

## راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با سنگ های ادراری

### □ بیمار گرامی پس از ترخیص تا زمان بهبودی جهت درمان سنگ های ادراری خود به نکات زیر توجه کنید :

- ◆ بهتر است از داروهای ضد درد خوراکی غیر مخدر طبق تجویز پزشک استفاده کنید.
- ◆ در صورت تشدید درد از شیاف دیکلوفناک استفاده کنید (حداکثر 3 عدد روزانه)
- ◆ در صورتی که بیمار ناراحتی معده، آسم یا فشارخون دارد بهتر است در مصرف داروها احتیاط کند.
- ◆ بهتر است یک متخصص ارولوژی شما را طی روزهای آینده معاینه کند.
- ◆ مایعات زیاد مصرف کنید(روزانه حداقل 5.2 تا 3 لیتر) مصرف مایعات باید طوری باشد که حداقل 2 لیتر ادرار در هر شبانه روز دفع کنید.
- ◆ از مصرف نمک و شکر زیاد خودداری کنید.
- ◆ بدون دستور پزشک هیچ ماده غذایی را از رژیم خود حذف نکنید.
- ◆ از استراحت مطلق خودداری کرده و فعالیت ورزشی داشته باشید.
- ◆ در صورتی که درد و تهوع شما به درمان سرپایی پاسخ دهد، دچار اختلال کلیه مانند عفونت یا مشکل در عملکرد کلیه نبوده و به بیماری مزمن دیگری مبتلا نباشید با رعایت موارد بالا می توانید حتی تا 4 هفته در منزل منتظر دفع سنگ باشید.

### □ در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک خود مراجعه کنید.

- ◆ تشدید درد که به درمان پاسخ ندهد و با وجود مصرف مسکن 1 ساعت طول بکشد.
- ◆ تهوع و استفراغی که باعث کم آبی شود.
- ◆ تشدید یا تداوم وجود خون واضح در ادرار
- ◆ تب ولرز، درد ، سوزش و ناراحتی شدید هنگام دفع ادرار

### □ در موارد زیر احتمال دفع خود به خودی سنگ بسیار کم است و نیاز به جراحی دارد:

- ◆ سنگ بسیار بزرگ
- ◆ عفونت ادراری مکرر و مزمن
- ◆ سنگ های عفونی
- ◆ تورم کلیه (در سونوگرافی)
- ◆ داشتن یک کلیه

### □ اصول کلی پیشگیری از بروز همه سنگ های کلیه

- ◆ افزایش مصرف مایعات
- ◆ کاهش مصرف نمک و شکر
- ◆ حفظ تعادل در رژیم غذایی
- ◆ مصرف مکمل ها و ویتامین ها

