



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل

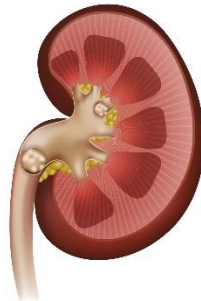
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي

King Fahad Hospital The University

## حصوات الجهاز البولي

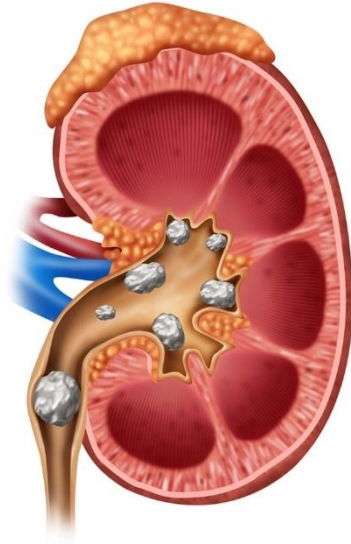
## Kidney Stones



حصوات الجهاز البولي هي عبارة عن تجمعات للأملح ومركبات كيميائية تشكل بلورات غير قابلة للذوبان في البول. وتختلف عن بعضها البعض في الحجم والتركيب اختلافا واسعا.

و يمكن أن توجد في أي مكان في الجهاز البولي ابتداء من الكلية إلى المثانة أو الاحليل.

ويصاب بها الرجال عادة أكثر من النساء. تزداد معدل الإصابة بحصوات الجهاز البولي لمن سبق له أن أصيب بها أو إصابة أحد افراد العائلة من الدرجة الأولى.



## ماهي الأعراض؟



المغص الكلوي



ألم في الجنب أو أسفل البطن



غثيان أو قيء



كثرة التبول أو صعوبته أو احتوائه على دم



ارتفاع في درجة الحرارة أحيانا

# ماهي الأسباب والعوامل التي قد تسهم في تكون

## الحصوات؟

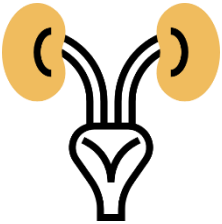


• الوراثة

• الطقس أو المناخ مع قلة شرب الماء بشكل كافي حيث إن ارتفاع درجة حرارة الطقس يؤدي إلى زيادة كمية الماء المفقودة من الجسم عن طريق الجلد (العرق) وقلة الكمية البول وهذا مما يجعل البول أكثر تركيزا وتشبعا بالأملاح.



• التهابات الجهاز البولي وخصوصا المتكررة منها.



• بعض أمراض الجهاز الهضمي.



# ماهي الأسباب والعوامل التي قد تسهم في تكون

## الحصوات؟



- داء السكري.



- السمنة وعمليات التكميم.

• بعض الأطعمة كالسبانخ والشكولاته والمكسرات



والأطعمة المالحة

- الأدوية وخصوصا الافراط من الفيتامينات مثل فيتامين سي.



## ما هو العلاج؟

- يعتمد على حالة المريض فألم المغص الكلوي وخصوصا مع ارتفاع درجة الحرارة أو قصور في وظائف الكلى يتطلب وضع دعامة داخلية بالحالب أو أنبوب خارجي من الجلد إلى الكلية لتصريف البول مؤقتا.

- تفتتت بعض حصوات الكلى بجهاز الموجات التصادمية الخارجية وتزداد فعالية الموجات إذا كان حجم الحصى **أقل من ٢ سم** في حوض الكلية أو أعلى الحالب.



- تفتتت الحصى بالليزر عن طريق المناظير في أي مكان في الجهاز البولي مع الأخذ بالاعتبار المضاعفات المصاحبة للمناظير مثل جرح وتضييق الحالب والألم المصاحب للدعامة بالحالب.



- هناك حالات خاصة قد يلجأ فيها جراح المسالك البولية الي عملية جراحية عن طريق البطن لإزالة الحصوات.

# ماهي التوصيات وطرق الوقاية لتجنب أو تقليل حدوث

## الحصوات بالجهاز البولي؟

- ينصح جميع المصابين بحصوات الجهاز البولي بتناول

كمية وافرة من الماء ما يقارب ٢-٣ لتر تؤخذ على فترات

زمنية منتظمة خلال اليوم. ليساعد في تخفيف تركيز

البول مما يقلل فرصة تركيز الأملاح و ترسبها.



- تجنب الافراط في المشروبات الغازية

والأطعمة الغنية بالأملاح مثل السبانخ، الشوكولاته،

المكسرات، ملح الطعام، الشاي، اللحوم

بأنواعها.



- الاكثار من الخضروات و الفواكه.

- يفضل تجنب المكملات الغذائية و الفيتامينات إذا لم تكن

بإشراف طبي.





- المحافظة على الوزن المثالي والرياضة.

- الالتزام بالتعليمات الطبية ومراجعة الطبيب

بشكل دوري للمصابين بالحصوات.



- ينصح باستشارة أخصائي التغذية لوضع خطة غذائية

مناسبة لك.





## المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين قسم المسالك البولية  
بمستشفى الملك فهد الجامعي.

## قسم التوعية الصحية

IAU-21-140



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University