

## چرا کلیه ها درد می گیرند؟

درد کلیه در اثر عفونت کلیه یا آسیب رسیدن به آن ایجاد می شود. اگر پشت یا پهلو شما آسیب ببیند، مثل برخورد ضربه، ممکن است فکر کنید که کلیه هایتان درد می کنند. اما اغلب اوقات اینطور نیست و کلیه هایتان مشکلی ندارند...

هر آدم سالمی دو کلیه به شکل لوبیا، به رنگ قرمز مایل به قهوه‌ای و به اندازه مشت بسته ی خودش دارد. کلیه‌ها در طرفین ستون مهره‌ها و زیر دنده‌های تحتانی واقع شده‌اند و اغلب اعضای بدن برای عملکرد مطلوب به کلیه‌ها وابسته‌اند. هر کلیه اگرچه در مشت آدم جا می‌گیرد و نسبتاً کوچک است، اما بالغ بر یک میلیون واحد تصفیه‌کننده در خودش دارد که قادرند روزانه ۱۷۰۰ لیتر مایع را تصفیه کنند و بیش از ۵۰ عنصر شیمیایی را که در این مایع محلول‌اند، استخراج کنند.



## نکات کلیدی:

- ۱- فشارخون‌تان را به طور منظم اندازه‌گیری کنید و در محدوده طبیعی متناسب با سن‌تان نگه دارید
- ۲- اگر دیابت دارید، حتما باید تحت نظر پزشک باشید و بیماری‌تان را کنترل کنید
- ۳- حتما رژیم غذایی مناسبی داشته باشید و روزی ۵ واحد از میوه‌ها و سبزی‌های تازه استفاده کنید
- ۴- مراقب کلسترول خون‌تان باشید
- ۵- سیگار نکشید

۶- در صورت مشاهده علائمی مانند سوزش ادرار، کدورت و قرمز شدن رنگ ادرار، تب و لرز شدید، کمردرد یا درد دو طرف پشت در ناحیه پایین دنده‌ها، حتما نزد پزشک بروید

۷- هر روز، مدتی را به ورزش اختصاص بدهید

۸- اگر سن‌تان بالاست، حتما سالی یک بار برای معاینه کلیه‌های‌تان نزد پزشک بروید

۹- همه آزمایش‌های مربوط به کلیه را که پزشک‌تان ضروری می‌داند، انجام دهید

۱۰- چنانچه دچار عفونت‌های کلیوی یا مثانه شدید، فوراً به پزشک مراجعه کنید

## آموزش به بیمار

۱- روزی ۲ تا ۳ لیتر آب بنوشید، یعنی ۶ تا ۸ لیوان

۲- لیمو ترش تازه بخورید. این کار، خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش می‌دهد

۳- اگر سنگ کلیه‌تان ناشی از اسیداوریک بالاست، کمتر گوشت قرمز بخورید

۴- مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها را بیشتر کنید

۵- اسفناج، ریواس، چغندر، کاکاو، چای پُرنرگ، سیبوس، آجیل، بادام و توت‌فرنگی حاوی اگزالات فراوان هستند و مصرف آنها احتمال ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهد

۶- از فرار گرفتن در شرایطی که با تعریق بیش از حد همراه است، خودداری کنید

۷- بیشتر ورزش کنید و کلا تحرک‌تان را افزایش دهید

۸- بر خلاف تصور رایج، بد نیست میزان مصرف لبنیات‌تان را بیشتر کنید

۹- مصرف غذاهای تند را کاهش دهید و از مصرف غذاهای حاوی ادویه و چاشنی‌های فراوان خودداری کنید

۱۰- از افراط در نوشیدن قهوه خودداری کنید. کافئین موجود در قهوه، دفع کلسیم از ادرار را افزایش می‌دهد

## علائم خطر

گاهی اوقات، افراد با بیماری شدید کلیوی، بدون علامت هستند. این موضوع اهمیت انجام آزمایش خون یا ادرار را در بررسی مشکلات کلیوی روشن می‌کند

به هر حال علائم زیر می‌توانند نشانگر بیماری کلیوی باشند که در صورت وجود، انجام آزمایش‌ها و بررسی‌های بیشتر توصیه می‌شود

خستگی  
فشار خون بالا

ورم چشم‌ها، دست‌ها یا پاها  
دفع ادرار خونی، تیره یا به رنگ چای  
شب‌ادراری بیش از یک بار در طی خواب شبانه  
کاهش اشتها و کاهش وزن  
خارش عمومی و دائمی

## چرا کلیه ها درد می گیرند؟

درد کلیه در اثر عفونت کلیه یا آسیب رسیدن به آن ایجاد می شود. اگر پشت یا پهلو شما آسیب ببیند، مثل برخورد ضربه، ممکن است فکر کنید که کلیه هایتان درد می کنند. اما اغلب اوقات اینطور نیست و کلیه هایتان مشکلی ندارند

کلیه ها در قسمت پشت بدن و بالای کمر (درست پایین دنده ها) واقع شده اند. حال چگونه بفهمیم که درد واقعاً مربوط به کلیه هاست یا خیر؟  
راه قطعی برای این کار وجود ندارد، اما با شناخت برخی علائم و انجام برخی آزمایش ها می توان فهمید که این درد مربوط به کلیه هاست یا نه

وجود درد شدید در قسمت بالای کمر و درد یک طرفه خصوصاً اگر همراه با تب و مشکلات ادراری باشد، می تواند نشان دهنده درد واقعی کلیه ها باشد  
این درد می تواند در اثر عفونت کلیه ها (پیلونفریت) ایجاد گردد

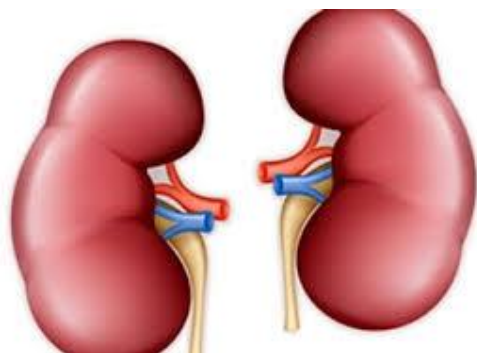
وجود سنگ در کلیه نیز باعث بروز درد کلیه می شود. حرکت سنگ در کلیه باعث ایجاد درد می گردد. وقتی سنگ کلیه شروع به حرکت می کند و از قسمت میزنای (حالب) عبور می کند و به سمت مثانه می رود، دردهای شدید و متناوبی را ایجاد می نماید که پزشکان آن را قولنج کلیوی یا قولنج میزنای می گویند.





دانشگاه علوم پزشکی تهریز

دفتر پرستاری مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع)



درد کلیه

تهیه کننده:

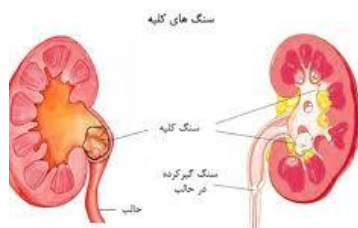
سهیلا فیلی اسکونی

مسئول آموزش به بیمار و سلامت همگانی

دیماه ۱۳۹۵

تغییراتی در فرایندهای گوارشی شده و جذب کلسیم را تحت تأثیر قرار داده و سطوح مواد تشکیل دهنده ی سنگ را در شما افزایش می دهند.

دیگر شرایط پزشکی. دیگر بیماری ها و شرایطی که ریسک سنگ های کلیوی را افزایش می دهند عبارت هستند از اسیدوز توپولار کلیوی، سیستینوریا، هیپرپاراتیروئیدیسم و برخی عفونت های دستگاه ادراری ، بارداری های خارج رحمی پاره شود، یا حتی کیست تخمدان شبیه این دردها را ایجاد کند.



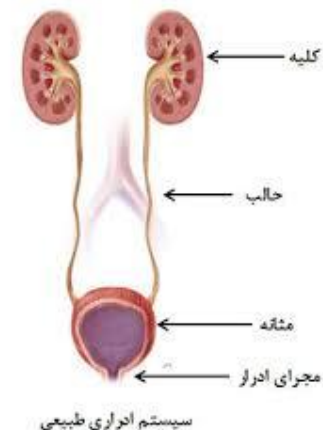
با آرزوی سلامتی برای شما بی ما ران

و همراهان محترم

منبع: پرونر-سودارث -سایت های علمی

imamreza.tbzmed.ac.ir

شب ادراری بیش از یک بار در طی خواب شبانه یکی از علائم بیماریهای کلیوی است.



عوامل خطر

فاکتورهای افزایش دهنده ی خطر تشکیل سنگ های کلیوی عبارت هستند از:

تاریخچه ی خانوادگی و یا سابقه شخصی ابتلا به سنگ کلیه. چنان چه فردی از اعضای خانواده تان سنگ کلیه داشته باشد، شما نیز در معرض ابتلا به آن قرار دارید. همچنین چنان چه خودتان قبلاً سنگ کلیه داشته اید مجدداً در معرض خطر تشکیل سنگی دیگر قرار دارید

افزایش سن، اگرچه سنگ کلیه در هر سنی می تواند تشکیل شود ولی در سنین بالای ۴۰ سال معمول تر هستند

جنس مذکر، احتمال تشکیل سنگ های کلیوی در مردان بیشتر است

دهیدراتاسیون، نوشیدن مقادیر کافی آب در روز، ریسک ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می دهد. افرادی که در مناطق با آب و هوای گرم زندگی می کنند و یا تعریق زیادی دارند بایستی بیش از دیگران آب بنوشند

برخی برنامه های غذایی خاص، رژیم های غذایی دارای پروتئین بالا، سدیم بالا و یا قند بالا، ریسک ابتلا به برخی سنگ های کلیوی را افزایش می دهند

چاق بودن، دور کمر بالا و اضافه وزن جراحی و بیماری های گوارشی، جراحی بای پس معده، بیماری روده ی تحریک پذیر و یا اسهال مزمن منجر به