

هل تريد أن تعرف؟

L11
sheet 1/1

الحصاة البولية Urolithiasis / Kidney Stones



النشاط البدني والحركة

يمكن القيام بالحركة طبقاً لتعليمات الطبيب، وطبقاً للحالة الصحية الخاصة لكل مريض.



الخيارات العلاجية

مرر كل كمية البول عبر الشاش وذلك لتصفية البول. ملاحظة أي حصى صغيرة أو رمل وإبلاغ الطبيب.



إجراءات وقائية

- أبلغ فوراً عن أي إرتفاع مفاجئ للألم، إذ قد يكون الألم ناتجاً عن تسبب جزء من الحصى بانسداد في الحالب.
- أبلغ عن مؤشرات الإلتهاب مثل: الحمى والقشعريرة، التكرر، نقص أو إنعدام التبول.
- ابلغ عن مؤشرات الإنسداد مثل: تبول متكرر لكميات قليلة، إنحباس البول أو ظهور دم في البول.

التدابير التي تمنع تكرار تكون أحجار الكلية

- تناول كميات كافية من السوائل.
- تناول كميات من السوائل ليلاً لمنع تركيز البول أثناء النوم.
- تجنب النشاطات المجهدة التي قد تسبب تعرقاً مفرطاً وجفافاً.

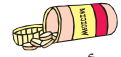
إرشادات

التعريف

تتكوّن الحصاة البولية من ترسبات في منطقة مجرى البول. يحتمل وجودها بأحجام مختلفة، إمتداداً من الكلية إلى المثانة. هذه الحصى يمكن أن تنتقل إلى أسفل المنطقة البولية، وتستقر في أي مكان. قد تسبب حركة الإنتقال هذه، مغصاً كلويّاً وألماً حاداً.

الأعراض الأكثر شيوعاً في حالات حصى الكلى هي: ألم عميق وحاد في منطقة أسفل الظهر، ألم يتّسع نحو المثانة عند الإناث وفي الخصية عند الذكور، ألم تموجي يؤدي إلى نقص في كمية البول.

ما يجب أن تعرفه؟



الأدوية

إستعمال الأدوية حسب وصفة الطبيب، كما يجب إتمام الدواء حتى بعد زوال الأعراض.



الطعام والحمية

- حدّد الحمية حسب مكونات الحصى.
- حدّد كمية الكالسيوم إلى ٨٠٠ ملغ في اليوم. «الفيتامين د» يساعد على تكون حجارة الكالسيوم.
- تجنب الأسماك الصدفية، واللحوم الحمراء إذ أنها تحتوي على أحماض بولية تساعد في تكون الحصى الحمضية.
- تجنب الخضار الورقية، الفاصوليا، التوت الأسود، الشاي، القهوة، الشوكولا، المشروبات الغنية بالفيتامين س، الفول السوداني لأنه يحتوي على مادة الأوكسيالات المكونة للحصى.
- أكثر من كمية السوائل لمنع الجفاف وتسهيل مرور الحصى.

إن المعلومات الواردة هي لهدف التثقيف فقط. يجب استشارة الطبيب في حال تطابق أي من العوارض الواردة ضمناً. تم تحضير هذه النشرة من قبل قسم الخدمات التمريضية بالتنسيق مع جهات طبية اخرى.