

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

سنگ شکنی از طریق مجرای ادرار (TUL)

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص سنگ شکنی از

طریق مجرای ادرار (TUL) طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری، سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج و متخصص بیهوشی را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ شب قبل از عمل، شام سبک مثل سوپ یا سالاد بخورید. بعد از نیمه شب و صبح قبل از عمل، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید. حتی چای، قهوه و آب هم ننوشید.
- ✓ از روز قبل از سنگ شکنی تی یو ال مصرف شیر، حبوبات، سبزیجات و غذاهای نفاخ ممنوع می باشد.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ روز قبل از مراجعه برای سنگ شکنی موهای نواحی مورد نظر را پاک کنید.
- ✓ همه داروهای مربوط به بیماری قلبی، فشار خون، آسم و غیره را حتماً صبح روز سنگ شکنی همراه با مقدار اندکی آب میل کنید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را باید از خود دور کنید.
- ✓ باید کلیه لباس های خود (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می شود.
- ✓ عمل شما تحت بیهوشی عمومی یا بی حسی نخاعی انجام می شود.
- ✓ اگر به دلیل یک مشکل پزشکی روزانه آسپرین مصرف می کنید، از پزشک خود درباره لزوم قطع مصرف آن قبل از عمل جراحی سوال کنید.
- ✓ از مصرف سیگار و دخانیات در چند ماه قبل و بعد از عمل جراحی اجتناب کنید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

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

❖ فعالیت

- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج شده و راه بروید.
- ✓ پس از هوشیار شدن ابتدا بنشینید، سپس پاها را از لبه تخت آویزان کنید. در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و ... از تخت خارج شوید. دقت کنید حتماً پرستار بخش را در زمان خارج شدن از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.
- ✓ شب اول بعد از عمل را استراحت نمایید از روز بعد شروع به ورزش و تحرک نمایید.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع دهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام گیرد.
- ✓ در صورتیکه درد مقاوم باشد و با مسکن تسکین پیدا نکرد به پزشک خود اطلاع دهید.
- ✓ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ در اغلب موارد سنگ حالب بیمار بطور کامل خارج شده و بیمار بعد از رفع بی حسی می تواند در همان روز مرخص شود. در مواردی که نیاز به گذاشتن لوله حالب وجود دارد حتماً تا بعد از چهار هفته برای خارج کردن آن به پزشک مراجعه شود.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما مورد استفاده قرار خواهد گرفت.
- ✓ پس از سنگ شکن و یا 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 دهید و یا به آزمایشگاه ارسال نمایید.
- ✓ ممکن است در محل درمان که در ناحیه پشت می باشد، 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.
- ✓ وجود خون در ادرار، تهوع و استفراغ را گزارش کنید. در صورت سوزش، تکرر و تأخیر ادراری اطلاع دهید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ مصرف مواد قندی و شیرین را کاهش دهید و از نوشیدن نوشابه های گاز دار خودداری کنید.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

سنگ شکنی از طریق مجرای ادرار (TUL)

- ✓ نیاز به محدود کردن رژیم غذایی نیست و از زیاده روی در مصرف پروتئین های حیوانی خودداری شود 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 نوشابه های گازدار، شکلات و بادام زمینی را محدود کنید.
- ✓ در صورتیکه سنگ از نوع اوریک اسید باشد: خوردن گوشت های حیوانی، حبوبات و نمک را محدود کنید و در مصرف مواد ی مانند محصولات کنسروی، سوسیس کالباس، گوشت سرخ مغز و زبان گوسفند، موز، گلابی، سیب، انگور، کاکائو، چای و قهوه احتیاط کنید.
- ✓ از نوشیدنی های مناسب (آب، چای کمرنگ تازه دم)، لیموترش، لیموشیرین، پرتقال و سایر مرکبات به غیر از گریپ فروت استفاده کنید.
- ✓ نوشابه های کافئین دار، چای پررنگ، 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.

❖ فعالیت

- ✓ ورزش های سبک در فضای باز مثل قدم زدن، دوچرخه سواری، طناب زدن برای شما مفید است.
- ✓ 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 اجتناب کنید.

❖ مراقبت

- ✓ ممکن است در محل درمان که در ناحیه پشت می باشد، دچار کبودی شوید.
- ✓ در صورت کاهش برون ده ادراری پزشک خود را مطلع کنید.
- ✓ از پزشکتان بخواهید که لیستی از داروهایی که نباید در این دوران مصرف کنید، را به شما بدهد.
- ✓ به مدت یک تا دو هفته بعد از سنگ شکنی، خون در ادرار دیده می شود، 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.
- ✓ پس از سنگ شکن، ادرار خود را از صافی عبور دهید تا سنگ دفع شده جهت مشخص شدن نوع آن به آزمایشگاه ارسال شود.

❖ 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 از انواع مسکن ها با مشورت پزشکتان 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 ادراری، احتباس ادراری و ...
- ✓ در مواردی که نیاز به گذاشتن لوله حالب وجود دارد حتماً تا بعد از چهار هفته برای خارج کردن آن