



# کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به سنگ مثانه

سنگ مثانه چیست؟

سنگ مثانه زمانی ایجاد می شود که ادرار به طور کامل تخلیه نشود و مواد معدنی در مثانه باقی بمانند و سفت شوند.

علل شایع:

- بزرگی پروستات
- تنگی مجرا
- سوند طولانی مدت
- عفونت ادراری مزمن
- باقی ماندن ادرار

علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

در صورت مشاهده فوراً مراجعه کنید:

درد زیر شکم یا کشاله ران

قطع ادرار

سوزش شدید ادرار

خون واضح در ادرار

تب و لرز

ناتوانی در تخلیه کامل

تماس با اورژانس 115:

داروها و مصرف صحیح

داروهای شایع:

مسکن (آنتی بیوتیک در صورت عفونت) ضد اسپاسم

نکات مهم: مصرف منظم قطع خودسرانه ممنوع ثبت عوارض

مراقبت های ادراری

عادات صحیح:

نوشیدن آب کافی (2-3 لیتر روزانه)

تخلیه کامل مثانه

ادرار دو مرحله ای (ادرار → مکث → دوباره)

نگهداشتن ادرار ممنوع

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



## اگر سوند دارید:

🧴 شستشوی دست 🧺 تخلیه کیسه مرتب

🚫 نگه داشتن کیسه پایین تر از مثانه 🚫 باز کردن غیر ضروری ممنوع

## 🩹 مراقبت پس از اقدامات درمانی

اگر سیستمولیتولاپاکسی / جراحی انجام شده:

✓ استراحت نسبی ✓ مراقبت از مجرا ✓ مصرف آب زیاد ✓ مراقبت از زخم (در صورت برش)

## 🥗 تغذیه مناسب

مواد مفید 🍏: سبزیجات 🍌 میوهها 💧 آب فراوان 🥛 لبنیات متعادل

🚫 نمک زیاد 🚫 نوشابه 🚫 فست فود ممنوع

## 🩺 پیگیری پزشکی

📅 ویزیت: اورولوژی

## 🏠 آزمایش‌ها:

🩺 آزمایش ادرار 🧠 سونوگرافی مثانه 🩺 بررسی علت زمینه‌ای

هدف: جلوگیری از تشکیل مجدد

## 🏃 فعالیت و بازگشت به زندگی

🏠 پیاده روی سبک 🏠 کار سبک بعد از 3-5 روز 🚫 فعالیت سنگین تا بهبود کامل

## 🚫 عوامل خطر عود سنگ مثانه

🚫 کم آبی 🧴 تخلیه ناقص 🌱 عفونت مزمن 🧴 سیگار 🧴 اضافه وزن

## 🕒 زمان مراجعه فوری

⚠️ قطع کامل ادرار ⚠️ خونریزی زیاد ⚠️ درد شدید ⚠️ تب

\*\*\*در مواردی نیاز به جراحی همزمان با پروستات یا مجرا است

کد آموزشی: PDC-URO-13



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد