

معمولاً تشکیل سنگ تنها به یک فاکتور بستگی ندارد، بلکه عوامل متعددی در تشکیل آن دخالت دارند که مهمترین آنها اختلالات متابولیک، عفونتهای ادراری و ناهنجاریهای دستگاه ادراری می باشد، از عوامل دیگر می توان به موقعیت شغلی، جغرافیایی کشور، میزان مصرف آب، وراثت و وضعیت تغذیه ای افراد اشاره کرد.

### شغل:

افرادی که شغل های نشسته دارند یا افرادی که در محیط های گرم کار می کنند (مانند: فنانوایان و آشپزها) و هر شغلی که فرد در آن فعالیت بدنی کمی داشته و در معرض هوای گرم باشد احتمال ایجاد سنگ را افزایش می دهد.

### موقعیت جغرافیایی:

کشورهایی که در مناطق سرد سیر مثل: سوئد، نروژ (کشورهای اروپای شمالی)، حوزه ی مدیترانه و نیز ایران قرار دارند، شیوع سنگ بیشتر است.



### میزان مصرف آب:

نوشیدن کم آب به خصوص در فصل تابستان در افرادی

که سابقه ی سنگ داشته اند احتمال تشکیل مجدد سنگ را افزایش می دهد. بنابراین اگر سابقه ی سنگ دارید، توصیه می شود مصرف مایعات را افزایش دهید.

لازم به توضیح است که نوع آب از نظر املاح و سبک و سنگین بودن دخالتی در تشکیل سنگ ندارد و فقط میزان آب دریافتی مهم است.

مصرف مایعات باید به اندازه ای باشد که رنگ ادرار شما روشن باشد، به طور مثال در صورتیکه وزن شما ۷۰ کیلوگرم است در طول روز حداقل ۹-۷ لیوان مایعات بنوشید.

در هنگام ورزش و یا کار بدنی باید متناسب با فعالیت و تعریق، میزان مایعات مصرفی شما بیشتر شود.



بعضی مایعات که باعث می شود شما آب بدن خود را از دست دهید مثل: نوشابه های کافئین دار، چای پررنگ و نوشابه های گازدار را محدود کنید و الکل ننوشید.

از قرار گرفتن در گرمای شدید که باعث عرق کردن شما می شود خودداری نمایید و در صورت اجبار مایعات بیشتری بنوشید.

نوشیدنی های خوب شامل: ۱. آب ۲. چای کم رنگ تازه دم ۳. مصرف لیمو شیرین، لیمو ترش، پرتقال و سایر مرکبات به جزء گریپ فروت می تواند کمک کننده باشد.

### تغذیه:

تغییر رژیم غذایی می تواند در کاهش تشکیل سنگ مفید باشد:



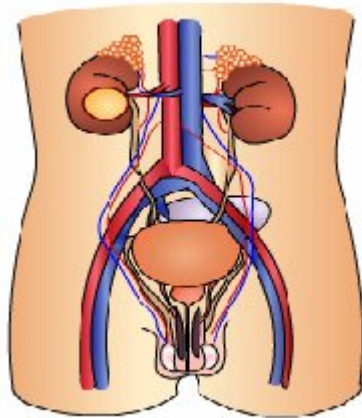
بسته به نوع سنگ مواد غذایی مختلف می توانند در تشکیل سنگ دخالت داشته باشند، مصرف کلسیم به تنهایی نقش زیادی در تشکیل سنگ ندارد، بنابراین محدودیت در مصرف کلسیم در مورد بیماران مبتلا به سنگ توصیه نمی شود به جزء مواردی که از نظر متابولیکی بررسی های لازم انجام شده است.

اگر شما دارای سنگ هایی از جنس کلسیم می باشید، لازم است خوردن گوشت و نمک را محدود نمایید؛ خوردن گوشت را به ۱۱ الی ۲ بار در هفته محدود کنید.

اگر شما دارای سنگ هایی از جنس اگزالات می باشید، باید خوردن نوشابه های گازدار، شکلات و بادام زمینی را محدود نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان  
No U4B



آیا می توان از ایجاد  
**سنگ های ادراری**  
پیشگیری نمود؟

بهار ۱۴۰۰  
پمفلت آموزشی مددجو

افزایش درد، عدم توانایی در تخلیهی ادرار، تغییر در رنگ و بوی ادرار، درجه حرارت بالای ۳۸/۳ درجهی سانتیگراد را به پزشک خود گزارش نمایید.

✓ در نوبتهایی که پزشک شما مقرر نموده (به طور مثال سه ماه یکبار) جهت انجام آزمایش سادهی ادرار یا کشت آن به پزشک خود مراجعه کنید.

**دانشگاه علوم پزشکی تهران**

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت های آموزش به بیمار

یا <http://www.ziaeian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

[Ziaeian@tums.ac.ir](mailto:Ziaeian@tums.ac.ir)

\* اگر شما دارای سنگ هایی از جنس اوریک اسید می باشید، باید خوردن گوشت های حیوانی، حبوبات و نمک را محدود کنید.



**آیا می توان از ایجاد سنگ ادراری پیشگیری نمود؟**

♦ بله با پرهیز از پر خوری و تغییر در رژیم غذایی می توان از سنگ کلیه پیشگیری کرد.

♦ جهت پیشگیری از تشکیل سنگ و کمک به حفظ جریان ادرار، در طول شبانه روز به تدریج و به مقدار کافی مایعات بنوشید، به طوریکه روزانه حداقل ۱۲ الی ۳ لیتر ادرار کنید.

♦ با توجه به نوع سنگ، ممکن است پزشک شما داروهای خاصی را جهت کاهش مواد سازندهی سنگ در ادرار یا کاهش توانایی ادرار جهت ساخت سنگ برای شما تجویز نماید. پزشک این داروها را تنها جهت نوع خاص سنگ شما تجویز می نماید. شما لازم است با یک برنامهی منظم جهت پیشگیری و درمان به پزشک خود مراجعه نمایید.

**توجه:**

✓ وجود ادرار خونی و علائم و نشانه های عفونت مثل: