



بیمارستان حضرت
فاطمه الزهرا
(س) مهریز

واحد ارتقا سلامت
کد سند: PA/Hp/43

نام و نام خانوادگی بیمار

سن بخش

امضا بیمار

مهر و امضا پزشک

مهر و امضا پرستار

دارو های مصرفی

- ✓ 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 .

لیست دارو های مصرفی

دارو	طریقه مصرف

مراقبت در سنگ ادراری

- ✓ 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 1 تا 2 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 4 تا 5 روز به طول انجامد .
- ✓ در صورت عدم رفع درد با مصرف داروی تجویزی پزشک را آگاه 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 38، سرگیجه، کاهش فشار خون، رنگ پریدگی، عرق سرد و تاری دید
- ✓ به صورت دوره ای جهت جلوگیری از عود مجدد تشکیل سنگ

پیگیری پس از ترخیص

در صورت داشتن سوال ساعت 7:30-9:30 و 12:30 - 13:30 روزهای غیر تعطیل با واحد مراقبت در منزل (33162235) تماس بگیرید

رژیم غذایی در سنگ ادراری

- ✓ روزانه 20 لیوان آب مصرف کنید 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.
- ✓ ماءالشعیر در کاهش سنگ های ادراری تاثیر خوبی دارد لذا مصرف آن توصیه میشود .
- ✓ 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 .
- ✓ در صورتیکه سنگ از نوع کلسیم باشد خوردن گوشت را 1-2 بار در هفته محدود کنید ، نمک ، پنیر ، گردوخشک ، فندق خشک ، شکلات ، کشمش ، زیتون و تخم مرغ را محدود کنید.
- ✓ در صورتیکه سنگ از نوع اگزالات باشد : خوردن شکلات ، قهوه ، چای ، بادام زمینی ، چغندر ، نوشابه های گازدار ، توت فرنگی ، ریواس ، اسفناج ، سبوس تخم مرغ ، عدس ، برنج ، سیب پوست گرفته ، انگور ، گل کلم ، نارنج را محدود کنید.
- ✓ در صورتیکه سنگ از نوع اوریک اسید باشد: خوردن گوشت های حیوانی ، حبوبات ، نمک انواع محصولات کنسروی ، سوسیس ، کالباس ، گوشت سرخ ، مغز وزبان گوسفند ، موز ، گلابی ، سیب ، انگور ، کاکائو ، چای و قهوه را محدود کنید.
- ✓ از نوشیدنی های مناسب مانند آب ، چای کم رنگ تازه دم لیموترش ، لیموشیرین ، 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 .

وضعیت حرکتی

- ✓ 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 میدهد . روزانه تحرک کافی و کمیورزش در پیشگیری از تشکیل سنگ داشته باشید . بیشتر از سابق راه بروید و افزایش تحرک در هر زمان ممکن توصیه میگردد.
- ✓ 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 میشود باید اجتناب کنید .
- ✓ برای درمان سنگ هایی که در حالب قرار میگیرند طناب زدن نیز راهکار مناسبی است .
- ✓ غلت زدن روی زمین به دفع سنگ کمک میکند 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 میتواند 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 میشود ، افزایش تحرک در هر زمان ممکن توصیه میگردد . علاوه بر این ، باید از املاح و مصرف بیش از حد ویتامین ها به ویژه (D) اجتناب کنید. ویتامین