



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت‌های پس از ترخیص

سنگ ادراری

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- بهترین راه پیشگیری عفونت‌های ادراری مصرف مایعات است و بیماری که در معرض خطر تشکیل سنگ است باید به اندازه کافی مایعات بنوشد تا میزان ادرار 24 ساعته خود را بیش از 2000 میلی لیتر نگه دارد.
 - هر 1-1/5 ساعت و نیز شب قبل از خواب و همچنین بعد از صرف غذا یک لیوان آب نوشیده شود. از مصرف مایعات املاح دار خودداری کنید.
 - مائه‌الشعیر در کاهش سنگ‌های ادراری تاثیر خوبی دارد لذا مصرف 250CC در هفته توصیه می‌شود.
 - مصرف مواد قندی و شیرین کاهش یابد و از نوشیدن نوشابه‌های گازدار خودداری کنید.
 - نیاز به محدود کردن رژیم غذایی نیست و از زیاده روی در مصرف پروتئین‌های حیوانی خودداری شود و به جای آن از پروتئین‌های گیاهی استفاده کنید.
 - در خصوص نوع سنگ خود و رژیم‌های که باید رعایت کنید با پزشک خود مشورت کنید.
 - در صورتی که سنگ از نوع کلسیم باشد با مشورت پزشک خوردن گوشت، (خوردن گوشت را 1-2 بار در هفته) پنیر، گردو خشک، فندق خشک، شکلات، کشمش، زیتون و تخم مرغ را محدود کنید.
 - در صورتی که سنگ از نوع اگزالات باشد با مشورت پزشک خوردن نوشابه‌های گازدار، شکلات و بادام زمینی را محدود کنید.
 - در صورتی که سنگ از نوع اوریک اسید باشد با مشورت پزشک خوردن گوشت‌های حیوانی، حبوبات و نمک را محدود کنید و در مصرف موادی مانند مواد کنسروی، سوسیس، کالباس، گوشت سرخ، مغز و زبان گوسفند، موز، گلابی، سیب، انگور، کاکائو، چای و قهوه احتیاط کنید.
 - از نوشیدنی‌های مناسب (آب، چای کمرنگ تازه دم)، لیموترش، لیموشیرین، پرتقال و سایر مرکبات به غیر از گریپ فروت استفاده کنید.
 - نوشابه‌های کافئین دار، چای پررنگ و نوشابه‌های گازدار را محدود کنید.
 - مصرف انواع میوه و سبزی را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد خودداری شود.
 - ورزش‌های سبک در فضای باز مانند قدم زدن، دوچرخه سواری، طناب زدن مفید است. عدم تحرک و شیوه زندگی ساکن و بدون حرکت، توقف ادرار را افزایش می‌دهد. از عرق کردن زیاد که باعث کاهش ادرار و افزایش غلظت آن می‌شود باید اجتناب کنید.
 - برای درمان سنگ‌هایی که در حال(لوله‌ای که ادرار را از کلیه به مثانه منتقل می‌کند) قرار می‌گیرند طناب زدن نیز راهکار مناسبی است.
 - غلت زدن روی زمین به دفع سنگ کمک می‌کند ابتدا روی زمین دراز کشیده و دست‌های خود را صاف و کشیده در بالای سرتان قرار دهید. سپس غلت زده و از یک پهلو به روی شکم خوابیده و این کار را در جهت مخالف نیز تکرار کنید. البته این غلت می‌تواند کامل نباشد تا دچار سرگیجه نشوید.
 - یک معیار ساده برای درک این که آب بدن کافی است یا خیر آن است که به رنگ ادرار توجه کنید؛ اگر رنگ ادرار به سمت زرد پر رنگ میل کرد یا بوی آن تند شد، احتمالاً نیاز به مصرف آب بیشتری دارید. تا حد امکان از دستشویی فرنگی استفاده کنید. ضمناً عفونت ادراری مکرر باید به طور موثر درمان شود.
 - به دلیل خطر بالای عود، علائم و نشانه‌های تشکیل سنگ، انسداد و عفونت (تب، لرز، درد پهلو، خون ادراری) را بدانید.
 - برای کاهش درد در منزل، مسکن را طبق دستور استفاده کنید و اگر درد مقاوم می‌باشد به پزشک مراجعه کنید.
 - در صورتی که درد شدید نباشد ممکن است از دارو درمانی استفاده شود.
 - در صورت تجویز دارو برای پیشگیری از تشکیل سنگ آن را به طور کامل مصرف کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- افزایش درد، عدم توانایی در تخلیه ادرار، تغییر در رنگ و بوی ادرار
 - درجه حرارت بالاتر از 38
 - سرگیجه، کاهش فشار خون، رنگ پریدگی، عرق سرد و تاری دید
 - به صورت دوره‌ای جهت جلوگیری از عود مجدد تشکیل سنگ
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی