

نام و نام خانوادگی:	تاریخ ترخیص:	تشخیص:	پرستار:	پزشک معالج:
---------------------	--------------	--------	---------	-------------

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

### مراقبت در منزل :

- ❖ در رابطه با رژیمی که باید رعایت کنید با پزشک خود و یا در صورت نیاز با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- ❖ 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 پزشک خود مشورت کنید.
- ❖ از مصرف نوشابه های گازدار و آب برخی میوه ها (به ویژه گریپفروت) و غذاهای حاوی افزاینده های فراوان پرهیز کنید.
- ❖ از پروتئین های گیاهی استفاده کنید.
- ❖ در صورت امکان روزانه یک لیوان آب پرتقال مصرف کنید. (به علت وجود سیترات در آن)
- ❖ 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.
- ❖ در صورتی که در آب و هوای گرم زندگی می کنید یا فعالیت ورزشی شما زیاد است مایعات بیشتری بنوشید.
- ❖ وزن مناسب داشته باشید از استرس بپرهیزید. ورزش های سبک در فضای باز مانند قدم زدن، دوچرخه سواری، طناب زدن مفید است. عدم تحرک و شیوه زندگی ساکن و بدون حرکت را کنار بگذارید.
- ❖ از عرق کردن زیاد که باعث کاهش ادرار و افزایش غلظت آن می شود اجتناب کنید.
- ❖ برای درمان سنگ هایی که در حال (لوله ای که وظیفه انتقال ادرار از کلیه به مثانه را دارد) قرار می گیرند طناب زدن نیز راهکار مناسبی است. (با نظر پزشک)
- ❖ در زمان دفع سنگ، باید انتظار خون ادراری 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.
- ❖ در صورت عدم رفع درد با مصرف داروی تجویزی پزشک را آگاه کنید.
- ❖ ممکن است پزشک معالج شما بخواهد برای آزمایش سنگ های دفعی و تعیین نوع و ترکیب آنها به جمع آوری سنگ اقدام کنید. می توانید با استفاده از یک صافی، سنگ ها و حتی شن های دفع شده از کلیه را جمع آوری کنید. (جمع آوری ادرار در یک ظرف و جمع آوری سنگ ها از داخل آن)
- ❖ برای کاهش درد در منزل، مسکن را طبق دستور استفاده کنید و اگر درد مقاوم می باشد به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ به صورت دوره ای جهت جلوگیری از عود مجدد تشکیل سنگ به پزشک مراجعه کنید.

### در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- ❖ 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
- ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی



# آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

درد کلیوی (رنال کولیک)