



کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران پس از سنگ شکن بیرون اندامی (ESWL)

سنگ شکن بیرون اندامی چیست ؟

سنگ شکن بیرون اندامی یا ESWL روشی غیرتهاجمی برای شکستن سنگ های کلیه و حالب با امواج شوک است تا سنگ ها کوچک شده و از مسیر ادرار دفع شوند.

علائم شایع قبل و بعد از عمل:

درد یا ناراحتی خفیف پهلو خون در ادرار (هماتوری خفیف تا متوسط) تکرر یا فوریت ادراری کبودی یا حساسیت پوست محل تابش امواج خستگی و نیاز به استراحت

علائم خطر پس از ترخیص

- ! خونریزی شدید یا لخته در ادرار
- ! درد شدید یا اسپاسم پهلو
- ! تب یا لرز
- ! عدم توانایی ادرار
- ! تهوع یا استفراغ شدید

دارودرمانی پس از ترخیص

مسکن ها برای کاهش درد (NSAID) یا پاراستامول

آنتی بیوتیک در صورت تجویز پزشک

داروهای ضد اسپاسم حالب

نکات مهم:

- مصرف دقیق دارو طبق نسخه پزشک تغییر خودسرانه دوز گزارش هرگونه خونریزی شدید، تب یا درد غیر قابل تحمل
- * مراجعه به پزشک معالج در فاصله یک هفته تا ده روز بعد از سنگ شکن برای پیگیری دفع و شکسته شدن سنگ

تداخلات دارویی و غذایی

- داروهای رقیق کننده خون بدون مشورت پزشک الکل و نوشیدنی های کافئین دار
- مصرف آب کافی (حداقل 2 تا 3 لیتر در روز) رژیم غذایی سالم و سبک، پر از میوه و سبزیجات

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



🏠 مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی 🏠

- 🚫 استراحت نسبی و اجتناب از فعالیت سنگین
- 💧 ادرار منظم و کامل، جلوگیری از تجمع سنگ‌ها
- 🔵 مراقبت از محل ضربه امواج (اگر کبودی یا حساسیت ایجاد شده)
- ❌ جلوگیری از بلند کردن اجسام سنگین یا فشار به شکم و پهلو

🚿 حمام و بهداشت فردی 🚿

- 🧼 دوش آرام و کوتاه 🚿 شستشوی محل تابش امواج با حوله نرم
- ✅ خشک کردن با حوله نرم 🧤 شستن دست قبل از لمس محل حساس

🏃 فعالیت و بازگشت به کار / ورزش 🏃

- ⚠️ اجتناب از فعالیت شدید و ورزش سنگین تا بهبود کامل
- 👉 پیاده‌روی سبک برای بهبود جریان ادرار و دفع سنگ‌ها
- ✅ فعالیت‌های روزمره را به تدریج افزایش دهید

🍎 تغذیه پس از ترخیص 🍎

- 💧 مصرف مایعات فراوان (2 تا 3 لیتر در روز) 🥬 سبزیجات تازه و سبزی 🍊 میوه‌های غنی از ویتامین C
- 🔴 پروتئین کافی برای ترمیم بافت‌ها 📌 رعایت رژیم‌های کاهش سنگ (بر اساس نوع سنگ توسط پزشک)
- ❌ پرهیز از غذاهای شور و فرآوری شده

📅 پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی 📅

- 📅 ویزیت منظم پزشک اورولوژی 🏠 کنترل درد، خونریزی و ادرار
- 📷 بررسی سونوگرافی یا تصویربرداری برای اطمینان از دفع سنگ (در فاصله 7 روز تا 10 روز بعد از سنگ شکن)
- 📄 ثبت علائم روزانه و پیشرفت درمان

📞 مراجعه فوری به پزشک 📞

- 🔴 درد شدید یا اسپاسم غیرقابل کنترل 🚑 خونریزی شدید یا لخته در ادرار
- 🔴 تب یا لرز 🚑 عدم توانایی ادرار 🚑 تهوع یا استفراغ شدید

کد آموزشی: PDC-URO-11



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد