

Seans Sonrası

İdrarınız koyu veya kırmızı renkli (kanlı) gelebilir. İdrarda kanama genellikle 1 gün devam etmektedir.

ESWL seansını takiben hemen veya 3-4 gün içerisinde idrarla beraber kum şeklinde veya ufak taş parçaları çıkabilir. Mümkünse idrarı bu açıdan takip etmek taşın dökülmesini takip açısından yararlı olacaktır.

ESWL uygulanan bölgede, karnın yan tarafında veya kasıklarda ağrı görülebilir. Bu durum geçici olup, rahatsız edici olması halinde merkezimizde gerekli tedavi uygulanmaktadır. Acil durumlarda 7/24 bize ulaşabilirsiniz.

Öneriler

Kırılan taş parçalarının dökülmesini sağlamak amacıyla bol su ve sevdiğiniz sıvı içeceklerden içiniz. Günde ortalama 3litre kadar sıvı almanız taşların daha rahat dökülmesini sağlayacaktır.

Hareketli olmak, spor yapmak kırılan parçaların daha çabuk dökülmesini sağlamaktadır.

Sıcak banyo, sıcak su dolu bir küvet, jakuzi veya sıcak uygulamak ağrınızı gidermek ve taşlarınızı dökmek açısından yararlıdır.

Taş Analizi yapabilmemiz için idrarınızı bir kavanoza yaptıktan sonra içerisindeki parçaları bir tülbentten süzüp kuru bir kutu içerisinde merkezimize getirmeniz gerekmektedir.

TAŞKIRMA SONRASI
HER TÜRLÜ PROBLEMİNİZDE
7/24 BİZE ULAŞBİLİRSİNİZ

0212. 664 42 48



Fazla kilolu olmak (Vücut Kitle İndeksi>30) taş oluşumu için bir risk faktörüdür. Mümkün olduğu kadar ideal kilonuzda olmaya gayret gösterin. Genel beslenme alışkanlığı olarak dengeli beslenmeye ve sağlıklı besinler tüketmeye çalışın.

Şeker Hastalığı (Diabetes Mellitus), Hipertansiyon, Metabolik Sendrom taş oluşumunu artırıcı hastalıkların başında gelmektedir. Bu hastalıkların varlığında, hastalığın tıbbi kontrol altında tutulması önemlidir. Mevcut hastalığınızın tedavisi için gerekli kısıtlamalara uymaya özen gösterin.

Taş Oluşumunun Nedenleri ve Engelleyici Prensipler

Gut hastalığı *ürik asit taşlarının* oluşumuna neden olmaktadır. Özellikle uygun tedavi ve takip yapılmaması hızlı ve tekrarlayıcı taş hastalığına neden olabilmektedir.

İdrar yolu enfeksiyonları Sık ve tekrarlayan İdrar yolu enfeksiyonları *fosfat taşlarının* oluşumuna neden olabilmektedir. İdrar yolu yakınmaları başladığı anda uygun tedavi için Merkezimize başvurmanız önemlidir.

Bazı ilaçlar (tansiyon ilaçları, vitaminler, kemik erimesi nedeniyle kullanılan ilaçlar) uzun süreli ve belli bir dozun üzerinde kullanıldığı zaman böbrekte taş oluşumuna neden olmaktadır. Herhangi bir nedenle başka bir hekim tarafından uzun süreli ilaç kullanmanız gerektiği belirtildiğinde mutlaka merkezimize cerrahına bilgi veriniz. Takip protokolünüz için önemlidir.

Su için Tüm taş çeşitleri için gerek parçaların dökülmesini sağlamak; gerekse de taş oluşumunu engellemede en önemli alışkanlık bol sıvı (özellikle su) tüketmektir. Günlük yaz ve kış ortalama günde 2-2.5lt-yaklaşık 4-6kez idrar çıkaracak şekilde su içmek önemlidir. Bu miktarda idrar çıkarabilmek için yaklaşık 2.5-3lt su içmeniz gerekmektedir.

Kırmızı et, konserve yiyecekler, şekerli, tuzlu ve ağır yiyeceklerden kaçınınız. Bu çeşit beslenme alışkanlığı idrar kimyasını değiştirmekte ve idrarı taş oluşumuna uygun kimyasal noktaya getirebilmektedir.

Spor yapın Hayat tarzı olarak hareketli ve mümkünse günlük spor aktivitelerinde bulunmaya çalışın. Her gün düzenli yürüyüş vb. aktivitede bulunmak sağlığınız ve böbrekleriniz için yararlı olacaktır.



Taş Çeşitlerine Göre Kaçınılması Gereken Besinler

KALSİYUM OKSALAT TAŞLARI

Yüksek oksalat içeren ve kaçınılması gereken besinler.

Sebzeler Ispanak, bezelye, pazı, biber, yeşil fasulye, pancar, sap kereviz, patıcan, karalahana, pırasa, bamya, maydanoz, şalgam, domates, balkabağı, salatalık.

* Sebzeler pişirilirken önce suda haşlanıp, haşlama suyu döküldükten sonra yemek yapılmalıdır.

Kuruyemiş Çeşitleri Leblebi, fıstık, fındık, kuş üzümü ve kuruyemiş çeşitleri, susam, tahin.

Meyveler Kivi, çilek, erik, incir, bazı üzüm çeşitleri.

Tatlılar Çikolata ve meyveli kek, marmelat.

Hububat Çeşitleri Tam buğday ekmeği, beyaz mısır, yulaf ezmesi, kepekli ürünler, patlamış mısır, kepekli ürünler, soyalı krakerler.

Yağlar Fıstık yağı, susam yağı.

İçecekler Hazır kahve (günde 200 ml den fazlası), çikolata, kakao, bira, esmer bira.

Vitamin C İhtiyaçtan fazla C vitamini alımı oksalat oluşumunu arttırmaktadır.

Vitaminler doktor kontrolünde kullanılmalı ve gerekli olmadıkça alınmamalıdır.

FOSFAT / KALSİYUM FOSFAT TAŞLARI

Maden suları vb idrarı alkali yapan içecekler.

Limon, portakal, greyfurt ve bunların suları.

Süt ve peynir çeşitleri (kısıtlı olarak tüketilmelidir).

ÜRİK ASİT TAŞLARI

Salam, sosis ve benzeri sakatat.

Et -günde en fazla 100 gr-, av etleri.

Süt ve peynir çeşitleri (kısıtlı olarak tüketilmelidir).

Yağ ve şeker (kısıtlı olarak tüketilmelidir).

Çay, kahve (kısıtlı olarak tüketilmelidir).

Alkollü içecekler.

Böbrek Taşı Oluşumunu Engelleyici Besinler

Aşağıdaki besinleri tüketmek taş oluşumunu önleyici bir etki yapmaktadır. Günlük ve eşit miktarlarda önerilen besinleri tüketmeye özen gösteriniz.

İdrarı Alkali Yapan Besinler Süt, sebze ve meyveler (kısıtlananlar dışındaki sebze ve meyve çeşitleri). *Fosfat cinsi taşlar için sınırlı olarak tüketilmelidir.*

Limon / Portakal / Greyfurt Suyu Böbreklerde taş oluşumunu engelleyen *sitrat* maddesini içerirler. Ayrıca idrarı alkali hale getirerek en sık görülen taş cinsi olan kalsiyum oksalat oluşumunu azaltır. *Fosfat cinsi taşlar için önerilmez.*

Hindistancevizi İçerdiği biyomoleküller aracılığıyla taş oluşumunun erken evrelerine etki yaparak kristallerin çökmesine ve büyümesine engel olur.

Mısır Püskülü İçerisinde böbrek taş oluşumunu engelleyici *tartrat* vardır ve idrar söktürücü etkisi ile oluşan kristallerin vücuttan hızla atılmasını sağlar. Ayrıca idrar kesesi epiteli üzerine güçlendirici ve koruyucu etkisi vardır.

Ananas İçeriğinde fibrini yıkan enzimler mevcuttur, bu sayede taş oluşmasını engeller. Lifli besinler idrarla kalsiyum atılımını yaklaşık %40 oranında azaltabilirler.

Muz İçeriği B vitamininden zengindir, taşların yapısını oluşturan oksalik asidi parçalayarak böbrek taş oluşumunu engeller.

Havuç Yüksek *pirofosfat* içeriği taş oluşumunu engelleyici bir maddedir. Ayrıca yüksek oranda A vitamini bulunmaktadır. A vitamini eksikliği mesane taşı oluşma nedenidir.

Bikarbonat İçeriği Yüksek Maden Suları İdrarı alkalleştirmek yoluyla kalsiyum oksalat taş oluşumunu azaltmaktadır. *Fosfat cinsi taşlar için önerilmez.*

İhlamur / Nane / Çay (açık) Az şekerli veya şekerli olarak tüketilebilir.

