## توضیح سنگ کلیه :

سنگ کلیه یک قطعه ی جامد و شبیه سنگ ریزه است که وقتی سطح بالای مواد معدنی در ادرار فرد وجود داشته باشد ، ممکن است درنقاط مختلف مجاری ادراری ته نشین شود و به سنگ کلیه تبدیل شود . به طور کلی سنگ های کلیه بر اساس جنس مواد تشکیل دهنده به دو گروه کلسیمی و غیر کلسیمی تقسیم می شوند .

### سنگ های کلسیمی :

- سنگ اگزالات کلسیم
- سنگ فسفات کلسیم

### سنگ های غیر کلسیمی :

- سنگ اسید اوریکی
- سنگ سیستئینی
- سنگ استراوویت
- سنگ گزانتینی

**در حدود ۸۰ تا ۸۵ درصد کل سنگ های کلیه از نوع کلسیمی هستند**



## رژیم غذایی در سنگ های اگزالات کلسیمی و فسفات کلسیمی :

- ✓ در صورت اجازه پزشک ، مایعات فراوان (حداقل ۲,۵ لیتر در روز ) مصرف نمایید
- ✓ اغلب لازم است که در طول شب نیز بیدار شده و آب بنوشید
- ✓ مصرف غذاهای حاوی اگزالات مانند توت فرنگی ، اسفناج ، چغندر ، ریواس ، شکلات ، چای ، آجیل ، سبوس ، قهوه ، بادام ، کنجد و... را محدود کنید
- ✓ رژیم غذایی سرشار از سبزیجات تازه مصرف کنید
- ✓ رژیم غذایی با مقادیر متوسط کلسیم ( ۶۰۰ تا ۸۰۰ میلی گرم در روز ) را رعایت نمایید ، زیرا کاهش بیش از حد کلسیم منجر به افزایش دفع اگزالات از طریق ادرار و در نتیجه تشکیل سنگ های اگزالاتی می شود
- ✓ وزن خود را در محدوده نرمال حفظ نمایید
- ✓ در صورت اجازه پزشک ، فعالیت بدنی داشته باشید
- ✓ مصرف زیاد ویتامین سی ، خطر ایجاد سنگ های اگزالاتی تا ۵۰ ٪ افزایش می یابد . در صورت تجویز مکمل ، ویتامین سی نباید بیشتر از ۵۰۰ میلی گرم در روز باشد



## تقسیم بندی مواد غذایی بر اساس میزان اگزالات موجود در آن ها :

**مقادیر بسیار زیاد (بیش از ۹۹ میلی گرم در هر وعده):**

انواع سبوس ، بادام ، کنجد ، چغندر ، ریواس ، اسفناج

**مقادیر زیاد (۲۶ تا ۹۹ میلی گرم در هر وعده) :**

فندق ، پودر کاکائو ، انجیر خشک یا تازه ، کره بادام زمینی ، سویای بو داده ، برگه زردآلو ، بادام زمینی ، توت فرنگی ، بامیه پخته ، کیوی ، لوبیای سویای پخته

**مقادیر متوسط (۱۰ تا ۲۵ میلی گرم در هر وعده):**

گردو ، پسته ، انبه ، کدو حلوایی ، لوبیا سبز پخته ، گوجه فرنگی خام ، شاه توت ، آلو ، کرفس خام ، چای سبز یا سیاه ، فلفل سیاه ، پودر کاری

**حاوی مقادیر کم (۵ تا ۱۰ میلی گرم در هر وعده) :**

تخمه آفتابگردان ، تخمه کدو ، نارگیل ، توت سفید ، شلیل ، پرتقال ، آناناس ، گل کلم ، ژله ، سیب ، گلابی ، موز، هلو، تمشک ، انگور ، هندوانه ، کلم بروکسل ، عسل ، لیمو، نارنگی ، طالبی ، کشمش ،کلم پیچ ،کاهو ، سرکه ، فلفل سبز ، ذرت ، عدس ، لپه ، سس سویا ، خیار، سیر، پیاز ، پنیر خامه ای ، کدوتنبل ،کره ، خامه ، انواع روغن ها ، انواع پنیر ، انواع نان سفید ، برنج سفید ، لوبیا چشم بلبلی

## رژیم غذایی در سنگ های اسیداوریکی :

- این سنگ ها وقتی تشکیل می شوند که ادرار، بیش از حد حالت اسیدی پیدا می کند
- مصرف گوشت قرمز را محدود کنید
- مایعات فراوان و سبزیجات تازه مصرف کنید
- مصرف غذاهای حاوی پورین را کاهش دهید
- به جای پروتئین های حیوانی مانند گوشت ، از پروتئین های گیاهی مانند لوبیا ، عدس و بادام زمینی استفاده نمایید

## تقسیم بندی مواد غذایی بر اساس میزان پورین موجود در آن ها :

### حاوی مقادیر زیاد :

دل ، قلوه ، جگر ، مغز، ماهی ساردین ، ماهی کولی ، ماهی مکرل ، شاه ماهی ، گوشت کبک ، صدف ، خاویار، مخمر ها

### حاوی مقادیر متوسط:

انواع ماهی ها ( به استثنای موارد بالا )،گوشت پرندگان ، گوشت قرمز ، عدس ، لوبیا ، نخود ، قارچ ، اسفناج

### حاوی مقادیر کم :

چاشنی ها ، قهوه ، انواع نان ها ، کیک ها ، مغز ها ، تخم مرغ ، شیرینی ها ، شکلات،قهوه ، سبزی ها ، چای ، زیتون ، غلات ، ماکارونی ، میوه ها ، لبنیات



## سنگ های سیستئینی :

سنگ های سیستئینی نادر هستند . سیستئین در تشکیل ساختار عضله ، عصب و سایر قسمت های بدن شرکت دارد . بیشتر بیماری هایی که موجب ساخت سنگ سیستئینی می شوند ، ارثی هستند .

نوشیدن مایعات فراوان مهم ترین اقدام برای جلوگیری از تشکیل این نوع سنگ می باشد .

## سنگ های استرووویت :

این سنگ ها معمولاً به دنبال عفونت در سیستم ادراری شکل می گیرند و در ساختار خود منیزیم معدنی و محصولات آمونیوم را دارند . مصرف بیشتر آب مایعات و کاهش مصرف نمک و قند مهم ترین اقدام در جهت جلوگیری از تشکیل این نوع سنگ است .






دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

# پمفلت آموزشی رژیم غذایی در سنگ کلیه

**واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار**

**بازنگری سال ۱۴۰۵**

**منبع : برونر و سودارث**

**تهیه:فاطمه محمدی(سوپروایزر آموزش سلامت)**

آموزش بیشتر در

