

کد: CT-09-99 تاریخ ابلاغ: 1404/11/15 تاریخ بازنگری: 1405/11/15	کارت آموزش پس از ترخیص بیمار مراقبت از بیمار سنگ کلیه	 دانشگاه علوم پزشکی سمنان بیمارستان ولایت دامغان واحد آموزش سلامت
	✓ مایعات زیاد مصرف کنید (روزانه حداقل 5.2 تا 3 لیتر) مصرف مایعات باید طوری باشد که حداقل 2 لیتر ادرار در هر شبانه روز دفع کنید ✓ از مصرف نمک و شکر زیاد خودداری کنید . بدون دستور پزشک هیچ ماده غذایی را از رژیم خود حذف نکنید	تغذیه
	✓ بهتر است از داروهای ضد درد خوراکی غیر مخدر طبق تجویز پزشک استفاده کنید . ✓ در صورت تشدید درد از شیاف دیکلوفناک استفاده کنید (حداکثر 3 عدد روزانه) ✓ در صورتی که بیمار ناراحتی معده، آسم یا فشارخون دارد بهتر است در مصرف داروها احتیاط	دارو
	-در صورتی که درد و تهوع شما به درمان سرپایی پاسخ دهد، دچار اختلال کلیه مانند از استراحت مطلق خودداری کرده و فعالیت ورزشی داشته باشید عفونت یا مشکل در عملکرد کلیه نبوده و به بیماری مزمن دیگری مبتلا نباشید با رعایت موارد بالا می توانید حتی تا 4 هفته در منزل منتظر دفع سنگ باشید -از استراحت مطلق خودداری کرده و فعالیت ورزشی داشته باشید -جهت انجام مشاوره و مراقبتهای پرستاری می توانید با واحد های مراقبت در منزل -منادیان سلامت (09127314611) تماس حاصل فرمایید	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل (فعالیت ها، محدودیتها و روشهای پیشگیرانه)
	در موارد زیر احتمال دفع خود به خودی سنگ بسیار کم است و نیاز به جراحی دارد : ✓ سنگ بسیار بزرگ ✓ عفونت ادرای مکرر و مزمن ✓ سنگ های عفونی ✓ تورم کلیه (در سونوگرافی) ✓ داشتن یک کلیه اصول کلی پیشگیری از بروز همه سنگ های کلیه ✓ افزایش مصرف مایعات ✓ کاهش مصرف نمک و شکر ✓ حفظ تعادل در رژیم غذایی ✓ مصرف مکمل ها و ویتامین ها	
	در صورت داشتن علائم زیر حتما به بیمارستان مراجعه نمایید: ✓ تشدید درد که به درمان پاسخ ندهد و با وجود مصرف مسکن 1 ساعت طول بکشد ✓ تهوع و استفراغی که باعث کم آبی شود . ✓ تشدید یا تداوم وجود خون واضح در ادرار ✓ تب و لرز، درد، سوزش و ناراحتی شدید هنگام دفع ادرار ✓	پیگیری های مراجعه به پزشک
شماره تماس بیمارستان: 02335225120 الی 28 واحد آموزش سلامت: 2073 آدرس سایت بیمارستان: velayathos.semums.ac.ir جهت دسترسی به مطالب آموزشی مربوط به بیماری خود با اسکن بارکد، وارد سایت آموزش به بیمار، بیمارستان ولایت شوید 		