

رنال کولیک (درد کلیه)

تعریف: درد کلیه یکی از شدیدترین و ناتوان کننده ترین دردهایی است که افراد مبتلا، در طول زندگی خود تجربه می کنند. این درد به دلیل التهاب و اسپاسم حالب در اطراف سنگ ایجاد می شود که به انسداد و اتساع حالب منتهی می شود. در واقع کولیک به علت اسپاسم حالب در اطراف سنگ رخ می دهد. با وجود اینکه رایج ترین علت رنال کولیک کلیه، سنگها هستند؛ ولی درد کلیه ممکن است به ایجاد اشکالات دیگری در کلیه و حالب نیز وابسته باشد.

علائم:

- ✓ درد شدید در دو طرف کمر
- ✓ درد معده که از بین نمی رود.
- ✓ خون در ادرار
- ✓ حالت تهوع یا استفراغ
- ✓ تب و لرز
- ✓ ادراری که بوی بد می دهد یا کدر به نظر می رسد.

عواملی که ریسک تشکیل سنگ کلیه را تشدید می کنند:

- ✓ ابتلا به برخی بیماریها مانند عفونت های دستگاه ادراری
- ✓ سنگ کلیه در مردان بیش از زنان دیده می شود.
- ✓ عدم مصرف آب به مقدار کافی در طول شبانه روز
- ✓ رژیم های غذایی سرشار از نمک ، پروتئین و قند
- ✓ برخی جراحی های و مشکلات گوارشی
- ✓ عوامل وراثتی ، افزایش سن، چاقی

راههای پیشگیری از سنگ کلیه

- ✓ کاهش مصرف پروتئین، کربوهیدرات و اگزالات (این ماده در چغندر، چای پررنگ، فلفل و ... موجود است)
- ✓ مصرف مایعات به ویژه آب به میزان لازم (8 تا 10 لیوان آب در روز)
- ✓ کاهش مصرف نمک به حداقل ممکن
- ✓ خودداری از تعریق بیش از حد
- ✓ استفاده از سبزیجات و فیبر

- ✓ ورزش و تحرک بدنی
- ✓ مصرف متعادل کلسیم
- ✓ روزانه یک لیوان آب پر تقال بدلیل جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه مصرف کنید به علت وجود سیترات در آن در ارتباط با سنگهای اگزالات ادرار رقیق نگه داشته میشود و بایستی از خوردن، شکلات، قهوه چای بادام، زمینی، چغندر نوشابه های گازدار توت فرنگی، ریواس، اسفناج سیوس تخم مرغ، عدس، برنج سیب پوست، گرفته، انگور گل، کلم نارنج و ... اجتناب گردد.
- ✓ برای کاهش درد در منزل مسکن را طبق دستور استفاده نمایید و اگر درد مقاوم میباشد به پزشک مراجعه نمایید. در صورت تجویز دارو برای پیشگیری از تشکیل سنگ آن را به طور کامل مصرف کنید.
- ✓ در ارتباط با سنگهای اسید اوریکی از خوردن گوشت خودداری شود.
- ✓ در ارتباط با سنگهای کلسیمی یا فسفری باید از مصرف لبنیات نمک طعام، پروتئین، زیاد شکلات و نارگیل خودداری شود و افرادی که کلیه سنگ ساز دارند از خوردن آب انگور اجتناب کنند.

خود مراقبتی:

- ✓ برای کاهش درد حمام گرم بروید یا ناحیه پهلوها را گرم بگیرید.
- ✓ در زمان دفع سنگ باید انتظار خون ادراری را داشته باشد این مسئله در مورد تمام بیماران مورد انتظار است، اما این عارضه نباید بیش از ۴ تا ۵ روز به طول انجامد. در صورت عدم رفع درد با مصرف داروی تجویزی پزشک را آگاه کنید.
- ✓ ممکن است پزشک معالجتان بخواهد برای آزمایش سنگهای دفعی و تعیین نوع و ترکیب آنها به جمع آوری سنگ اقدام کنید میتوانید با استفاده از یک صافی، سنگها و حتی شنهای دفع شده از کلیه را جمع آوری کنید جمع آوری ادرار در یک ظرف و جمع آوری سنگها از داخل آن است.

در صورت بروز علائم زیر باید به پزشک مراجعه کنید:

- ✓ افزایش درد و عرق سرد و رنگ پریدگی
- ✓ عدم توانایی در تخلیه ادرار
- ✓ تغییر در رنگ و بوی ادرار
- ✓ درجه حرارت بالاتر از 38

واحد آموزش سلامت همگانی

منبع: آموزش به مددجو راهنمایی برای مراقبین سلامت