

سنگ ادراری:

سنگها هنگامی در دستگاه ادراری تشکیل می شوند که غلظت ادراری موادی مانند (اگزالات کلسیم، فسفات کلسیم و اسید اوریک) افزایش یابد. سنگها ممکن است در هر نقطه ای از کلیه تا مثانه یافت شوند. برخی از مواردی که تشکیل سنگ را تسهیل می کنند عبارتند از: ایستایی ادرار، عفونت، بی حرکتی؛ افزایش غلظت کلسیم در خون و ادرار، مصرف بیش از حد مواد غذایی حاوی اگزالات و مواد پروتئینی.

پیشگیری از تشکیل مجدد سنگ های ادراری:

☆ مهمترین اصل در پیشگیری از تولید مجدد سنگ های ادراری کاهش غلظت املاح در ادرار است و ساده ترین و مناسب ترین روش برای رسیدن به این هدف نوشیدن مایعات فراوان (خصوصاً) آب است. زیرا اضافه آب مازاد از طریق کلیه ها دفع می شود و این امر موجب کاهش غلظت املاح در ادرار می شود. برای رسیدن به این هدف توصیه می شود حداقل روزانه 3- 2/5 لیتر (ترجیحاً 5 تا 6 لیتر) آب نوشیده شود. بر حسب آب و هوا و میزان

فعالیت بدنی، مقدار آب مورد نیاز متفاوت خواهد بود. مثلاً در تابستان با آب و

هوای گرم و خشک (تا 6 لیتر) و به دنبال ورزش و تعریق (5-10 لیتر) در روز می رسد.

☆ باید توجه داشته باشید که مقدار ادرار در طول شبانه روز باید به حدود 3-2 لیتر برسد.

☆ هر 1-1/5 ساعت و نیز قبل از خواب یک لیوان آب مصرف کنید با این کار نیمه شب نیز مجبور به ادرار کردن این امکان را به



شما می دهد که در نیمه شب مصرف کنید.

☆ بعد از غذا یک لیوان آب بنوشید.

☆ مءالشعیر در کاهش سنگ های ادراری تاثیر خوبی دارد، لذا مصرف حداقل 250 سی سی در هفته توصیه می شود.

☆ چای و قهوه از یک طرف دارای اگزالات بالا هستند و از طرف دیگر دارای اثر ادرار



آوری هستند. لذا توصیه می شود فقط در حد معمول و آن هم به صورت کم رنگ و رقیق و تازه دم استفاده شود.

☆ مصرف مواد قندی و کربو هیدرات ساده (مانند شکر، قند، مربا، ژله ها و کمپوت ها و....) باعث افزایش دفع ادراری اگزالات کلسیم می شوند لذا توصیه می شود مصرف مواد قندی و شیرین کاهش یابد (زیرا زمینه تشکیل سنگ فراهم می شود).



☆ کلا نوشابه های گاز دار

سرشار از اگزالات هستند لذا توصیه می شود از نوشیدن آنها (حتی در صورتی که گاز آنها گرفته شود) خودداری شود.

بیمار گرامی لطفاً نوع سنگ دستگاه ادراری خود را

جهت رعایت رژیم غذایی از پزشک خود بپرسید.

پیشگیری اختصاصی از تشکیل مجدد سنگهای

اگزالات کلسیم و فسفات کلسیم:

☆ مصرف مواد غذایی زیر باعث افزایش اگزالات در ادرار و تشکیل سنگ های اگزالات کلسیم می گردند لذا مصرف این مواد را کاهش دهید: اسفناج،



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
بیمارستان حضرت رسول اکرم
گردآورنده:
علی اسماعیلی
دانشجو ارشد پرستاری داخلی جراحی

رژیم غذایی در سنگ های دستگاه ادراری



☆ از غذاهای حاوی منیزیم بالا می توانید استفاده کنید.

پیشگیری اختصاصی از تشکیل مجدد سنگ های

اسید اوریکی:

☆ سعی کنید با نوشیدن 5-6 لیتر آب حجم ادرار را به 2/3-5 لیتر در روز برسانید.

☆ از انجام هر نوع ورزش سنگین، خسته کننده، طولانی مدت و تمرینات بی هوای خودداری کنید.

☆ کاهش وزن با روش اصولی و صحیح (مشاوره با متخصص تغذیه) تا حدودی در ریسک سنگ های اسید اوریکی موثر است.

☆ از مصرف مواد غذایی مانند دل و قلوه، کله و پاچه، جگر و مغز، خودداری کنید.

☆ از زیاده روی در مصرف انواع حبوبات، انگور، شیر چرب، اسفناج، موز، گلابی، قارچ، انگور خودداری کنید.

ریواس، چغندر، لوبیای سبز، پیازچه، شاهی، بادام زمینی، آجیل، کاکائو، شکلات، نوشابه های کولادار، فلفل، دارچین، کره، بادام زمینی، چای پر رنگ، سس گوجه فرنگی.

☆ افراد مبتلا به سنگ های کلسیمی باید منابع کلسیم مانند شیر، ماست، پنیر، کشک، سبزیجات خشک را بصورت متعادل دریافت کنند و نیاز به محدود کردن دریافت کلسیم از طریق غذا نیست.

☆ از مصرف مکمل های کلسیم بدون نظر پزشک اجتناب کنید.

☆ از زیاده روی در مصرف پروتئین های حیوانی خودداری شود و در مقابل از پروتئین های گیاهی استفاده شود.

☆ لازم است مواد غذایی حاوی کلسیم بطور یکنواخت بین وعده ها و میان وعده ها تقسیم شود.

☆ از مصرف غذاهای پر نمک مثل غذاهای کنسرو شده و فرآوری شده خودداری شود.

☆ از مصرف مکمل ویتامین سی (C) بدون نظر پزشک اجتناب کنید.