



کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به سنگ حالب (سنگ لوله ادراری) (Ureteral Stone)

سنگ حالب چیست؟

سنگ حالب زمانی ایجاد می شود که سنگ تشکیل شده در کلیه وارد لوله حالب شده و در مسیر انتقال ادرار گیر کند.
حالب = لوله ای که کلیه را به مثانه وصل می کند.

علل شایع:

- کم آبی مزمن
- مصرف نمک زیاد
- سابقه خانوادگی
- عفونت ادراری
- اختلالات متابولیک
- بی تحرکی
- مصرف پروتئین فراوان
- توجه شود که مصرف لبنیات در بیشتر انواع سنگ مشکل ایجاد نمیکند.

علائم شایع و هشداردهنده پس از ترخیص

علائم معمول:

- درد شدید پهلو (قولنج کلیوی)
- انتشار درد به کشاله ران
- تهوع و استفراغ
- سوزش ادرار
- خون در ادرار
- تکرر ادرار

علائم خطر (فوری مراجعه کنید)

- تب بالای 38
- قطع ادرار
- درد غیر قابل تحمل
- استفراغ مداوم
- بی حالی شدید

داروها و نحوه مصرف

- مسکن ها (استامینوفن، دیکلوفناک)
- تامسولوسین (کمک به دفع سنگ)
- آنتی بیوتیک (در صورت عفونت)
- ضدتعویج
- نکات مهم:

- طبق نسخه مصرف شود
- قطع ناگهانی ممنوع
- مصرف همزمان مسکن بدون نظر پزشک ممنوع
- ثبت عوارض

مراقبت های ادراری و دفع سنگ

- افزایش دفع طبیعی
- آب: حداقل 2.5-3 لیتر روزانه
- پیاده روی ملایم
- تخلیه منظم مثانه
- صاف کردن ادرار (برای جمع آوری سنگ)

جمع آوری سنگ:

- ادرار از صافی رد شود
- سنگ در ظرف تمیز نگهداری شود
- جهت آنالیز تحویل پزشک

مراقبت پس از اقدامات درمانی

پس از سنگ شکن / جراحی / استنت:

- وجود کمی خون طبیعی است
- نوشیدن آب فراوان
- سوزش موقت طبیعی است
- درد خفیف قابل انتظار است

واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



اگر استنت (دبل جی) دارید:

❖ تکرر و درد طبیعی است 📅 تاریخ خروج بسیار مهم ❌ تأخیر ممنوع (خطر عفونت)

تغذیه مناسب پیشگیری کننده 🍌

سبزیجات تازه 🍌 آب لیمو طبیعی 🍉 هندوانه 💧 آب فراوان 🍋 آب لیمو شیرین
پرهیز ❌: نمک زیاد ❌ نوشابه ❌ فست فود ❌ پروتئین حیوانی زیاد

بر اساس نوع سنگ:

نوع سنگ	توصیه	نوع سنگ	توصیه
کلسمی	کاهش نمک، کاهش پروتئین	اکزالات	کاهش اسفناج، حبوبات و غلات
اوریکی	کاهش مصرف پروتئین	عفونی	درمان عفونت

پیگیری و آزمایشها 🏥

📅 ویزیت منظم اورولوژی آزمایشها 🏥: آنالیز ادرار 🏥 سونوگرافی 🏥 بررسی متابولیک 🏥 آزمایش سنگ

استراحت، حمام و فعالیت 🛏

استراحت 24-48 🛏: ساعت اول نسبی 🚶 سپس فعالیت سبک

حمام 🚿: بعد از 24 ساعت مجاز ❌ آب داغ طولانی ممنوع

فعالیت:

🚶 سبک بعد 3 روز ❌ سنگین تا تأیید پزشک

مراقبت از زخم (در صورت جراحی) 🏥

✓ تمیز و خشک ✓ تعویض بانسمان روزانه ✓ مشاهده ترشح = مراجعه

❌ عوامل خطر عود

❌ کم آبی ❌ نمک بالا ❌ سیگار 🚬 چاقی 🍔 عفونت درمان نشده

مراجعه فوری اگر:

🔴 قطع ادرار 🔴 تب 🔴 درد شدید 🔴 خونریزی زیاد 🔴 استفراغ

کد آموزشی: PDC-URO-10



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد