



# کارت ترخیص



## خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران پس از عمل TUL (Transurethral Ureterolithotripsy)

### TUL چیست

TUL یک روش کم تهاجمی برای شکستن و برداشتن سنگ‌های حالب از طریق مجرای ادراری است.  
هدف این عمل:

✓ دفع سنگ‌های حالب ✓ کاهش درد و عفونت ✓ حفظ عملکرد طبیعی کلیه و مجاری ادراری

### علائم شایع پس از عمل:

✗ درد خفیف یا گرفتگی پهلو و شکم ✗ وجود خون در ادرار (هماتوری خفیف) ✗ خستگی و نیاز به استراحت

### ⚠️ علائم خطر پس از ترخیص ⚠️

! درد شدید یا مداوم پهلو ! خونریزی شدید یا لخته خون در ادرار \* تهوع و استفراغ  
! تب یا علائم عفونت ● ! کاهش حجم ادرار یا عدم ادرار ! تورم، درد یا حساسیت در ناحیه تناسلی

### 📍 دارودرمانی پس از ترخیص 📍

📍 مسکن‌ها برای کاهش درد 📍 آنتی‌بیوتیک‌ها جهت پیشگیری از عفونت 📍 داروهای ضد اسپاسم مثانه یا حالب

### نکات مهم:

✓ مصرف دقیق دارو طبق نسخه پزشک

✗ تغییر خودسرانه دوز

⚠️ گزارش هرگونه خونریزی شدید یا تب

### ⚠️ تداخلات دارویی و غذایی ⚠️

⊘ داروهای رقیق‌کننده خون بدون هماهنگی ⊘ الکل و دخانیات

✓ رژیم غذایی سالم و پر از مایعات ✓ مصرف آب کافی برای کمک به دفع ادرار و پیشگیری از سنگ‌های جدید

✗ پرهیز از نوشیدنی‌های خیلی شیرین یا کافئین زیاد

### 🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

🏠 استراحت نسبی و جلوگیری از فعالیت سنگین 🏠 مراقبت از محل ورود ابزار (در صورت وجود برش)

🏠 پیاده‌روی سبک برای کمک به جریان خون و دفع سنگ‌ها

✗ جلوگیری از بلند کردن اجسام سنگین یا فشار به شکم

واحد آموزش به بیمار

مركز آموزش، درمان، آیت الله کاشانی، شهرک د



## حمام و بهداشت فردی

- دوش آرام و کوتاه
- شستشوی ناحیه تناسلی با آب و صابون ملایم
- خشک کردن با حوله نرم
- شستن دست قبل از لمس ناحیه

## تغذیه درمانی

- مصرف مایعات کافی (حداقل 2 تا 3 لیتر در روز)
- سبزیجات تازه و سبز
- میوه‌های غنی از ویتامین C
- پرهیز از غذاهای شور و فرآوری شده
- پروتئین کافی برای ترمیم بافت‌ها

## پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

- ویزیت منظم پزشک اورولوژی
- بررسی تصویربرداری (سونوگرافی یا CT) برای اطمینان از دفع کامل سنگ
- بررسی درد، خون در ادرار و تورم محل عمل
- ثبت علائم روزانه و پیشرفت درمان

## مراجعه فوری به پزشک

- درد شدید یا غیرقابل کنترل
- تب یا علائم عفونت
- درد شدید پهلو یا شکم
- خونریزی شدید در ادرار
- کاهش حجم ادرار یا عدم ادرار

## پیشگیری و مراقبت‌های کلی

- مصرف مایعات کافی برای پیشگیری از سنگ‌های جدید رعایت داروها و رژیم غذایی
- پیگیری دقیق و منظم پزشک
- جلوگیری از فشار و ضربه به شکم و کمر
- چک‌لیست روزانه بیمار

- مصرف داروها
- پیاپی سبک
- ثبت علائم روزانه
- مراجعه به پزشک در صورت هر علامت خطر
- بررسی رنگ و حجم ادرار

کد آموزشی: PDC-URO-02



اسکن کنید

واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد