



آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

سنگ کلیه

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:			تاریخ تولد:	تشخیص:	تاریخ پذیرش:	
جنس: ☐ زن ☐ مرد						

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه فرمایید

آموزش های زمان ترخیص و مراقبت در منزل:

رژیم غذایی و تغذیه:

هیدراتاسیون (قانون ۳ لیتر): شما باید در شبانه روز حداقل ۳ لیتر مایعات بنوشید. ادرار شما نباید هیچ گاه زرد پررنگ باشد. حتی شبها اگر برای دستشویی بیدار شدید، یک لیوان آب بنوشید تا ادرار غلیظ نشود.

محدودیت های غذایی سنگ های کلسیمی/اگزالاتی: مصرف نمک را به شدت کاهش دهید (نمک باعث دفع کلسیم در ادرار می شود). از مصرف بیش از حد شکلات، چای بسیار غلیظ، ریواس، آجیل و نوشابه های سیاه پرهیز کنید.

مصرف مرکبات: آب لیموترش و نارنج تازه حاوی "سیترات" است که مانع از چسبیدن کریستال ها به هم و تشکیل سنگ می شود.

لبنیات: برخلاف باور عموم، کلسیم را حذف نکنید اما آن را به صورت طبیعی (مثل ماست و شیر کم چرب) مصرف کنید، نه به صورت مکمل و قرص.

پیگیری سونوگرافی: حتی اگر درد شما ساکت شد، حتماً سونوگرافی پیگیری را انجام دهید تا مطمئن شوید سنگ باعث آسیب پنهان به کلیه نشده است.

- ✓ 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.
- ✓ 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.

علائم خطر (سریعا به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید):

- قطع شدن کامل ادرار (نشان دهنده انسداد کامل و اورژانس کلیه).
- تب و لرز (نشانه عفونی شدن سنگ که می تواند منجر به سپسیس شود).
- تهوع و استفراغی که اجازه خوردن داروهای مسکن را به شما نمی دهد.
- خونریزی شدید در ادرار (رنگ چای پررنگ یا قرمز روشن).