



بیمارستان حضرت
فاطمه الزهرا
(س) مهریز

واحد ارتقا سلامت
کد سند: PA/Hp/59

نام و نام خانوادگی بیمار
سن بخش

امضا بیمار

مهر و امضا پزشک

مهر و امضا پرستار

زمان مراجعه بعدی

- ✓ حدود یک هفته پس از سنگ شکن جهت بررسی و مشخص شدن نتیجه کار
- ✓ در صورت درد شدید، تب یا خونریزی شدید ادراری، احتباس ادراری و ...
- ✓ در مواردی که نیاز به گذاشتن لوله حالب وجود دارد حتما تا بعد از چهار هفته برای خارج کردن آن

وضعیت حرکتی

- ✓ ورزش های سبک در فضای باز مثل قدم زدن، دوچرخه سواری، طناب زدن برای شما مفید است.
- ✓ 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 اجتناب کنید.

دارو

- ✓ داروهای تجویز شده را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- ✓ در صورت لزوم و تجویز پزشک از داروهای تجویزی برای کاهش تشکیل سنگ استفاده نمایید.
- ✓ ممکن است درجات متفاوتی از درد داشته باشید شما میتوانید از انواع مسکن ها با مشورت پزشکتان استفاده نمایید.

پیگیری پس از ترخیص

رژیم غذایی

- ✓ مصرف مواد قندی و شیرین را کاهش دهید و از نوشیدن نوشابه های گاز دار خودداری کنید.
- ✓ 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(خوردن گوشت را یک تا دو بار در هفته) ، نمک، پنیر، گردو خشک، فندق خشک شکلات، کشمش، زیتون و تخم مرغ را محدود کنید.
- ✓ در صورتیکه سنگ از نوع اگزالات باشد: خوردن نوشابه های گازدار، شکلات و بادام زمینی را محدود کنید.
- ✓ در صورتیکه سنگ از نوع اوریک اسید باشد: خوردن گوشتهای حیوانی، حبوبات و نمک را محدود کنید و در مصرف مواد ی مانند محصولات کنسروی، سوسیس، کالباس، گوشت سرخ، مغز و زبان گوسفند، موز، گلابی، سیب ، انگور، کاکائو، چای و قهوه احتیاط کنید.
- ✓ از نوشیدنی های مناسب (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.

مراقبت در سنگ شکن

- ✓ ممکن است در محل درمان که در ناحیه پشت میباشد، دچار کبودی شوید .
- ✓ در صورت کاهش برون ده ادراری پزشک خود را مطلع کنید .
- ✓ از پزشکتان بخواهید که لیستی از داروهایی که نباید در این دوران مصرف کنید، را به شما بدهد .
- ✓ به مدت یک تا دو هفته بعد از سنگ شکنی، خون در ادرار دیده میشود، نگران نباشید و کافی است مایعات بیشتر مصرف کنید زیرا ممکن است دفع سنگ برای 6 هفته تا چند ماه پس از درمان ادامه یابد.
- ✓ پس از سنگ شکن، ادرار خود را از صافی عبور دهید تا سنگ دفع شده جهت مشخص شدن نوع آن به آزمایشگاه ارسال شود.

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.