

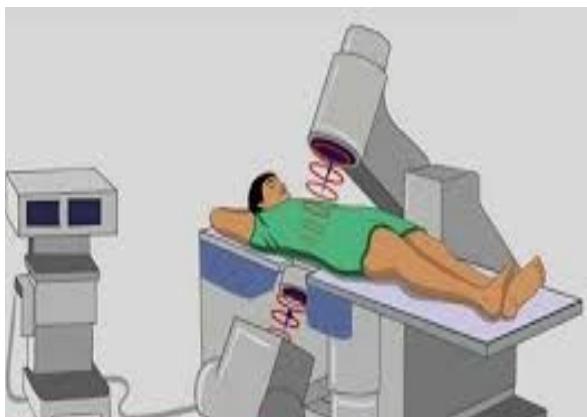
**بهتر است غذاهای زیر را بریجولوگیری
از سنگ کلیه مصرف کنید:**

اسفناج ، توت فرنگی، شکلات، بادام زمینی و گردو



درمان:

ممکن است بعد از مراجعه به پزشک نیاز به سنگ شکن داشته باشید. پزشک شما را به یک مرکز سنگ شکن ارجاع دهد. در این صورت از روش های سنگ شکنی درون سازه ای، سنگ شکنی با امواج صوتی و سنگ شکنی از راه پوست استفاده نمایید.



علائم و نشانه ها:

درد شدید خنجری، تهوع، استفراغ، اسهال و اتساع شکمی، خون ادراری



شما ممکن است علائم عفونت ادراری مانند تب و لرز، تکرر ادرار، ادرار چرکی و تاخیر در دفع ادرار و یا علائم انسداد ادرار مانند دفع مکرر مقادیر اندک ادرار داشته باشید.

این غذاها را مصرف نکنید:



ماهی کولی

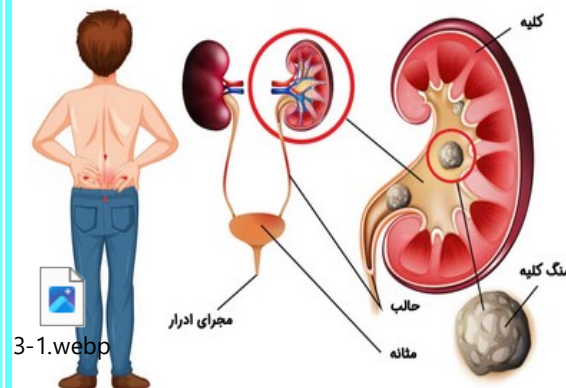
مارچوبه

قارچ

گوشت

سنگ های کلیه :

سیستم کلیه و مجاری ادراری شامل کلیه ها، دو میزنای، مثانه و پیشابراه است. ادرار توسط کلیه تولید می شود و از طریق مجاری ادراری از بدن خارج می شود.



چه عواملی موجب تشکیل سنگ می شود:

۱- عفونت

۲- رکود ادرار

۳- بی تحرکی

۴- کم آبی

۵- مصرف بیش از حد ویتامین D

۶- مصرف بیش از حد شیر و لبنیات



بیمارستان شهید نورانی تالش



سنگ های کلیوی

گروه هدف : عموم مردم

واحد آموزش سلامت

آبان ۱۴۰۴

منبع:

پرستاری داخلی و جراحی کلیه و مجاری ادراری
برونر-سودارث. ویراست ۱۲، ۲۰۲۲. نشر جامعه نگر،
تهران



آدرس : تالش، کنار سالن ورزشی کارگران،
بیمارستان شهید نورانی

تلفن ۰۱۳۴۳۲۵۱۶۰۰ — ۰۱۳۴۳۲۵۱۶۰۵

داخلی ۱۴۱

آدرس سایت: noorani.gums.ac.ir

تلفن گویا جهت نوبت گیری درمانگاه تخصصی

۰۱۳۴۴۰۱۰۰۴۹

آدرس اینترنتی جهت نوبت گیری درمانگاه
تخصصی:

Nobat.gums.ac.ir

۸ عادت غلط که سبب بروز سنگ کلیه می شود



۱ مصرف بیش از
حد ویتامین C



۲ خوردن بیش
از حد گوشت



۳ مصرف نوشابه



۴ خوردن بیش
از حد سبزیجات



۵ مصرف کم
کلسیم

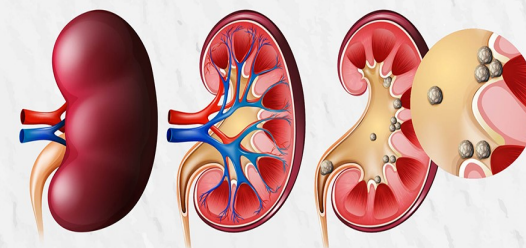


۶ عدم دریافت
کافی مرکبات



۷ کم آبی بدن

۸ مصرف زیاد نمک



با آرزوی سلامتی و بهبودی برای شما