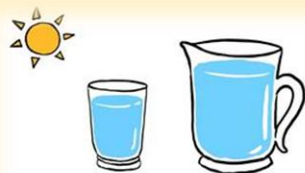


۵) از انجام استراحت مطلق خودداری نمایید و فعالیت و ورزش روزانه داشته باشید.

۶) مایعات زیاد مصرف کنید.



۷) هیچ ماده غذایی را بدون دستور پزشک حذف نکنید چون بدن به تمام مواد غذایی نیاز دارد.

۸) اگر در اورژانس برای شما سونوگرافی انجام شده است برگه ی جواب آن را دور نیندازید، و حتما در زمان مراجعات بعدی به اورژانس یا پزشک تا زمان دفع سنگ، آن را همراه داشته باشید.

۹) در روزهای آینده حتما به متخصص جراحی کلیه و مجاری ادراری (ارولوژیست) مراجعه نمایید.

۱۰) اگر در هنگام ترخیص برای شما داروهای گشادکننده حالب یا آنتی بیوتیک تجویز شده است حتما طبق دستور و در ساعت معین مصرف نمایید.

۱۱) دفع نهایی سنگ همراه ادرار و از پیشابراه معمولا بدون درد و یا همراه درد خفیف میباشد که سریع برطرف میشود، نگران نباشید.

- بیمار گرامی با توجه به علایم شما و بررسی ها و معاینات انجام شده، برای شما تشخیص سنگ کلیه مطرح است.
- با توجه به بهبود علایم میتوانید به منزل بازگشته و درمان خود را بصورت سرپایی ادامه دهید.
- پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه نمایید:

۱) بهتر است از داروهای خوراکی غیر مخدر مانند قرص دیکلوفناک و ناپروکسن و یا استامینوفن استفاده نمایید.



۲) در صورت تشدید درد از شیاف دیکلوفناک استفاده نمایید. (حداکثر ۳ عدد در روزانه)

۳) توجه نمایید که مصرف زیاد مسکن ها باعث سوزش و ناراحتی معده میشود و همچنین باعث تشدید آسم و فشار خون میشود.

۴) از مصرف نمک و شکر زیاد خودداری کنید.

در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجدداً به اورژانس و یا پزشک مراجعه نمایید:

۱) تهوع و استفراغ شدید

۲) تب و لرز

۳) درد شدید

۴) تشدید و تداوم خون واضح در ادرار

۵) درد و سوزش شدید در هنگام ادرار کردن

اصول کلی پیشگیری که بروز همه ی سنگ ها را تا حدودی کاهش میدهد شامل موارد زیر می باشد:

۱) افزایش مصرف مایعات

۱) حداقل نصف مایعات مصرفی شما آب ساده باشد.

۲) مصرف چای و قهوه را به حداقل برسانید

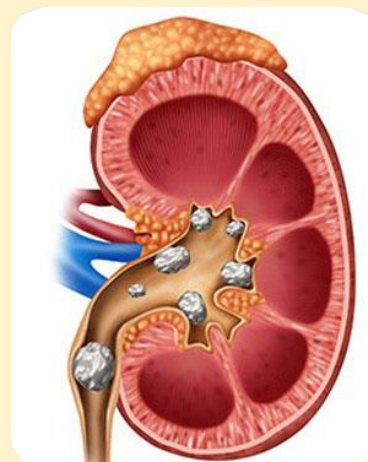
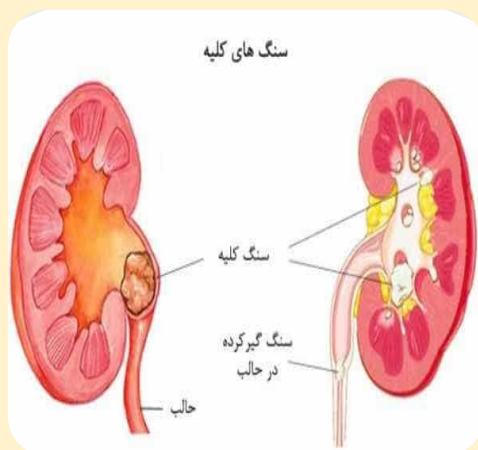


بیمارستان امام صادق ع دلیجان

راهنمای بیماران

سنگ های ادراری

(Renal Colic)



منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس (دیتا)

تهیه و تنظیم: الهام محمدی

کارشناس ارشد آموزش پرستاری

سال ۱۴۰۰

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت های آموزش به بیمار به سایت

<https://arakmu.ac.ir/imamsadeghos/fa>

واحد آموزش (آموزش بیمار) مراجعه نمایید.

(۳) مصرف نوشابه های گازدار را محدود کنید.

(۴) در صورت مصرف آبمیوه بهتر است از آب پرتقال استفاده

و کمتر از آب سیب استفاده کنید.

(۵) پیش از خوابیدن یک لیوان آب بنوشید.

(۲) کاهش مصرف نمک

(۱) مصرف زیاد نمک باعث بالا رفتن احتمال سنگ سازی در

کلیه میشود.

(۲) مصرف غذاهای کنسرو شده و سوسیس و کالباس، انواع

سس ها، پفک و چیپس و غذاهای بسته بندی شده را

محدود نمایید.

(۳) پرهیز از مصرف شکر زیاد

(۴) حفظ تعادل در رژیم غذایی

*هیچ ماده غذایی را بدون توصیه پزشک خود از برنامه

غذایبتان حذف نکنید (مثل لبنیات) چون بدن شما به انواع

مواد غذایی برای سلامتی نیاز دارد.

(۵) مصرف کردن ویتامین ها و مکمل ها فقط در صورت

تجویز پزشک مصرف شود.