

خودمراقبتی در سنگ ادراری

-بهترین راه پیشگیری عفونتهای ادراری مصرف مایعات است و بیماری که در معرض خطر تشکیل سنگ است باید به اندازه کافی مایعات بنوشد حدود 2 تا 3 لیتر در روز تا میزان ادرار 24 ساعته خود را بیش از 2000 میلی لیتر نگه دارد.

-هر 1-1/5 ساعت و نیز شب قبل از خواب و همچنین بعد از صرف غذا یک لیوان آب نوشیده شود. از مصرف مایعات املاح دار خودداری کنید.

-ماءالشعیر در کاهش سنگهای ادراری تاثیر خوبی دارد لذا مصرف 250 CC در هفته توصیه می شود.

-مصرف مواد قندی و شیرین کاهش یابد و از نوشیدن نوشابه های گازدار خودداری کنید .

-نیاز به محدود کردن رژیم غذایی نیست و از زیاده روی در مصرف پروتئینهای حیوانی خودداری شود و به جای آن از پروتئینهای گیاهی استفاده کنید.

-در خصوص نوع سنگ خود و رژیمی که باید رعایت کنید با پزشک خود مشورت کنید .

-در صورتیکه سنگ از نوع کلسیم باشد با مشورت پزشک خوردن گوشت، (خوردن گوشت را 1-2 بار در هفته) پنیر، گردو خشک، فندق خشک، شکلات، کشمش، زیتون، تخم مرغ را محدود کنید.

-در صورتیکه سنگ از نوع اگزالات باشد با مشورت پزشک خوردن نوشابه های گازدار، شکلات و بادام زمینی و چای و سویا را محدود کنید.

-در صورتیکه سنگ از نوع اوریک اسید باشد با مشورت پزشک خوردن گوشتهای حیوانی، حبوبات و نمک را محدود کنید و در مصرف مواد زیر احتیاط کنید انواع مواد کنسروی، سوسیس، کالباس، گوشت سرخ، مغز و زبان گوسفند، موز، گلابی، سیب، انگور، کاکائو، چای و قهوه.

-از نوشیدنی های مناسب (آب، چای کمرنگ تازه دم)، لیموترش، لیموشیرین، پرتقال و سایر مرکبات به غیر از گریپ فروت استفاده کنید.

-نوشابه های کافئین دار، چای پررنگ و نوشابه های گازدار را محدود کنید .

-مصرف انواع میوه و سبزی را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد خودداری شود .

-ورزشهای سبک در فضای باز مثل قدم زدن، دوچرخه سواری، طناب زدن مفید است. عدم تحرک و شیوه زندگی ساکن و بدون حرکت، توقف ادرار را افزایش میدهد. از عرق کردن زیاد که باعث کاهش ادرار و افزایش غلظت آن میشود باید اجتناب کنید.

-برای درمان سنگهایی که در حالب قرار می گیرند طناب زدن نیز راهکار مناسبی است .

-غلظت زدن روی زمین به دفع سنگ کمک می کند ابتدا روی زمین دراز کشیده و دستهای خود را صاف و کشیده در بالای سرتان قرار بدهید. سپس غلت زده و از یک پهلو به روی شکم خوابیده و این کار را در جهت مخالف نیز تکرار کنید. البته این غلت میتواند کامل نباشد تا دچار سرگیجه نشوید.

-یک معیار ساده برای درک این که آب بدن کافی است یا خیر آن است که به رنگ ادرار توجه کنید؛ اگر رنگ ادرار به سمت زرد پر رنگ میل کرد یا بوی آن تند شد، احتمالاً نیاز به مصرف آب بیشتری دارید. تا حد امکان از دستشویی فرنگی استفاده کنید. ضمناً عفونت ادراری مکرر باید به طور موثر درمان شود.

-به دلیل خطر بالای عود، علایم و نشانه های تشکیل سنگ، انسداد و عفونت (تب، لرز، درد پهلو، خون ادراری) را بدانید .

-برای کاهش درد در منزل، مسکن را طبق دستور استفاده کنید و اگر درد مقاوم می باشد به پزشک مراجعه کنید .

-در صورتی که درد شدید نباشد ممکن است از دارو درمانی استفاده شود .

-در صورت تجویز دارو برای پیشگیری از تشکیل سنگ آن را به طور کامل مصرف کنید .

-در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید:

-افزایش درد، عدم توانایی در تخلیه ادرار، درد غیر قابل تحمل، درد همراه با استفراغ، خون در ادرار، ناتوانی در ادرار کردن
تغییر در رنگ و بوی ادرار

-درجه حرارت بالاتر از 38

-سرگیجه، کاهش فشار خون، رنگ پریدگی، عرق سرد و تاری دید

-به صورت دوره ای جهت جلوگیری از عود مجدد تشکیل سنگ