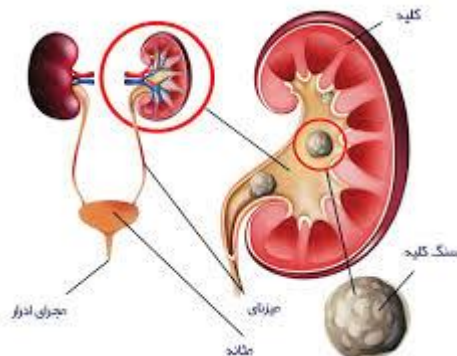


بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

کارت خودمراقبتی پس از ترخیص

سنگ شکنی از طریق مجرای ادرار TUL



*رژیم غذایی

- نیاز به محدود کردن رژیم غذایی نیست و از زیاده روی در مصرف پروتئین های حیوانی خودداری شودو به جای آن از پروتئین های گیاهی استفاده کنید.
- در صورتیکه سنگ از نوع کلسیم باشد: خوردن گوشت (خوردن گوشت را 1-2 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 کنیدو 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 وسایر 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 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 وافزایش غلظت آن میشود اجتناب کنید.

❖مراقبت

- ممکن است در محل درمان که در ناحیه پشت میباشد، دچار کبودی شوید.
- در صورت کاهش برون ده ادراری پزشک خود را مطلع کنید.

- از پزشکستان 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 میشود، 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 مسکن ها با مشورت پزشکستان استفاده نمائید.

❖ 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

منبع: برونر سوارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068