



# کارت ترخیص



خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به هیدرونفروز (Hydronephrosis)

هیدرونفروز چیست ؟

هیدرونفروز اتساع و تورم کلیه‌ها به دلیل انسداد مسیر ادراری است. این مشکل می‌تواند باعث آسیب به کلیه و کاهش عملکرد آن شود.

علائم شایع:

درد پهلو یا شکم وجود خون در ادرار (هماتوری) تکرر ادرار یا نیاز فوری به ادرار تب یا علائم عفونت تهوع و استفراغ در برخی موارد

علائم خطر پس از ترخیص

درد شدید یا غیر قابل کنترل در پهلو

تب بالا یا لرز

کاهش حجم ادرار یا عدم ادرار

خونریزی شدید یا لخته در ادرار

تورم یا درد شدید در ناحیه شکم و پهلو

دارودرمانی پس از ترخیص

آنتی‌بیوتیک‌ها در صورت وجود عفونت

مسکن‌ها برای کاهش درد

داروهای ضد اسپاسم مثانه یا حالب

نکات مهم: مصرف دارو طبق نسخه پزشک قطع یا تغییر خودسرانه دارو گزارش هرگونه کاهش حجم ادرار یا تب

تداخلات دارویی و غذایی

داروهای رقیق‌کننده خون بدون مشورت پزشک

الکل و دخانیات

رژیم غذایی سالم و پرمایعات

مصرف آب کافی برای حفظ جریان ادرار

پرهیز از غذاهای خیلی شور یا سنگ‌ساز




مراقبت‌های روزمره و خودمراقبتی

استراحت نسبی و جلوگیری از فعالیت سنگین





واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد







پیاده روی سبک برای افزایش جریان خون و بهبود ادرار  مراقبت از محل هرگونه برش جراحی   
جلوگیری از خم شدن شدید یا بلند کردن اجسام سنگین 





### 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 محل عمل یا لوله‌های ادراری 

### تغذیه درمانی

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


### پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

ویزیت منظم پزشک اورولوژی   
بررسی تصویربرداری (سونوگرافی CT، یا IVP)   
کنترل درد، تورم و حجم ادرار   
ثبت علائم روزانه و پیشرفت درمان 







### مراجعه فوری به پزشک

درد شدید یا ناگهانی پهلو   
کاهش شدید یا عدم ادرار   
تب یا لرز   
خونریزی شدید در ادرار، و تورم یا درد شدید شکم 

### پیشگیری و مراقبت‌های کلی

مصرف مایعات کافی برای جلوگیری از تجمع ادرار  رعایت داروها و رژیم غذایی  پیگیری دقیق و منظم پزشک   
جلوگیری از فشار و ضربه به شکم و پهلو 

### چک لیست روزانه بیمار

مصرف داروها  پیاده روی سبک  بررسی رنگ و حجم ادرار  مراقبت از محل برش یا لوله‌ها   
ثبت علائم روزانه  مراجعه به پزشک در صورت هر علامت خطر 

کد آموزشی: PDC-URO-18



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد