

سابقه سنگ به ۴۸۰۰ سال قبل از میلاد مسیح بر می گردد که متعلق به یک جوان ۱۶ ساله مصری است. بروز سنگ کلیه ۱۵-۱ درصد در تمام طول عمر تخمین زده می شود.

### علت های تشکیل سنگ اداری

جنس : سنگ کلیه بطور معمول در مردان بالغ بیشتر از زنان بالغ تشکیل می شود در مقابل ۲-۳ مرد یک زن درگیر می شود.

نژاد و ملیت : در زنان آسیایی بسیار کمتر از کشورهای دیگر دیده می شود.

سن :

اوج شیوع سنگ در سالهای ۴۰ تا ۶۰ زندگی می باشد و در زنان یک اوج دومی هم در شیوع سن دارند که در سالهای ۶۰ زندگی به بعد بدلیل یائسگی اتفاق می افتد می باشد.

### جغرافیا

: بروز بالا تر سنگ در آب و هوای گرم و خشک مثل مناطق کوهستانی - بیابانی و گرمسیری دیده می شود با این وجود فاکتورهای ژنتیکی و تغذیه بر اثرات جغرافیایی موثر است .

### آب و هوا :

تغییرات فصلی بیماری سنگ احتمالاً در ارتباط با درجه حرارت و از دست رفتن آب بدن از راه تعریق و نیز احتمال افزایش تولید ویتامین D بواسطه نور خورشید است که بالاترین شیوع تولید سنگ در ماه تابستان است که حداکثر دما را در این فصل داریم.

### شغل :

در معرض گرما بودن و از دست رفتن آب بدن عوامل خطر شغلی تشکیل سنگ می

باشند. آشپزها و معمارها که در معرض گرما هستند به نسبت آنهایی که در دمای عادی محیط کار می کنند در معض تشکیل سنگ بیشتری هستند . ۳۸ درصد کسانی که شغل های کم تحرک دارند مثل مدیران به علت نامشخص شیوع بالاتری از سنگ دارند.

### وزن :

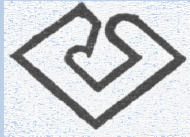
شیوع و بروز ینگ در هر دو جنس مستقیماً با وزن در ارتباط است اگر چه این ارتباط در مردان قویتر از زنان می باشد.

### آب :

اثرات مفید مصرف بالای مایعات در جلوگیری در ایجاد سنگ از مدت های قبل شناخته شده است بدین صوت که هر چه میزان مصرف آب بیشتر باش احتمال تشکیل سنگ کاهش می یابد.

شماره سند: ۰۷-FO-TR

شماره ویرایش: A



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان  
شبکه بهداشت و درمان شهرستان آران و بیدگل

## سنگ های ادراری

واحد آموزش

بیمارستان سیدالشهداء

کاهش مصرف نمک یا کاهش میزان دفع کلسیم در ادرار همراه بوده و از روش های بسیار موثر در پیشگیری از ابتلا به سنگ های سیستم ادراری است رژیم های تخصصی تربستگی به نوع سنگ بیمار داشته و توسط پزشک مربوطه تجویز می گردد.

## راههای ساده درمان و پیشگیری

مایعات : یکی از درمان های اصلی مصرف زیاد مایعات است بحدی که برون ده ادراری به ۲لیتر در روز برسد . توصیه می شود از حدود نیم ساعت پس از هر وعده غذایی هر نیم ساعت یکبار یک لیوان آب نوشیده شود قبل از رفتن به رختخواب دو لیوان آب و در صورتیکه نیمه شب فرد از خواب بیدار شود نیز دو لیوان آب مصرف گردد.

## رژیم غذایی :

افزایش پروتئین حیوانی رژیم غذایی باافزایش شیوع سنگ در ارتباط است. افزایش مصرف گوشت با تشدید سنگ سازی همراه است . همچنین مصرف رژیم غذایی با کربوهیدرات ها (نان ، برنج ، سیب زمینی و ...) و چربی بالا با افزایش سنگ سازی همراه است.