



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

برداشتن کلیه

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:

- از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه ها، سبزیها، غلات کامل و غذاهای کم چربی پیروی کنید.
- مصرف روزانه نمک را کاهش دهید. به میزان نمک (سدیم) موجود در مواد غذایی بسته بندی شده توجه ویژه ای داشته باشید.
- از غذاهای سرشار از پروتئین (گوشت و ...) اجتناب کنید چرا که باعث تحمیل بار اضافی به کلیه ها می شود.
- در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی های کافئین دار، آن را از رژیم غذایی خود حذف کنید.
- در طول دو هفته اول بعد از عمل، به انجام فعالیت سبک مانند پیاده روی بپردازید.
- از فعالیت های سنگین مانند وزنه برداری در 6 هفته اول بعد از عمل اجتناب کنید. پس از آن، طبق دستور پزشک خود، آرام آرام کارهای سنگین تر را شروع کنید.
- از آسیب به کلیه ها اجتناب کنید. از ورزش های مهاجمی پرهیز کنید و هنگام شرکت در ورزش هایی که احتمال برخورد یا افتادن در آنها وجود دارد از ابزارهای محافظت کننده استفاده کنید.
- از دستورات پزشک خود پیرامون عدم مصرف سیگار قبل و بعد از عمل جراحی پیروی کنید.
- زمانی را برای استراحت خود در نظر بگیرید و سعی کنید از افراد دیگری برای انجام وظایف روزانه خود کمک بگیرید.
- از پزشک خود درباره داروهای مورد نیاز برای تسکین درد و چگونگی مراقبت از خود در طی دوران بهبودی، سوال کنید. حذف یک کلیه ممکن است عملکرد کلیوی شما را کاهش دهد و سبب می شود هنگام مصرف دارو با مشکلاتی روبرو شوید.
- از پزشک خود بخواهید که لیستی از داروهایی که نباید در این دوران مصرف کنید، را به شما بدهد. داروهای حاوی استامینوفن و داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (مانند ایبوپروفن) جزء داروهایی می باشند که نباید مصرف کنید.
- هر چند ماه یک بار با توجه به نظر پزشک معالج برای بررسی عوامل مربوط به کارکرد کلیه که در زیر آمده اقدام کنید
- فشار خون
- عملکرد کلیه دیگر
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید .
- مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید.
- تب بیشتر از 37/8 درجه سانتی گراد
- حالت تهوع و استفراغ و درد زیادی
- ضعیف شدید غیر معمول
- ترشحات زخم یا خونریزی
- کوتاه شدن نفس ها
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی