



بهداشت

## سنگ کلیه

“KIDNEY STONES”

by DR GEOFFREY BIHL , MB.BCH M.MED (SA) NEPHROLOGIST

GESUNDHEIT ; HEALTH & LIFESTYLE MAGAZINE

July - September 2003

### سنگ کلیه چیست؟

سنگ کلیه یک توده سخت از کریستالها میباشد که از ادرار جدا شده و بر روی جدار داخلی کلیه ایجاد میشود. سنگ کلیه از ابعاد میکروسکوپی تا ابعادی به اندازه یک سیب زمینی متفاوت میباشد.

### چرا و چگونه سنگ کلیه ایجاد میشود؟

معمولاً ادرار شامل مواد شیمیایی است. این مواد شیمیایی از تشکیل کریستال ممانعت بعمل می آورد. با کمبود مواد شیمیایی بازدارنده از تشکیل کریستال و وجود املاح و مواد کافی برای فرم دادن کریستال، احتمال ایجاد سنگ در کلیه وجود دارد. شخصی با پیشینه خانوادگی بیماری سنگ کلیه محتمل است که به این مشکل دچار شود. بعلاوه نشان عفونت در ادرار بیماری های کلیه از قبیل سوزش مثانه؛ مشکل وضعیت متابولیک (سوخ و سوز) از قبیل هایپر پاراتیروئید "فوق تیروئید"، فوق کلسیم "وجود بیش از حد کلسیم در ادرار"، ازدیاد اسید اوریک "مثل مبتلایان به نقرس"، همه و همه به تشکیل سنگ کلیه ارتباط دارند. سنگها زمانی ایجاد میشوند که ادرار تغلیظ شده و آب بدن بیمار بنحوی کم شده باشد. برخی داروهای مدر یا داروهای ساخته شده از کلسیم ممکن است خطر بروز سنگ کلیه را افزایش دهند همچنانکه مقدار کلسیم در ادرار افزایش می یابد. مهم است که بدانیم مصرف کننده های داروهای RIVANIDNI (دارویی که برای درمان ایدز بکار میرود) در معرض خطر سنگ کلیه هستند.



## ندای حق

سنگ صفرا و سنگ کلیه ارتباطی با هم ندارند. آنها در نواحی متفاوت بدن ایجاد میشوند و چنانچه سنگ صفرا دارید الزاما" دلیل نیست که سنگ کلیه هم داشته باشید.

### سنگ کلیه از چه چیزی ایجاد میشود؟

کلسیم قریب به ۸۰٪ در همه سنگ کلیه ها وجود دارد، معمولا" از نوع کلسیم اوکسالات یا کلسیم فسفات. ندرتا" سنگها از ETIVURTS (کلسیم، آمونیاک و فسفات) با نشان عفونت در ادرار ایجاد میشوند. این قبیل سنگها خیلی بزرگ میشود و شبیه شاخ گوزن میباشد. همچنانکه اشاره شد حضور اسید اوریک در ادرار ممکن است در نتیجه سنگ باشد.

### چه کسانی مبتلا به سنگ کلیه میشوند؟

سن، جنس، رژیم غذایی و صفات ژنتیکی و نوع آب و هوا شانس تولید سنگ کلیه را تعیین میکند. اگر فردی در سنین بین ۲۰ و ۴۰ تجربه سنگ کلیه را داشته باشد امکان تولید بیشتر سنگ برای وی وجود دارد.

### کسانی احتمال تولید سنگ دارند که:

- مذکر باشند.
- در اقلیم گرم زندگی کنند.
- پوست روشن داشته باشند.
- پیشینه خانوادگی سنگ کلیه داشته باشند.
- از فشار خون رنج میبرند.

### چه مشکلاتی با سنگ کلیه عارض میشود؟

متداولترین و نخستین علائم سنگ کلیه درد شدید میباشد. این درد غالبا" زمانی رخ میدهد که سنگ از کلیه به لوله ادرار و بسوی مثانه حرکت میکند. نوعا" یک فرد یک تندی و تیزی را احساس میکند درد شکم که در اسپاسم "تشنج موضعی" پدید می آید و بنام کولیک "بخار یا گاز معده" شناخته میشود. درد معمولا" در پشت یا کنار ناحیه کلیه یا در قسمت پائین شکم تا کشاله ران پخش میشود. گاهی اوقات حالت تهوع یا استفراغ اتفاق می افتد و فرد ممکن است خون را در ادرار مشاهده کند. اگر سنگ بیش از حد برای خروج بزرگ باشد درد ممتد میشود در حالیکه عضلات کوچک لوله ادراری تلاش میکند تا سنگ را در مسیر پائینی مثانه فشرده نماید. وقتی سنگ در مسیر مثانه میرسد شخص نیاز بیشتری را برای ادرار احساس میکند یا در حین ادرار احساس سوزش مینماید. اگر تب و لرز در این علائم شریک شود باید دانست که عفونت همچنین رخ نموده است. مشکل جدی پیچیده ای پدید خواهد آمد وقتی که سنگ مسیر خروج ادرار را مسدود نموده باشد. و کلیه رابا فشاری که ایجاد میکند از کار می اندازد.



### سنگهای کلیه چگونه تشخیص داده میشوند؟

گاهی اوقات سنگهای خاموش - آنهایی که نشانه از بیماری بروز نمیدهند - در پرتو نگاری در حین چکاپ معمولی سلامتی و بهداشت دیده میشوند. بیشتر این قبیل سنگها بدون هیچ اختطاری عبور میکنند. به هر حال اغلب اوقات سنگهای کلیه که در پرتو نگاری یافت میشوند با علائمی که در بالا گفته شد با خون در ادرار و درد شدید توام میباشند. این نوع پژوهش ها اطلاعات پر ارزشی را راجع به اندازه و محل سنگ کلیه بما ارائه مینمایند. آزمایش خون و ادرار کمک خواهند نمود تا با هر نوع جسم و ماده غیر عادی که ممکن است موجب تولی سنگ شود مقابله نمود. تزریق (IVP)pyelogram Intravenous (IVP) رنگی جزئیات کلیه و مجرای ادرار را واضح تر نشان میدهد چنانچه سنگ مشکوک با پرتو نگاری دیده نشود. IVP در تشخیص دقیق بیماری و تعیین نوع درمان کمک بسزائی مینماید گر چه این نوع تست در زنان آبستن مردود شناخته شده است.

### سنگهای کلیه چگونه درمان میشوند؟

**درمان فوری** - کنترل درد مهمترین بخش درمان است و قویترین مسکن های ضد درد از قبیل Pethidine و Morphine گاهی اوقات ضروری است. داروهای تجویز شده برای کم کردن حالت تهوع و سرم های وریدی همچنین مهم هستند. سنگهای کوچکتر از قطر ۵ میلیمتر بخودی خود عبور میکنند و ضروری است که سنگهای دفع شده برای تجزیه و آنالیز نگهداری شوند. "در حین ادرار از لیوانهای بزرگ استفاده نموده تا سنگ در آن بیفتد".

**درمان برای دفع سنگ کلیه** - خوشبختانه عمل جراحی ضرورتی ندارد.

**Extracorporeal Shock Wave Litotripsy (ESWL)** بیشترین کاربرد مرحله ای برای علاج سنگهای کلیه است. (دفع یا خرد نمودن سنگ با امواج الکترونیکی یا الکترومغناطیسی). در این مرحله شوک با امواج از طریق پوست و نسج عبور داده شده تا اینکه به سنگ متراکم ضربه وارد نماید. سنگها مثل ماسه بادی خرد شده و از طریق ادرار دفع میشوند. افراد ممکن است مقداری خون را در ادرار پس از امواج درمانی مشاهده کنند. این قبیل علائم معمولاً کم اهمیت و کوتاه مدت هستند.

چنانچه با (ESWL) توفیقی حاصل نشد جراح به Nephrolithotomy مبادرت میورزد. این عمل با ایجاد یک حفره کوچک از پوست برای راهیابی به کلیه برای خارج نمودن سنگ بطور مستقیم بکار میرود. بدین منظور جراح یک دوربین کابلی کوچک Fiberoptic مجهز به دستگاه اعمال جراحی را از طریق مجرای ادرار عبور داده و وارد مثانه نموده و سپس سنگ را خارج مینماید.

### پیشگیری از سنگ کلیه

بسیار مهم است که بدانیم چه عواملی تعیین کننده و سبب تولید سنگ کلیه میشوند. سپس درمان صحیح تجویز خواهد شد. آزمایش خون و ادرار (که شامل نگهداری ۲۴ ساعته ادرار میباشد) و آنالیز و تجزیه سنگ به برنامه ریزی برای علاج و درمان کمک میکند.



## ندای حق

### تغییر نوع زندگی

اگر فردی استعداد تولید سنگ داشته باشد بنابراین بسیار مهم است که مقدار زیادی مایعات بنوشد مخصوصاً " آب که بمیزان ۲-۳ لیتر در روز توصیه میشود. افرادی که در ادرارشان کلسیم بوفور یافت میشود بایستی از لبنیات و فرآورده های کلسیم شامل ویتامین D , Antacids (داروی ضد ترشی معده) پرهیز کنند. جالب اینکه اگر همه کلسیم از رژیم غذایی خارج شود خطر تولید سنگ بطور متناقضی افزایش می یابد! از نمک زیاد بایستی اجتناب نمود و در رژیم غذایی عمومی بهتر از سبزیجات یا سبزیجات پروتئینی که اسید کمی در ادرار تولید میکنند استفاده شود که این نوع رژیم از تشکیل سنگ ممانعت بعمل می آورد.

### تجویزات داروئی

بستگی به نوع سنگ داروهای موجود مقدار موادی را در ادرار که باعث تولید سنگ شود را کاهش میدهد. داروهائی که این قبیل مواد را افزایش میدهند از قبیل Lasix (یک داروی مدر که کلسیم را در ادرار افزایش میدهد) و فرآورده های کلسیمی بهتر است که پرهیز شود. مدرهای دیگر از قبیل Thiazides مقدار کلسیم را در ادرار کاهش میدهد همچنانکه Allopurinol نیز چنین میکند میتواند همچنین سطح اسید اوریک را چنانچه لازم باشد کاهش دهد. اگر عفونت ادراری در بیمار افزایش یابد نشانه تولید سنگهای دیگر خواهد بود.

### نقاط کلیدی که بایستی بدانیم:

سنگهای کلیه در عموم مردم مشاهده میشود و ممکن است که دردناک باشند. اگر تجربه یک سنگ کلیه را داشته اید امکان تولید سنگ دیگر نیز وجود دارد. نوشیدن ۲ تا ۳ لیتر آب بطور روزانه از تشکیل سنگ میتواند ممانعت بعمل آورد. ESWL با کمترین عوارض جانبی به دفع سنگ کمک میکند. برخی افراد که سنگ کلیه آنها عود نموده است لازم است که برای آزمایش و بررسی به پزشک متخصص مراجعه کنند. تجویز داروئی میتواند در جلوگیری از تولید سنگ موثر واقع افتد.



### توصیه متخصصین ندای حق به همه عزیزان و ارجمندان گرامی

#### در پایان به همه عزیزان توصیه میکنیم:

از نوشیدن الکل پرهیز کنید حتی الکلهای با درصد اندک راه را برای بروز یک بیماری خطرناک هموار میکند. مواد مخدر نه تنها مشکلات خانوادگی و اجتماعی ایجاد میکند بلکه سیستم ایمنی بدن را کاهش داده و باعث بیماری و زجر و مرگ تدریجی میشود.

روابط نامشروع قبل از ازدواج باعث بیماری و همچنین افسردگی شدید و مشکلات روحی و روانی میگردد. اصول بهداشتی و اخلاقی را در تزویج و مقاربت رعایت نمایید. مجاری ادرار عفونت را وارد کلیه نموده و مشکلات اساسی ایجاد میکند. به زوجهای جوانی که تصمیم به ازدواج دارند اکیدا "توصیه میشود که دروس و اصول بهداشت و زناشوئی را در یکی از مراکز بهداشتی بیاموزند و یا از مشاور پزشکی و درمانی راهنمایی بچینند.

همیشه در مسیر زندگی یک مشاور و پزشک خانواده برای خود انتخاب کنید و هر گونه ناهنجاری جسمی و روحی خود را با آنان در میان بگذارید. بدانید که متخصصین زمان زیادی را صرف تحقیق و تحصیل نموده تا به شما خدمت نمایند. هرگز از گفتن و مراجعه به پزشک خجالت نکشید در غیر اینصورت بهای بسیار سنگینی را متحمل خواهید شد.

و در آخر اگر با خداوند ارتباط مستمر داشته باشید او شما را به بهترین مسیر و نوع زندگی هدایت نموده و اوست که خلق نموده و عظیم ترین شفا دهنده است. با دعا مشکلات خود را به او بازگو کنید و ایمان داشته باشید که او میتواند همه مشکلات را حل نموده و تمامی بیماریها را علاج دهد.

ما را از نظریات خود مطلع نموده و چنانچه مقالات پزشکی و بهداشتی ارزشمندی دارید برای ما ارسال نمائید. متشکریم.