



فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

سنگ شکنی از طریق مجرای ادراری

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- مصرف مواد قندی و شیرین کاهش یابد و از نوشیدن نوشابه های گاز دار خودداری کنید.
 - 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 خصوص نوع سنگ خود و رژیم غذایی که باید برای پیشگیری از تشکیل مجدد سنگ رعایت شود با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید.
 - از نوشیدنی های مناسب (آب، چای کمرنگ 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 شود.
 - ورزش های سبک در فضای باز مانند قدم زدن، دوچرخه سواری و طناب زدن مفید است. از انجام کارهای سنگین باید خودداری کنید.
 - 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 می شود اجتناب کنید.
 - به مدت یک تا دو هفته بعد از سنگ شکنی خون در ادرار دیده می شود، نگران نباشید کافی است مایعات بیشتر مصرف کنید زیرا ممکن است دفع سنگ برای ۶ 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.
 - داروهای تجویز شده را دقیقاً طبق دستور مصرف کنید.
 - در صورت لزوم و تجویز پزشک از داروهای تجویزی برای کاهش تشکیل سنگ استفاده کنید.
 - ممکن است درجات متفاوتی از درد داشته باشید شما می توانید از انواع مسکن ها با مشورت پزشک استفاده کنید.
 - با نظر پزشک حدود یک هفته پس از سنگ شکن به پزشک خود مراجعه کنید تا با بررسی، نتیجه کار مشخص شود.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت درد شدید، تب یا خونریزی شدید ادراری، احتباس ادراری و ...
 - در مواردی که لوله حالب گذاشته شده است حتماً با مشورت پزشک تا بعد از چهار هفته برای خارج کردن آن به پزشک مراجعه شود.
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی