

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>



# سنک کلیمہ، بہ روایت تصویر

علی اصغر صفری فرد، نویندہ و مترجم حوزہ سلامت

[www.fardbook.blogfa.com](http://www.fardbook.blogfa.com)

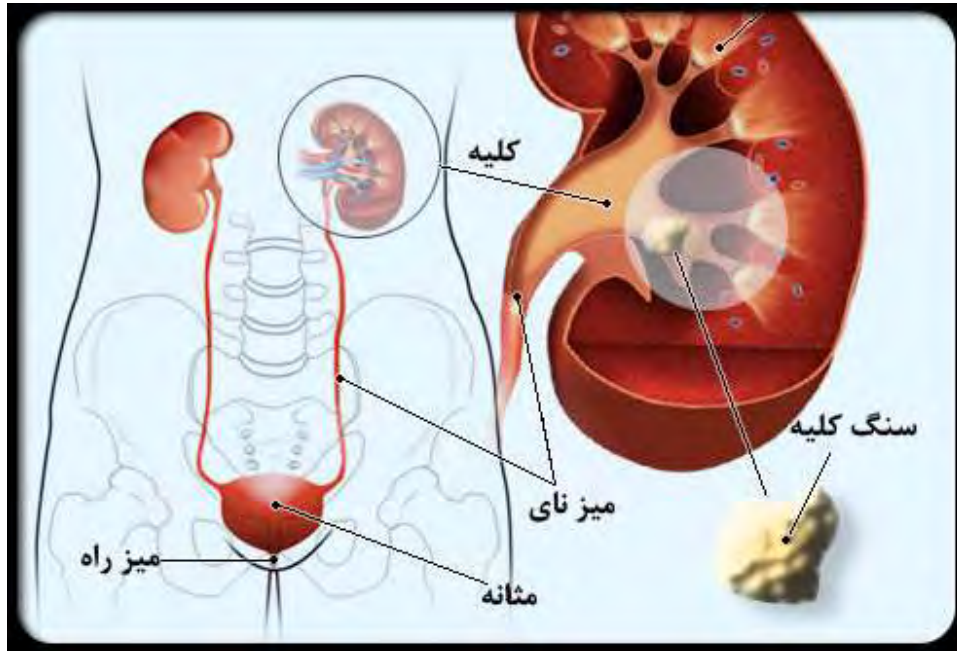
# بسمہ تعالیٰ شانہ





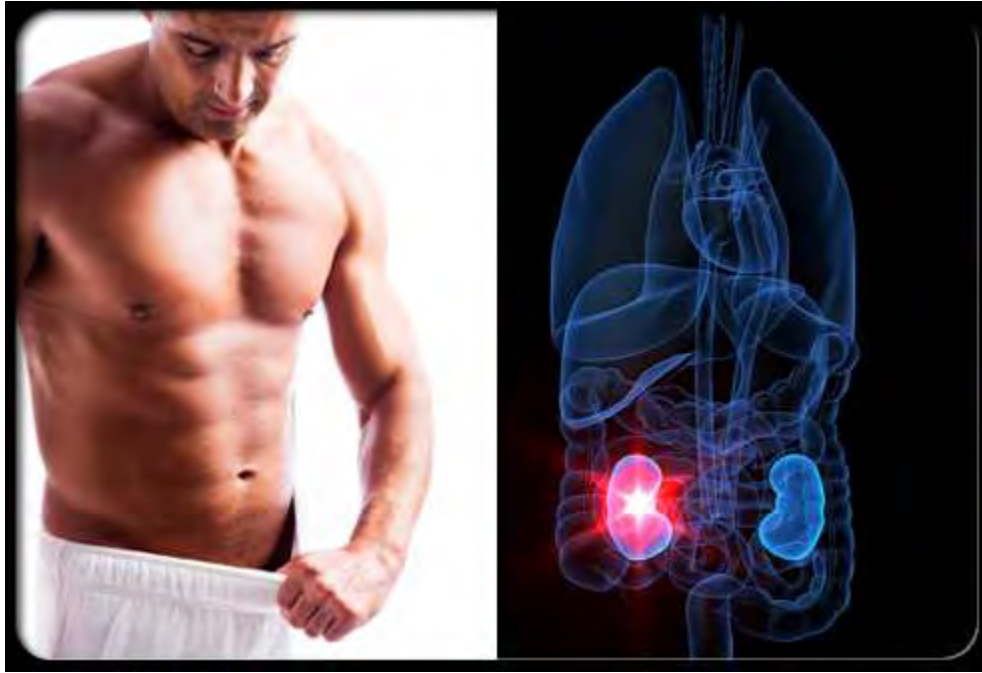
## سنگ های کلیه چیستند؟

از به هم چسبیدن نمک و مواد معدنی موجود در ادرار، سنگریزه های کوچکی در داخل کلیه ها یا دستگاه ادراری تشکیل می شوند. سنگ کلیه می تواند به کوچکی یک ذره شن یا حتی به بزرگی یک توپ گلف باشد. سنگ های کلیه، علت شایع وجود خون در ادرار هستند و اغلب هم درد شدیدی را در ناحیه شکم، پهلوها و کشاله ران ایجاد می کنند. از هر بیست نفر، یک نفر ممکن است در طول زندگی خود به درجاتی از سنگ کلیه دچار شود.



## علت تشکیل سنگ های کلیه چیست؟

سنگ های کلیه به علت تغییر در موازنه طبیعی آب، املاح، مواد معدنی و سایر مواد موجود در ادرار، تشکیل می شوند. اسید اوریک و اسید آمینه سیستئین، از ترکیبات شیمیایی دیگری هستند که می توانند باعث تشکیل سنگ در دستگاه ادراری شوند. کم شدن آب بدن در هنگام کاهش دریافت آن و نیز ورزش کردن شدید بدون جایگزین شدن آب به مقدار کافی، خطر ایجاد سنگ های کلیه را افزایش می دهد. در برخی افراد، احتمال تشکیل سنگ کلیه به علت ابتلا به یک بیماری خاص یا داشتن سابقه خانوادگی، بیشتر است. استعداد تشکیل سنگ های کلیه ممکن است ارثی باشد. اگر سابقه خانوادگی ابتلا به سنگ کلیه را دارید، شما هم ممکن است مبتلا شوید.



## در چه کسانی احتمال تشکیل سنگ کلیه وجود دارد؟

طی ۳۰ سال گذشته، تعداد مبتلایان به سنگ کلیه در ایالات متحده، به دلایل نامعلوم زیاد شده است. شیوع این بیماری از ۳/۸٪ در اواخر دهه ۱۹۷۰ میلادی به ۵/۲٪ در اواخر دهه ۱۹۸۰ و اوایل دهه ۱۹۹۰ افزایش یافته است. آمریکایی های سفید پوست نسبت به آمریکایی های آفریقایی تبار، بیشتر در معرض ایجاد سنگ های کلیوی هستند، همچنین این بیماری در مردان بیشتر رخ می دهد. شیوع سنگ های کلیوی در مردان پس از ورود به دهه چهل سالگی، به میزان چشمگیری افزایش می یابد و این روند افزایش تا درون



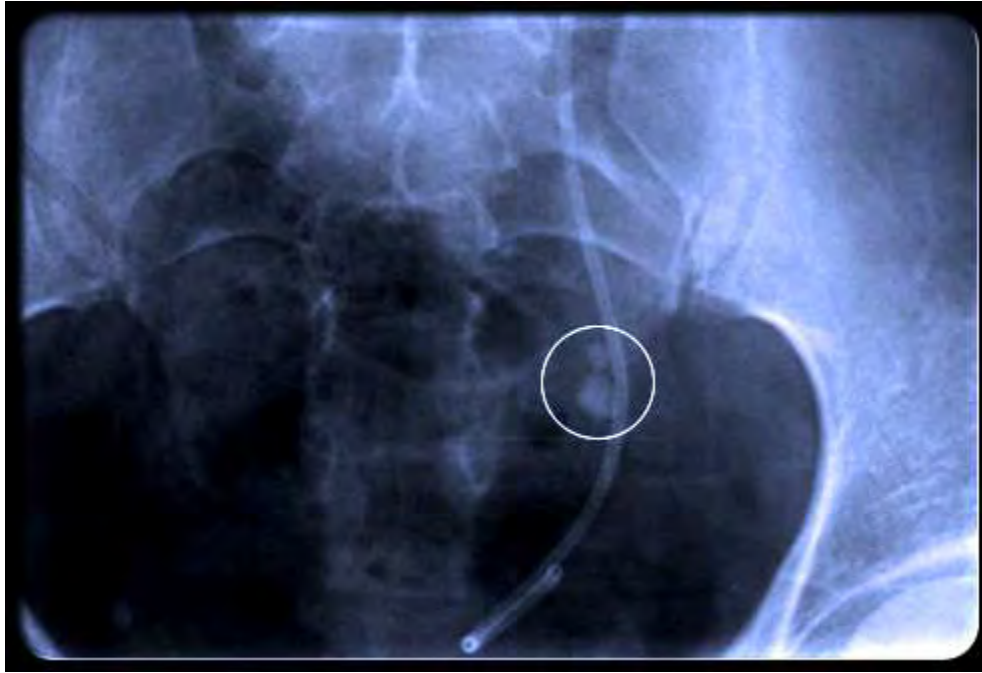
دهه هفتاد سالگی ادامه دارد. شیوع بیماری در بانوان، در دهه پنجاه سالگی به اوج خود می رسد. شخصی که یک بار بیش از یک سنگ کلیه بسازد، احتمال تشکیل سنگ های بعدی در او بیشتر است .



## نشانه های سنگ های کلیه چیست؟

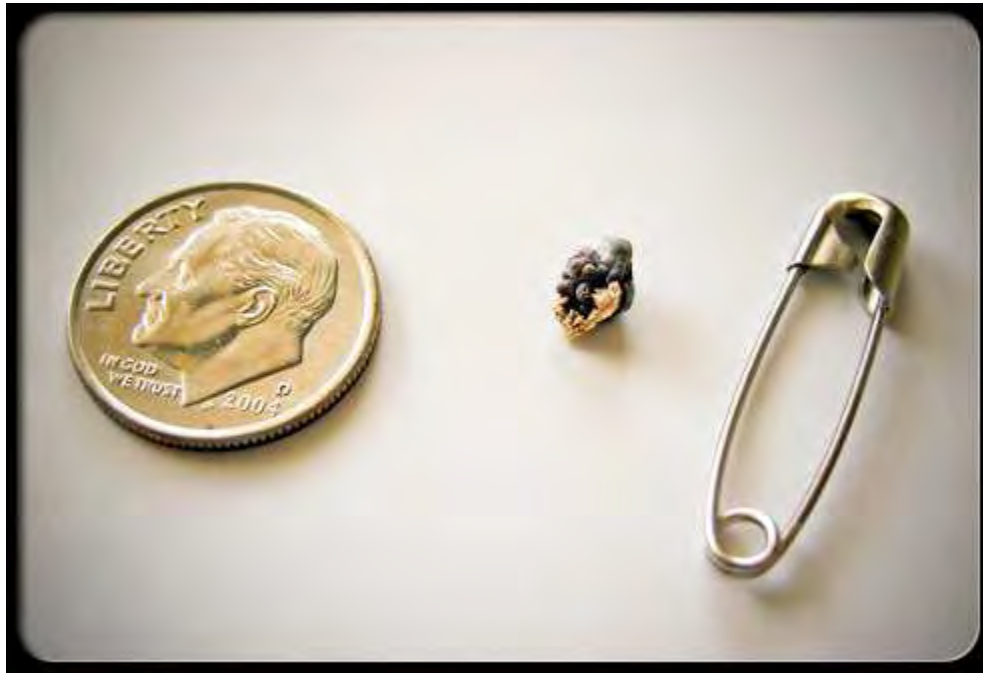
هنگامی که سنگ در کلیه ها قرار دارد، اغلب دردی احساس نمی شود. اما هنگامی که سنگ از کلیه به سمت مثانه حرکت می کند، می تواند سبب بروز دردهای ناگهانی و شدید شود. علائم و نشانه های این بیماری شامل درد قولنجی مشقت بار در ناحیه کمر، پهلوها، کشاله ران و یا شکم به همراه وجود خون در ادرار می باشد. اگر علاوه بر سنگ، عفونت هم در مجاری ادراری وجود داشته باشد، ممکن است تب و لرز نیز دیده شود. در این صورت بیمار باید هر چه سریع تر با یک پزشک تماس بگیرد.





## چگونه سنگ های کلیه تشخیص داده می شوند؟

تشخیص وجود سنگ های کلیه با طرح بارز نشانه ها، وقتی که سایر علل ممکن برای درد در ناحیه شکم یا پهلو رد شوند، مورد ظن قرار می گیرد. معمولاً تصویربرداری در جهت تأیید تشخیص بکار گرفته می شود. روش تشخیصی CT اسکن مارپیچی بدون استفاده از ماده حاجب، رایج ترین روش برای پی بردن به وجود سنگ یا انسداد در درون مجاری ادراری است. در خانم های باردار و سایر افرادی که نباید در معرض اشعه قرار گیرند، ممکن است برای کمک به تأیید تشخیص، آزمون سونوگرافی انجام شود.



## درمان سنگ های کلیه چیست؟

بیشتر سنگ های کلیه طی مدت ۴۸ ساعت با دریافت مایعات فراوان، در نهایت خودشان از مجاری ادراری عبور می کنند. آرام کننده های درد ممکن است برای تسکین نشانه ها تجویز شود. عوامل متعددی در توانایی عبور سنگ موثر هستند. این عوامل شامل اندازه جثه فرد، مسیر قبلی عبور سنگ، بزرگ بودن پروستات، حاملگی و اندازه سنگ می باشد. شانس عبور یک سنگ ۴ میلی متری ۸۰٪، در حالی که برای یک سنگ ۵ میلی متری، ۲۰٪ است. سنگ های بزرگتر از ۹-۱۰ میلی متر، بندرت خودشان عبور می کنند و معمولاً نیازمند اقدامات درمانی هستند.



## درمان سنگ هایی که خودشان عبور نمی کنند، چگونه است؟

برای سنگ های کلیوی که خودشان عبور نمی کنند، اغلب روش درمانی که "لیتوتریپسی" (سنگ شکن) نامیده می شود، بکار می رود. در این روش از ضربه های امواج برای خرد کردن سنگ های بزرگ به سنگ های کوچکتر، تا بعدا بتوانند از دستگاه ادراری عبور کنند، استفاده می شود. همچنین فنون جراحی برای خارج کردن سنگ های کلیه توسعه یافته اند. این جراحی ها ممکن است از طریق ایجاد برشی کوچک در پوست (برداشت سنگ کلیه از طریق پوست) و یا از راه عبور دادن یک وسیله جراحی (آندوسکوپ میزنای) از راه میز راه و مثانه به درون میزنای انجام شود.



## چگونه می توان از تشکیل سنگ کلیه پیشگیری کنیم؟

شایع ترین عامل ایجاد کننده سنگ کلیه، ننوشیدن آب به مقدار کافی است. سعی کنید به میزان کافی آب بنوشید تا ادرار خود را شفاف نگهدارید (به میزان روزانه در حدود ۸ تا ۱۰ لیوان آب). ننوشیدن آب گریپ فروت ممکن است خطر ایجاد سنگ های کلیه را در شما افزایش دهد.



## عوامل خطر زایی را که می توانید کنترل کنید، کدامند؟

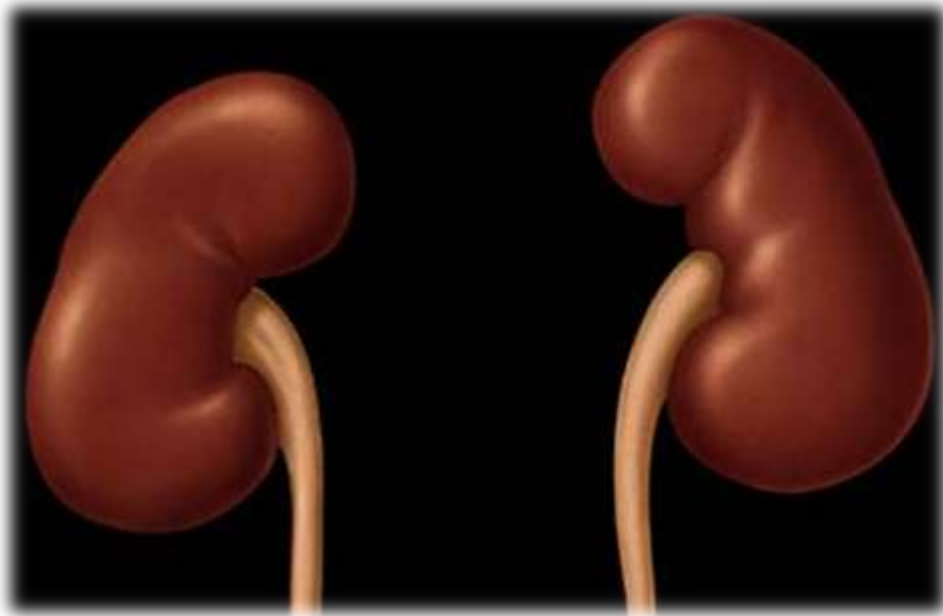
اگر فکرمی کنید رژیم غذایی شما ممکن است مشکلی داشته باشد، برنامه ملاقاتی با یک متخصص تغذیه داشته باشید و انتخاب های غذایی خود را بازنگری کنید. اگر ویتامین های C و D را بیش از حد توصیه شده روزانه، دریافت می نمایید، خطر ابتلا به سنگ های کلیه می تواند افزایش یابد. میزان کلسیم در رژیم غذایی نیز ممکن است در تشکیل سنگ های کلیه، موثر باشد. دریافت مقادیر توصیه شده کلسیم، همراه با تغذیه کم سدیم و کم پروتئین، ممکن است خطر تشکیل سنگ های کلیه را در شما کاهش دهند. تغذیه سرشار از پروتئین، سدیم و غذاهای غنی از اکسالات مانند سبزیجات سبز تیره، خطر ابتلا به سنگ های کلیه را بالا می برد.



## بیشتر بدانید

داشتن وزن اضافه می تواند منجر به ایجاد مقاومت به انسولین و افزایش کلسیم در ادرار گردد، که هر دوی این ها می توانند خطر تشکیل سنگ های کلیه را افزایش دهند. در مطالعه ای نشان داده شد که چاقی فردی از اوائل سن بلوغ، بالا بودن شاخص جرم بدن (BMI) و بزرگ بودن اندازه دور کمر خطر ابتلا به سنگ های کلیه در آن شخص را افزایش داد. افرادی که زیاد اهل ورزش و تحرک بدنی نیستند، ممکن است با مشکل سنگ های کلیه روبرو شوند. بعلاوه برخی داروها مانند استازولامید (دیاموکس) یا ایندیناویر (کریکسیوان) می توانند سبب تشکیل سنگ های کلیه شوند.

علی اصغر صفیری فرد  
نویسنده و مترجم حوزه سلامت  
safarifardas@Gmail.com



# Kidney Stone

Melissa Conrad Stoppler

[www.emedicinehealth.com](http://www.emedicinehealth.com)

2009

علی اصغر صفری فرد  
نوینده و مترجم حوزه سلامت  
safariardas@Gmail.com



علی اصغر صفری فرد، نوینده و مترجم حوزه سلامت

[www.fardbook.blogfa.com](http://www.fardbook.blogfa.com)  
[www.safari-fard.blogfa.com](http://www.safari-fard.blogfa.com)  
[safariardas@gmail.com](mailto:safariardas@gmail.com)  
[safariardas@yahoo.com](mailto:safariardas@yahoo.com)





در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

