



# کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به سنگ کلیه

## سنگ کلیه چیست؟

سنگ کلیه زمانی ایجاد می شود که مواد معدنی و نمکها در ادرار متراکم و سفت می شوند و تبدیل به سنگ می گردند.  
**انواع شایع:**

◆ کلسیمی (شایع ترین) ◆ اسیداوریکی ◆ استروویت (عفونی) هر نوع → رژیم و پیشگیری خاص دارد.

## علائم خطر و هشدار پس از ترخیص

در صورت مشاهده فوراً مراجعه کنید:

- ⚠ درد شدید پهلو، شکم یا کشاله ران ⚠ تب و لرز ⚠ تهوع و استفراغ شدید ⚠
- ⚠ قطع ادرار ⚠ خون واضح در ادرار ⚠ سوزش شدید مداوم

## داروها و مصرف صحیح

داروهای رایج:

- 📌 مسکنها (استامینوفن NSAID، طبق دستور) 📌 تامسولوسین (کمک به دفع سنگ)
- 📌 ضدتهوع 📌 آنتی بیوتیک (در صورت عفونت)

📌 نکات بسیار مهم: داروها سر ساعت قطع خودسرانه ممنوع 📌 عوارض (سرگیجه، تهوع) ثبت شود

## مراقبت های ادراری و دفع سنگ

- ✓ طبیعی است ✓ سوزش خفیف ✓ کمی خون در ادرار ✓ دفع ذرات سنگ
- توصیه ها: آب فراوان: حداقل 2.5-3 لیتر روزانه 📌 تخلیه منظم
- 📌 استفاده از صافی ادرار برای جمع آوری سنگ (در صورت توصیه پزشک)

## استراحت و پوزیشن

📌 استراحت نسبی هنگام درد 📌 راه رفتن ملایم → کمک به حرکت سنگ 📌 نشستن طولانی ممنوع

## تغذیه درمانی بر اساس نوع سنگ

- سنگ های کلسیمی ✓ لبنیات متعادل مصرف شود
- سنگ اسیداوریکی ✓ پرهیز از: گوشت قرمز زیاد
- سنگ اگزالاتی ✓ پرهیز از: اسفناج، چغندر، شکلات زیاد
- پرهیز از: نمک زیاد ❌ نوشابه
- ✓ مصرف سبزیجات مفید میباشد
- ✓ بهتر است مصرف همزمان کلسیم با غذا باشد
- سنگ عفونی ✓ درمان کامل عفونت ✓ پیگیری منظم انجام شود
- \* در همه انواع سنگ باید آب فراوان مصرف شود

واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



## آزمایش‌ها و پیگیری پزشکی

ویزیت :اورولوژی

آزمایش‌ها :آزمایش ادرار

سونوگرافی CT / آنالیز سنگ

## مراقبت پس از اقدامات درمانی (در صورت انجام)

اگر ESWL / TUL / PCNL انجام شده :آب فراوان دارو منظم پیگیری دفع سنگ

## بازگشت به فعالیت و کار

کار سبک: 2-5 روز فعالیت سنگین: بعد از بهبود کامل رانندگی هنگام درد شدید ممنوع



## عوامل خطر ایجاد مجدد سنگ

فست‌فود

کم‌آبی

نوشابه

نمک زیاد

اضافه وزن

سیگار

## سبک زندگی پیشگیرانه

بطری آب همراه

رنگ ادرار = زرد روشن

تحرک روزانه

رژیم متعادل

## زمان مراجعه فوری

تب درد غیرقابل کنترل قطع ادرار استفراغ شدید خونریزی زیاد

**\*\*نکته مهم: در مواردی که در جراحی سنگ استنت را درون کلیه قرار میدهند حتما حداکثر ظرف یک ماه جهت خروج استنت باید**

مراجعه کنند

کد آموزشی: PDC-URO-12



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد