

راهنمای آموزش بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی کد آموزش: 164

سنگ شکن از طریق مجرای ادرار

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ مصرف مواد قندی و شیرین را کاهش دهید 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 به جای آن از پروتئین های گیاهی استفاده کنید.
- ✓ در صورتیکه سنگ از نوع کلسیم باشد: خوردن گوشت(خوردن گوشت را 2-1 بار در هفته محدود کنید)، نمک، پنیر، گردو خشک، فندق خشک شکلات، کشمش، زیتون و تخم مرغ را محدود کنید.
- ✓ در صورتیکه سنگ از نوع اگزالات باشد: خوردن نوشابه های گازدار، شکلات و بادام زمینی را محدود کنید.
- ✓ در صورتیکه سنگ از نوع اوریک اسید باشد: خوردن گوشتهای حیوانی، حبوبات و نمک را محدود کنید و در مصرف مواد ی مانند محصولات کنسروی، سوسیس کالباس، گوشت سرخ مغز و زبان گوسفند، موز، گلابی، سیب، انگور، کاکائو، چای و قهوه احتیاط 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 کنید.

❖ فعالیت

- ✓ ورزش های سبک در فضای باز مثل قدم زدن، دوچرخه سواری، طناب زدن برای شما مفید است.
- ✓ 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.

❖ مراقبت

- ✓ ممکن است در محل درمان که در ناحیه پشت می باشد، دچار کبودی شوید.
- ✓ در صورت کاهش برون ده ادراری پزشک خود را مطلع کنید.
- ✓ از پزشکتان بخواهید که لیستی از داروهایی که نباید در این دوران مصرف کنید، را به شما بدهد.
- ✓ به مدت یک تا دو هفته بعد از سنگ شکنی، خون در ادرار دیده می شود، نگران نباشید و کافی است مایعات بیشتر مصرف کنید زیرا ممکن است دفع سنگ برای 6 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.

❖ دارو

✓ داروهای تجویز شده را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید. در صورت لزوم و تجویز پزشک از داروهای تجویزی برای کاهش تشکیل سنگ استفاده نمایید. ممکن است درجات متفاوتی از درد داشته باشید شما می‌توانید از انواع مسکن‌ها با مشورت پزشکتان استفاده نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ حدود یک هفته پس از سنگ شکن جهت بررسی و مشخص شدن نتیجه کار در صورت درد شدید، تب یا خونریزی شدید ادراری، احتباس ادراری و ...

✓ در مواردی که نیاز به گذاشتن لوله حالب وجود دارد حتماً تا بعد از چهار هفته برای خارج کردن آن .

واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونز- سوارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: kashani@skums.ac.ir