

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

سنگ ادراری

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **سنگ ادراری** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ آب درمانی همواره رژیم غذایی مناسبی برای کاهش مواد سنگ ساز ادرار می باشد و امروزه این رژیم ساده ترین و موثرترین روش برای دفع سنگ هایی با قطر کمتر از ۴ میلی متر می باشد. خوردن آب حدود ۱۰-۸ لیوان در روز توصیه می شود.
- ✓ در صورت داشتن تهوع و استفراغ با دستور پزشک از نوشیدن مایعات و خوردن غذا خودداری نموده و با سرم تراپی تحت درمان قرار خواهید گرفت

❖ فعالیت

- ✓ اگر راه رفتن در بهبود درد موثر باشد، تیم مراقبتی به شما در راه رفتن کمک خواهند کرد و در صورت تشدید درد، به پرستار اطلاع دهید .
- ✓ موقع درد از راه رفتن اجتناب کنید و هنگامی که درد ندارید حتماً راه بروید.

❖ مراقبت

- ✓ دستورات دارویی طبق تجویز پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا می شود.
- ✓ در صورت داشتن درد به پرستار اطلاع دهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما انجام گیرد.
- ✓ در صورتیکه درد مقاوم باشد و با مسکن تسکین پیدا نکند به پزشک خود اطلاع دهید.
- ✓ از دستکاری سرم و رابط ها اجتناب کنید .
- ✓ درحین اینکه منتظر دفع سنگ هستید ادرار خود را از صافی عبور دهید تا سنگ دفع شده را جهت مشخص شدن نوع آن به پزشک نشان داده و به آزمایشگاه ارسال شود .
- ✓ آزمایش خون و ادرار جهت بررسی وجود و میزان عفونت و محل سنگ مورد استفاده قرار می گیرد. با کمک آزمون های مختلف عکسبرداری مانند عکس ساده کلیه، مثانه یا حالب و روش دیگری مثل IVP مشخص می شود.
- ✓ وجود خون در ادرار، تهوع و استفراغ را گزارش کنید.
- ✓ در صورت سوزش، تکرر و تأخیر ادراری این علائم را به پزشک خود اطلاع دهید.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

سنگ ادراری

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ ساده ترین راه پیشگیری عفونت های ادراری مصرف مایعات است لذا روزانه تا ۲۰ لیوان آب مصرف کنید و بیماری که در معرض خطر تشکیل سنگ است باید به اندازه کافی مایعات بنوشد تا میزان ادرار ۲۴ ساعته خود را بیش از ۲۰۰۰ میلی لیتر نگه دارد.
- ✓ هر ۱-۱/۵ ساعت و نیز شب قبل از خواب و همچنین بعد از صرف غذا یک لیوان آب نوشیده شود. از مصرف مایعات املاح دار خودداری کنید.
- ✓ ماءالشعیر در کاهش سنگ های ادراری تاثیر خوبی دارد لذا مصرف آن توصیه می شود.
- ✓ مصرف مواد قندی و شیرین و نوشابه های گاز دار را کاهش دهید.
- ✓ نیاز به محدود کردن رژیم غذایی نیست و از زیاده روی در مصرف پروتئین های حیوانی خودداری شود و به جای آن از پروتئین های گیاهی استفاده کنید.
- ✓ در صورتیکه سنگ از نوع کلسیم باشد: خوردن گوشت (خوردن گوشت را ۲-۱ بار در هفته محدود کنید)، نمک، پنیر، گردو خشک، فندق خشک، شکلات، کشمش، زیتون و تخم مرغ را محدود کنید.
- ✓ در صورتیکه سنگ از نوع اگزالات باشد: خوردن شکلات، قهوه، چای، بادام زمینی، چغندر، نوشابه های گازدار، توت فرنگی، ریواس، اسفناج، سبوس تخم مرغ، عدس، برنج، سیب پوست گرفته، انگور، گل کلم، نارنج را محدود کنید.
- ✓ در صورتیکه سنگ از نوع اوریک اسید باشد: خوردن گوشت های حیوانی، حبوبات، نمک انواع محصولات کنسروی، سوسیس، کالباس، گوشت سرخ، مغز و زبان گوسفند، موز، گلابی، سیب، انگور، کاکائو، چای و قهوه را محدود کنید.
- ✓ از نوشیدنی های مناسب مانند آب، چای کم رنگ تازه دم لیموترش، لیموشیرین، پرتقال و سایر مرکبات به غیر از گریپ فروت استفاده کنید.
- ✓ نوشابه های کافئین دار، چای پر رنگ و نوشابه های گازدار را محدود کنید.
- ✓ مصرف انواع میوه و سبزی را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد خودداری کنید.
- ✓ روزانه یک لیوان آب پرتقال بدلیل جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه مصرف کنید. (به علت وجود سترات در آن)
- ✓ اگر به بیماری های کلیوی، قلبی یا کبدی مبتلا هستید یا اگر به هر دلیل دیگری با محدودیت مصرف آب مواجه هستید، قبل از افزایش مصرف مایعات با پزشکتان مشورت کنید.

❖ فعالیت

- ✓ ورزش های سبک در فضای باز مثل قدم زدن، دوچرخه سواری، طناب زدن برای شما مفید است. عدم تحرک و شیوه زندگی ساکن و بدون حرکت، توقف ادرار را افزایش می دهد. روزانه تحرک کافی و کمی ورزش در پیشگیری از تشکیل سنگ داشته باشید. بیشتر از سابق راه بروید و افزایش تحرک در هر زمان ممکن توصیه می گردد.
- ✓ از فعالیت های فیزیکی سنگین که موجب تغییرات درجه حرارت زیاد بدن می گردد خودداری کنید.
- ✓ از عرق کردن زیاد که باعث کاهش ادرار و افزایش غلظت آن می شود باید اجتناب کنید.
- ✓ برای درمان سنگ هایی که در حالب قرار می گیرند طناب زدن نیز راهکار مناسبی است.
- ✓ غلت زدن روی زمین به دفع سنگ کمک می کند ابتدا روی زمین دراز کشیده و دست های خود را صاف و کشیده در بالای سرتان قرار بدهید. سپس غلت زده و از یک پهلوی به روی شکم خوابیده و این کار را در جهت مخالف نیز تکرار کنید. البته این غلت می تواند کامل نباشد تا دچار سرگیجه نشوید.
- ✓ در ورزش های دیگری مانند شنا کردن در آب، ژیمناستیک، یوگا، پیلاتس و هر ورزشی که شکم با زمین تماس دارد، همین خاصیت وجود دارد.
- ✓ از آنجایی که بی تحرکی طولانی موجب کندی در ناژ کلیوی و تغییر متابولیسم کلسیم می شود، افزایش تحرک در هر زمان ممکن توصیه می گردد. علاوه بر این، باید از مصرف بیش از حد ویتامین ها (به ویژه ویتامین D) و املاح اجتناب کنید.

❖ مراقبت

- ✓ یک معیار ساده برای درک این که آب بدن کافی است یا خیر آن است که به رنگ ادرار توجه کنید؛ اگر ادرار زرد پررنگ یا بوی آن تند بود، احتمالاً نیاز به مصرف آب بیشتری دارید. تا حد امکان از دستشویی فرنگی استفاده کنید. ضمناً عفونت ادراری مکرر باید به طور موثر درمان شود.
- ✓ کشت ادرار باید هر ۱ تا ۲ ماه در سال نخست و به صورت دوره ای در سال های بعدی انجام گیرد.
- ✓ بهتر است علائم و نشانه های تشکیل سنگ، انسداد و عفونت (تب، لرز، درد پهلوی، خون ادراری) را به علت وجود احتمال تکرار یا عود بیماری بدانید.
- ✓ برای کاهش درد حمام گرم بروید یا ناحیه پهلوی را گرم بگیرید.
- ✓ در زمان دفع سنگ، باید انتظار خون ادراری را داشته باشد (این مسئله در مورد تمام بیماران مورد انتظار است)، اما این عارضه نباید بیش از ۴ تا ۵ روز به طول انجامد.
- ✓ در صورت عدم رفع درد با مصرف داروی تجویزی پزشک را آگاه کنید.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

سنگ ادراری

✓ ممکن است پزشک معالجتان بخواهد برای آزمایش سنگهای دفعی و تعیین نوع و ترکیب آنها به جمع آوری سنگ اقدام کنید. میتوانید با استفاده از یک صافی، سنگها و حتی شنهای دفع شده از کلیه را جمع آوری کنید. (جمع آوری ادرار در یک ظرف و جمع آوری سنگها از داخل آن است)

❖ دارو

✓ برای کاهش درد در منزل، مسکن را طبق دستور پزشک استفاده نمایید و اگر درد شدید می باشد به پزشک مراجعه نمایید.

✓ در صورتیکه درد شدید نباشد ممکن است از دارودرمانی استفاده شود.

✓ در صورت تجویز دارو برای پیشگیری از تشکیل سنگ آن را به طور کامل مصرف کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ در صورت بروز علائمی مانند: افزایش درد، عدم توانایی در تخلیه ادرار، تغییر در رنگ و بوی ادرار، درجه حرارت بالاتر از ۳۸، سرگیجه، کاهش فشار خون، رنگ پریدگی،

عرق سرد و تاری دید

✓ به صورت دوره ای جهت جلوگیری از عود مجدد تشکیل سنگ