و گاه به صورت سرپایی انجام می شود.

خارج کردن سنگ از طریق پوست (PCNL): زمانی به کار می رود که سایر روش ها موفقیت آمیز نباشد یا سنگ بزرگ باشد از این روش استفاده می کنند ابتدا یک لوله باریک به نام نفروسکوپ از راه پوست با برش کوچکی در پشت پهلوی بیمار به بافت کلیه وارد می شود سپس با استفاده از امواج صوتی سنگ را خرد و سپس خارج می نمایند.