

میزان اغزالات موجود در مواد غذایی مختلف متفاوت است.

در افراد مبتلا به سنگ های کلیوی مواد غذایی زیر نباید

مصرف شود:

- ✓ چغندر قند
- ✓ مغزها
- ✓ شکلات و چای
- ✓ سبوس گندم
- ✓ توت فرنگی

و مواد غذایی دیگر مانند:

- ✓ قهوه
- ✓ کوالاها
- ✓ بادمجان
- ✓ پیازچه

محصولات سویا و سیب زمینی

باید به مقدار کم مصرف شوند و نیازی نیست از رژیم

غذایی فرد حذف گردند.

پتاسیم:

در صورتی که میزان پتاسیم در رژیم غذایی کم باشد ،

دفع کلسیم افزایش می یابد . پس رژیم غذایی غنی از پتاسیم توصیه می شود.

بهبتر است ، از سبزیجات برگ سبز زیاد ✓ استفاده شود.

✓ موز و گوجه فرنگی هم منابع غنی از پتاسیم می باشند.

پروتئین:

بهبتر است ، پروتئین مصرفی از نوع پروتئین گیاهی باشد . (پروتئین گیاهی ارجح بر پروتئین حیوانی می باشد).

پروتئین حیوانی زیاد باعث کاهش باز جذب کلیوی کلسیم شده و در نتیجه باعث افزایش خطر بروز سنگ می شود.

کربوهیدرات ها:

بهبتر است، کربوهیدرات های ساده محدود شود زیرا باعث افزایش دفع کلسیم و اغزالات در ادرار و از طرف

دیگر افزایش جذب کلسیم از روده می شود.

نمک:

بهبتر است، روزانه حدود ۶ گرم نمک مصرف شود.

قابل توجه بیماران:

✓ اگر زمینه فامیلی و ارثی برای ابتلا به سنگ ادراری دارید ، احتمال ۶۰ تا ۸۰ درصد مجدداً در آینده مبتلا خواهید شد.

✓ بعضی از سنگ های ادراری ممکن است خود به خود دفع شوند و نیاز به عمل جراحی نداشته باشند.

✓ سنگ های ادراری علاوه بر ایجاد عفونت ممکن است به کلیه ها آسیب غیر قابل برگشت وارد کرده ، بطوریکه نیاز به برداشتن کلیه ها باشد.

✓ جهت پیش گیری از عود بیماری ، تغییرات زیر را در برنامه های عادی زندگی روزانه خود ایجاد نمایید:



بیمارستان امام هادی(ع)فرشبند

سنگ های کلیه و مجاری ادراری

تهیه کننده: مهوش برزگرلو

تایید کننده: دکتر سروش رضایی

سال تدوین: پاییز ۱۴۰۳

سال بازنگری: پاییز ۱۴۰۷

کد: EAC-PM-416-00

منبع: پرستاری داخلی جراحی - کلیه و مجاری

ادراری برونر

الف) حداقل ۱۰ تا ۱۲ لیوان آب در شبانه روز مصرف کنید. به خصوص بعد از غذا و قبل از خواب بایستی آب بیشتری میل کنید.

ب) میزان ۲ قاشق آب لیمو در ۲ لیتر آب در بیمارانی که سطح سیترات ادرار آنها پایین است، کمک کننده می باشد.

ج) در هوای گرم و در زمان تعریق به میزان مایعات مصرف شده بیفزایید.

د) از بی حرکتی تا حد امکان اجتناب کنید. پیاده روی بهترین ورزش و تحرک برای شماست که می توانید صبح و بعد از ظهر حداقل ۲۰ دقیقه این کار را انجام دهید.

ه) بین مصرف غذا و استراحت فاصله انداخته و بهتر است در این فاصله تحرک و فعالیت کافی داشته باشید.