



موضوع:

خودمراقبتی در سنگ شکن

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

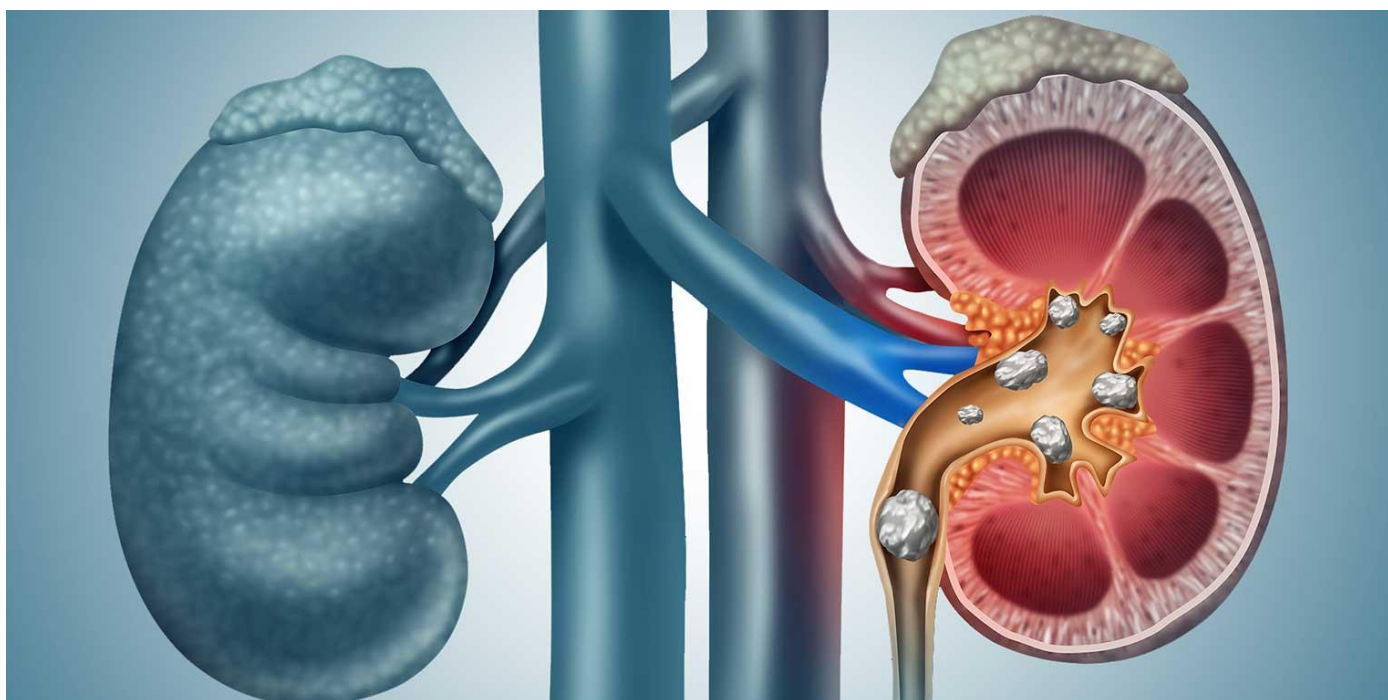
مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد





راهنمای خودمراقبتی

در عمل جراحی سنگ شکن





اقدامات قبل از عمل

از روش سنگ شکن برای خروج سنگ استفاده می شود.

بر روی تختی دراز می کشید و دستگاه امواج ضربه ای به سنگ وارد می کند تا سنگ خرد شود و راحت تر خارج شود، این روش ممکن است نیاز به تکرار داشته باشد. این روش سرپایی است و حتی می توانید به خانه بروید و به صورت دوره ای به پزشک مراجعه کنید.



شب قبل از سنگ شکنی باید یک شیشه روغن کرچک یا ۴ عدد قرص بیزاکودیل همراه با ۴ عدد قرص دایمتیکون را طبق دستور پزشک مصرف کنید.



شام، قبل از روغن گرچک مصرف شود و باید سوپ ساده باشد .

از روز قبل از سنگ شکنی مصرف شیر، حبوبات، سبزیجات و غذاهای نفاخ ممنون می باشد.

از ساعت ۱۰ شب قبل از سنگ شکنی فقط مایعات سبک مانند چای یا آب میوه میل کنید .

صبح روز سنگ شکنی و قبل از مراجعه از خوردن چای، صبحانه (حتی بیسکویت) خودداری نمائید و ناشتا مراجعه کنید .

حین سنگ شکن در صورت وجود درد از داروهای مسکن و در مورد کودکان از بیهوشی استفاده می شود.

در صورت بارداری، سابقه بیماری قلبی، فشار خون، قند، صرع، حساسیت، آسم و مصرف دارو حتماً مسئول بخش سنگ شکنی را مطلع نمایید .

روز قبل از مراجعه برای سنگ شکنی موهای نواحی مورد نظر را پاک کنید .

در سایر موارد همه داروهای مربوط به بیماری قلبی، فشار خون و آسم و غیره را حتماً صبح روز سنگ شکنی همراه با مقدار اندکی آب میل کنید.

برای سنگ شکن محل مورد نظر را با آب و صابون شستشو دهید.



رژیم غذایی و تغذیه

چند ساعت پس از سنگ شکن به دستور پزشک ناشتا و سپس رژیم مایعات در حد ظرفیت بدن شما شروع می شود. میزان آب دریافتی باید در حدی باشد که رنگ ادرار کم رنگ شود.

ساده ترین راه پیشگیری از عفونت های ادراری مصرف مایعات است؛ لذا روزانه ۸ لیوان آب مصرف کنید.





فعالیت

شب اول را استراحت نمایید از روز بعد شروع به ورزش و تحرک نمایید.

مراقبت

دستورات دارویی طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد .

در صورت داشتن درد به پرستار اطلاع دهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما انجام گیرد .

در صورتی که درد مقاوم باشد و با مسکن تسکین پیدا نکند به پزشک اطلاع دهید.

از دست کاری سرم و رابطها خودداری کنید.

پس از سنگ شکن و یا در حین اینکه منتظر دفع سنگ هستید ادرار خود را از صافی عبور دهید تا سنگ دفع شده را جهت مشخص شدن نوع آن به پزشک نشان دهید و یا به آزمایشگاه ارسال نمایید .

ممکن است در محل درمان که در ناحیه پشت می باشد، دچار کبودی شوید .

در صورت کاهش برون ده ادراری پرستار را مطلع کنید .



انتظار خون در ادرار را داشته باشید (این مسئله در مورد تمام بیماران مورد انتظار است)، اما این عارضه نباید بیش از ۴ تا ۵ روز به طول انجامد. پرستار را در صورت بروز تهوع و استفراغ آگاه کنید.

فعالیت

ورزش‌های سبک در فضای باز مثل قدم زدن، دوچرخه سواری، طناب زدن مفید است و از انجام کارهای سنگین باید خودداری کنید.

از فعالیت‌های فیزیکی سنگین که موجب تغییرات درجه حرارت زیاد بدن می‌گردد خودداری کنید.

از عرق کردن زیاد که باعث کاهش ادرار و افزایش غلظت آن می‌شود اجتناب کنید.

مراقبت

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 ۶ هفته تا چند ماه پس از درمان ادامه یابد. (بعد از ۲ هفته مراجعه نمایید)



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 با مشورت پزشک برای کاهش درد از انواع مسکن‌ها 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، احتباس ادراری و...)