

### ❖ رنال کولیک (کولیک کلیوی) یا درد کلیه

دستگاه ادراری از کلیه‌ها که ادرار را ترشح می‌کنند شروع می‌شود. لوله‌هایی که حالب خوانده می‌شوند ادرار را از کلیه به سمت مثانه هدایت می‌کنند. ادرار در مثانه جمع شده و سپس از لوله کوتاهی به نام پیشابراه ادرار به خارج از بدن منتقل می‌شود. کولیک کلیوی به دردی گفته می‌شود که به دنبال انسداد حالب‌ها، اسپاسم و گرفتگی حالب در اطراف سنگ ایجاد شده، پدید می‌آید. لذا کولیک حالب واژه دقیقتری برای توصیف این حالت است.



### ❖ علل کولیک کلیوی

از جمله عللی که باعث کولیک رنال می‌شوند به موارد زیر می‌توان اشاره نمود:

- ✓ شایعترین علت این درد سنگها هستند.
- ✓ لخته‌های خون ناشی از خونریزی در مجاری بالاتر
- ✓ بیماریهای زمینه‌ای مانند بیماریهای استخوانی، روده ای، دیابت، نقرس و...
- ✓ سابقه اعمال جراحی، سابقه مصرف داروها و سابقه فامیلی سنگ‌های ادراری

### ❖ علائم و نشانه‌ها

در زمان بروز رنال کولیک علائم به صورت زیر در فرد بروز می‌نماید:

- ✓ درد ناشی از سنگ سیستم ادراری معمولاً شدیدترین دردی است که فرد در طول زندگی تجربه کرده است و معمولاً به صورت حاد آغاز می‌شود محل درد ارتباط مستقیمی با محل سنگ ندارد و ممکن است درد در محل تحتانی شکم، کشاله ران و یا بیضه‌ها حس شود یا انتشار یابد.
- ✓ علائم همراه بصورت حالت تهوع و استفراغ، هماچوری یا خون در ادرار، سوزش ادرار، تکرر ادرار... ممکن است وجود داشته باشند.

### ❖ تشخیص

پزشک جهت تشخیص از اقدامات تشخیصی زیر استفاده می‌نماید:

- ✓ معاینه دقیق و گرفتن شرح حال توسط پزشک
- ✓ سونوگرافی
- ✓ آزمایش ادرار و سایر اقداماتی که پزشک با صلاحدید خود درخواست می‌کند.

### ❖ درمان

با توجه به شدت بیماری پزشکی اقدامات درمانی زیر را جهت بیمار برنامه ریزی می‌نماید:

- ✓ مصرف داروهای مسکن
- ✓ نوشیدن مقادیر فراوان آب، در صورتی که تهوع و استفراغ وجود داشته باشد مایع درمانی وریدی یا سرم درمانی شروع می‌شود.
- ✓ جمع‌آوری ادرار ۲۴ ساعته برای بررسی سنگ از نظر نوع، ترکیب و علل زمینه‌ای تشکیل سنگ
- ✓ اما اگر درد خیلی شدید باشد، احتمالاً سنگ، مجرای ادراری بیمار را مسدود کرده یا این که سنگ با یک عفونت ادراری همزمان شده است. در این حالت از درمان‌های زیر استفاده می‌شود:

- سنگ‌شکن با امواج صوتی استفاده می‌کنند که به راحتی از بافت‌های بدن می‌گذرد و دارای قدرت کافی برای شکستن سنگ کلیه است. در این روش، سنگ‌ها به قطعات ریز شکسته و همراه با ادرار از مجاری ادراری دفع می‌شوند. این امواج بی‌خطرند و بیمار، آن‌ها را حس نمی‌کند.
- خارج کردن یا خرد کردن سنگ از طریق پوست: اگر سنگ‌شکن کارساز نباشد یا سنگ خیلی بزرگ باشد، از این روش استفاده می‌شود. در این روش، لوله نازکی به نام نفروسکوپ از طریق برش کوچکی که در ناحیه پشت بیمار ایجاد شده وارد کلیه می‌شود. سپس با استفاده از آن، سنگ را خرد می‌کنند و سپس خارج می‌سازند.
- یورتروسکوپی: جراح در این روش، لوله تلسکوپ نازکی را به نام یورتروسکوپ از طریق مجرای ادراری به محل استقرار سنگ هدایت می‌کند و می‌کوشد تا با بهره‌گیری از این ابزار دقیق، سنگ را به طور کامل خارج سازد یا برای راحتی کار، ابتدا آن را با استفاده از امواج فراصوت، لیزر شکسته و سپس خارج کند.
- جراحی باز: جراح در این روش، برشی را در پهلو بیمار ایجاد می‌کند و از این طریق با دسترسی به کلیه‌ها اقدام به خارج ساختن سنگ می‌نماید. این، آخرین گزینه برای درمان سنگ است و در موارد معدودی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

## ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ در زمان بروز رنال کولیک رژیم غذایی خود را به صورت زیر تنظیم نمایید:
- ✓ اگر به بیماری‌های کلیوی، قلبی یا کبدی مبتلا هستید یا اگر به هر دلیل دیگری با محدودیت مصرف آب مواجه هستید، قبل از افزایش مصرف مایعات با پزشکتان مشورت کنید.
- ✓ از مصرف نوشابه‌های گازدار و آب برخی میوه‌ها به ویژه گریپفروت پرهیز نمایید.
- ✓ از پروتئین‌های گیاهی استفاده کنید.
- ✓ روزانه یک لیوان آب پرتقال بدلیل جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه مصرف کنید.
- ✓ اگر سنگها از نوع اگزالاتی باشد باید ادرار رقیق نگه داشته شود و از مصرف غذاهای حاوی اگزالات فراوان مانند شکلات، قهوه، چای، بادام زمینی، چغندر، نوشابه‌های گازدار، توت فرنگی، ریواس، اسفناج، سبوس، تخم مرغ، عدس، برنج، سیب پوست گرفته، انگور، گل کلم، نارنج و... اجتناب گردد.
- ✓ در ارتباط با سنگهای اسید اوریکی، از خوردن گوشت خودداری شود. و ادرار باید قلیایی نگه داشته شود.
- ✓ در ارتباط با سنگهای کلسیمی یا فسفوری باید از مصرف لبنیات، نمک طعام، پروتئین زیاد، شکلات و نارگیل خودداری شود.
- ✓ افرادی که کلیه سنگ ساز دارند از خوردن آب انگور اجتناب کنند.

## ❖ فعالیت

- ✓ به دنبال رنال کولیک فعالیت خود را به صورت زیر برنامه ریزی نمایید:
- ✓ روزانه تحرک کافی و کمی ورزش در پیشگیری از تشکیل سنگ داشته باشید.
- ✓ بیشتر از سابق راه بروید و افزایش تحرک در هر زمان ممکن توصیه می‌گردد.
- ✓ در صورتی که در آب و هوای گرم زندگی می‌کنید یا فعالیت ورزشی شما زیاد است مایعات بیشتری بنوشید.
- ✓ وزن مناسب داشته باشید از استرس و فشارهای روحی روانی بپرهیزید.
- ✓ ورزشهای سبک در فضای باز مثل قدم زدن، دوچرخه سواری، طناب زدن مفید است. عدم تحرک و شیوه زندگی ساکن و بدون حرکت، توقف ادرار را افزایش می‌دهد.
- ✓ از فعالیتهای فیزیکی سنگین که موجب تغییرات درجه حرارت زیاد بدن می‌گردد خودداری کنید.
- ✓ از عرق کردن زیاد که باعث کاهش ادرار و افزایش غلظت آن می‌شود باید اجتناب کنید.
- ✓ برای درمان سنگهایی که در حال قرار می‌گیرند طناب زدن نیز راهکار مناسبی است.

## ❖ مراقبت

- ✓ در زمان ابتلا به رنال کولیک جهت بهبودی سریعتر اقدامات مراقبتی زیر را انجام دهید:
- ✓ برای کاهش دوش آب گرم بگیرید و یا ناحیه پهلوها را گرم نگاه دارید.
- ✓ در زمان دفع سنگ، باید انتظار (ادرار خونی) را داشته باشد (این مسئله در مورد تمام بیماران مورد انتظار است)، اما این عارضه نباید بیش از ۴ تا ۵ روز به طول انجامد.
- ✓ در صورت عدم رفع درد با مصرف داروی تجویزی پزشک را آگاه کنید.
- ✓ ممکن است پزشک معالجتان بخواهد برای آزمایش سنگهای دفعی و تعیین نوع و ترکیب آنها به جمع آوری سنگ اقدام کنید. میتوانی با استفاده از یک صافی، سنگها و حتی شنهای دفع شده از کلیه را جمع آوری کنید. (جمع آوری ادرار در یک ظرف و جمع آوری سنگها از داخل آن است)

## ❖ دارو

- ✓ برای کاهش درد در منزل، مسکن را طبق دستور استفاده نمایید و اگر درد مقاوم می‌باشد به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ در صورت تجویز دارو برای پیشگیری از تشکیل سنگ آن را به طور کامل مصرف کنید.

## ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمائید؟

- ✓ افزایش درد
- ✓ عدم توانایی در تخلیه ادرار
- ✓ تغییر در رنگ و بوی ادرار
- ✓ درجه حرارت بالاتر از ۳۸
- ✓ سرگیجه
- ✓ کاهش فشار خون
- ✓ رنگ پریدگی
- ✓ عرق سرد و تاری دید
- ✓ مراجعه به صورت دوره ای جهت جلوگیری از عود مجدد تشکیل سنگ