



سنگ ادراری

بیمار / همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارستان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ شب قبل از عمل شام سوپ (غذای سبک) میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ❖ هرگونه آرایش و لاک ناخن را پاک نمایید.
- ❖ موهای محل عمل، قبل از رفتن به اتاق عمل تراشیده خواهند شد.
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید و در صورت داشتن پروتز دائم به پرستار بخش اطلاع دهید.
- ❖ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ❖ قبل از انتقال به اتاق عمل، کلیه لباس ها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.

آموزش حین بستری

رژیم غذایی و تغذیه

- ❖ خوردن آب حدود ۱۰-۸ لیوان در روز توصیه می شود.
- ❖ در صورت داشتن تهوع و استفراغ با دستور پزشک از نوشیدن مایعات و خوردن غذا خودداری نموده و با سرم تراپی تحت درمان قرار خواهید گرفت

فعالیت

- ❖ اگر راه رفتن در بهبود درد موثر باشد، تیم مراقبتی به شما در راه رفتن کمک خواهند کرد و در صورت تشدید درد، اطلاع دهید.
- ❖ موقع درد از راه رفتن اجتناب کنید و هنگامی که درد ندارید حتماً راه بروید.

مراقبت

- ❖ در صورت داشتن درد به پرستار اطلاع دهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما انجام گیرد.



سنگ ادراری

- ❖ در صورتیکه درد مقاوم باشد و با مسکن تسکین پیدا نکند به پزشک خود اطلاع دهید.
- ❖ از دستکاری سرم و رابط ها اجتناب کنید.
- ❖ آزمایش خون و ادرار جهت بررسی وجود و میزان عفونت و محل سنگ مورد استفاده قرار می گیرد. با کمک آزمون های مختلف عکسبرداری مانند عکس ساده کلیه، مثانه یا حالب و روش دیگری مثل IVP مشخص می شود.
- ❖ وجود خون در ادرار، تهوع و استفراغ را گزارش کنید.
- ❖ در صورت سوزش، تکرر و تأخیر ادراری این علائم را به پزشک خود اطلاع دهید.

آموزش پس از ترخیص

رژیم غذایی و تغذیه

- ❖ ساده ترین راه پیشگیری عفونت های ادراری مصرف مایعات است لذا روزانه تا ۲۰ لیوان آب مصرف کنید و بیماری که در معرض خطر تشکیل سنگ است باید به اندازه کافی مایعات بنوشد تا میزان ادرار ۲۴ ساعته خود را بیش از ۲۰۰۰ میلی لیتر نگه دارد.
- ❖ هر ۱،۵ - ۱ 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.
- ❖ مصرف مواد قندی و شیرین و نوشابه های گاز دار را کاهش دهید.
- ❖ نیاز به محدود کردن رژیم غذایی نیست و از زیاده روی در مصرف پروتئین های حیوانی خودداری شود و به جای آن از پروتئین های گیاهی استفاده کنید.
- ❖ از نوشیدنی های مناسب مانند آب، چای کم رنگ تازه دم ، لیمو شیرین، پرتقال و سایر مرکبات به غیر از گریپ فروت استفاده کنید.
- ❖ نوشابه های کافئین دار ، چای پررنگ و نوشابه های گازدار را محدود کنید.
- ❖ مصرف انواع میوه و سبزی را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد خودداری کنید.
- ❖ روزانه یک لیوان آب پرتقال بدلیل جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه مصرف کنید. (به علت وجود سیترات در آن)
- ❖ اگر به بیماریهای کلیوی، قلبی یا کبدی مبتلا هستید یا اگر به هر دلیل دیگری با محدودیت مصرف آب مواجه هستید، قبل از افزایش مصرف مایعات با پزشکتان مشورت کنید.

فعالیت

- ❖ ورزش های سبک در فضای باز مثل قدم زدن ، دوچرخه سواری ، طناب زدن برای شما مفید است. عدم تحرک و شیوه زندگی ساکن و بدون حرکت، توقف ادرار را افزایش می دهد. روزانه تحرک کافی و کمی ورزش در پیشگیری از تشکیل سنگ داشته باشید. بیشتر از سابق راه بروید و افزایش تحرک در هر زمان ممکن توصیه می گردد.
- ❖ از فعالیت های فیزیکی سنگین که موجب تغییرات درجه حرارت زیاد بدن می گردد خودداری کنید.
- ❖ از عرق کردن زیاد که باعث کاهش ادرار و افزایش غلظت آن می شود باید اجتناب کنید.
- ❖ برای درمان سنگ هایی که در حالب قرار می گیرند طناب زدن نیز راهکار مناسبی است.



سنگ ادراری

- ❖ غلت زدن روی زمین به دفع سنگ کمک می کند ابتدا روی زمین دراز کشیده و دست های 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 می تواند کامل نباشد تا دچار سرگیجه نشوید.
- ❖ در ورزش های دیگری مانند شنا کردن در آب، ژیمناستیک، یوگا، پیلاتس و هر ورزشی که شکم با زمین تماس دارد، همین خاصیت وجود دارد.
- ❖ از آنجایی که بی تحرکی طولانی موجب کندی در ناژ کلیوی و تغییر متابولیسم کلسیم می شود، افزایش تحرک در هر زمان ممکن توصیه می گردد. علاوه بر این، باید از مصرف بیش از حد ویتامین ها (به ویژه ویتامین D) و املاح اجتناب کنید.

مراقبت

- ❖ یک معیار ساده برای درک این که آب بدن کافی است یا خیر آن است که به رنگ ادرار توجه کنید؛ اگر ادرار زرد پررنگ یا بوی آن تند بود، 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.
- ❖ کشت ادرار باید هر ۱ الی ۲ ماه در سال نخست و به صورت دوره ای در سال های بعدی انجام گیرد.
- ❖ بهتر است علائم و نشانه های تشکیل سنگ، انسداد و عفونت (تب، لرز، درد پهلو، خون ادراری) را به علت وجود احتمال تکرار یا عود بیماری بدانید.
- ❖ برای کاهش درد حمام گرم بروید یا ناحیه پهلوها را گرم بگیرید.
- ❖ در زمان دفع سنگ، باید انتظار خون ادراری را داشته باشد (این مسئله در مورد تمام بیماران مورد انتظار است)، اما این عارضه نباید بیش از ۴ تا ۵ روز به طول انجامد.
- ❖ در صورت عدم رفع درد با مصرف داروی تجویزی پزشک را آگاه کنید
- ❖ ممکن است پزشک معالجتان بخواهد برای آزمایش سنگهای دفعی و تعیین نوع و ترکیب آنها به جمع آوری سنگ اقدام کنید میتوانید با استفاده از یک صافی، سنگ ها و حتی شنهای دفع شده از کلیه را جمع آوری کنید (جمع آوری ادرار در یک ظرف و جمع آوری سنگها از داخل آن است)

دارو

- ❖ برای کاهش درد در منزل، مسکن را طبق دستور پزشک استفاده نمایید و اگر درد شدید می باشد به پزشک مراجعه نمایید.
- ❖ در صورتیکه درد شدید نباشد ممکن است از دارودرمانی استفاده شود.
- ❖ در صورت تجویز دارو برای پیشگیری از تشکیل سنگ آن را به طور کامل مصرف کنید.

زمان مراجعه بعدی

- ❖ در صورت بروز علائمی مانند: افزایش درد، عدم توانایی در تخلیه ادرار، تغییر در رنگ و بوی ادرار، درجه حرارت بالاتر از ۳۸، سرگیجه، کاهش فشار خون، رنگ پریدگی، عرق سرد و تاری دید
- ❖ به صورت دوره ای جهت جلوگیری از عود مجدد تشکیل سنگ