

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

سنگ شکن

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

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ از روش سنگ شکن برای خروج سنگ استفاده می‌شود. (برروی تختی دراز می‌کشید و دستگاه امواج ضربه ای به سنگ وارد می‌کند تا سنگ خرد شود و راحت تر خارج شود)، این روش ممکن است نیاز به تکرار داشته باشد. این روش سرپایی است و حتی می‌توانید به خانه بروید و به صورت دوره ای به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ شب قبل از سنگ شکنی باید یک شیشه روغن کرچک یا ۴ عدد قرص بیزاکودیل همراه با ۴ عدد قرص دایمتیکون را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- ✓ شام قبل از روغن کرچک مصرف شود و باید سوپ ساده باشد.
- ✓ از روز قبل از سنگ شکنی مصرف شیر، حبوبات، سبزیجات و غذاهای نفاخ ممنوع می‌باشد.
- ✓ از ساعت ۱۰ شب قبل از سنگ شکنی فقط مایعات سبک مانند چای یا آب میوه میل کنید.
- ✓ صبح روز سنگ شکنی و قبل از مراجعه از خوردن چای، صبحانه (حتی بیسکویت) خودداری نمائید و ناشتا مراجعه کنید.
- ✓ حین سنگ شکن در صورت وجود درد از داروهای مسکن و در مورد کودکان از بییهوشی استفاده می‌شود.
- ✓ در صورت بارداری، سابقه بیماری قلبی، فشار خون، قند، صرع، حساسیت، آسم و مصرف دارو حتماً مسئول بخش سنگ شکنی را مطلع نمایید.
- ✓ روز قبل از مراجعه برای سنگ شکنی موه‌های نواحی مورد نظر را پاک کنید.
- ✓ در سایر موارد همه داروهای مربوط به بیماری قلبی، فشار خون و آسم و غیره را حتماً صبح روز سنگ شکنی همراه با مقدار اندکی آب میل کنید.
- ✓ برای ESWT (سنگ شکن) محل مورد نظر را با آب و صابون شستشو دهید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ چند ساعت پس از سنگ شکن به دستور پزشک ناشتا و سپس رژیم مایعات در حد ظرفیت بدن شما شروع می‌شود.
- ✓ میزان آب دریافتی باید در حدی باشد که رنگ ادرار کمرنگ شود.
- ✓ ساده ترین راه پیشگیری از عفونت های ادراری مصرف مایعات است لذا روزانه ۸ لیوان آب مصرف کنید.

❖ فعالیت

- ✓ شب اول را استراحت نمایید از روز بعد شروع به ورزش و تحرک نمایید.

❖ مراقبت

- ✓ دستورات دارویی طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.
- ✓ 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 اطلاع دهید.
- ✓ از دستکاری سرم و رابط ها خود داری کنید.
- ✓ پس از سنگ شکن ویا در حین 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 دهید و یا به آزمایشگاه ارسال نمایید.
- ✓ ممکن است در محل درمان که در ناحیه پشت می‌باشد، دچار کبودی شوید.
- ✓ در صورت کاهش برون ده ادراری پرستار را مطلع کنید.
- ✓ انتظار خون در ادرار را داشته باشید (این مسئله در مورد تمام بیماران مورد انتظار است)، اما این عارضه نباید بیش از ۴ تا ۵ روز به طول انجامد.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

سنگ شکن

✓ پرستار را در صورت بروز تهوع و استفراغ آگاه کنید.

❖ فعالیت

- ✓ ورزش های سبک در فضای باز مثل قدم زدن، دوچرخه سواری، طناب زدن مفید است و از انجام کارهای سنگین باید خودداری کنید.
- ✓ از فعالیت های فیزیکی سنگین که موجب تغییرات درجه حرارت زیاد بدن میگردد خودداری کنید.
- ✓ از عرق کردن زیاد که باعث کاهش ادرار و افزایش غلظت آن می شود اجتناب کنید.

❖ مراقبت

- ✓ به مدت یک تا دو هفته بعد از سنگ شکنی خون در ادرار دیده میشود، نگران نباشید و کافی است مایعات بیشتر مصرف کنید زیرا ممکن است دفع سنگ برای ۶ هفته تا چند ماه پس از درمان ادامه یابد. (بعد از ۲ هفته مراجعه نمائید)
- ✓ پس از سنگ شکن ویا درحین اینکه منتظر دفع سنگ هستید ادرار خود را از صافی عبوردهید تا سنگ دفع شده را جهت مشخص شدن نوع آن به پزشک نشان دهد.
- ✓ طبق دستور پزشک PH ادراری را اندازه گیری کنید.

❖ دارو

- ✓ داروهای تجویز شده را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- ✓ در صورت لزوم و تجویز پزشک از داروهای تجویزی برای کاهش تشکیل سنگ استفاده نمایید.
- ✓ ممکن است درجات متفاوتی از درد داشته باشید شما می توانید با مشورت پزشک برای کاهش درد از انواع مسکن ها استفاده نمائید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ حدود یک هفته پس از سنگ شکن جهت بررسی و مشخص شدن نتیجه کار
- ✓ در صورت درد شدید، تب یا خونریزی شدید، احتباس ادراری و ...