دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

توصیه های پس از ترخیص بیمار مبتلا به سنگ های ادراری

- بهتر است از داروهای ضد درد خوراکی غیر مخدر مثل ناپروکسن ، دیکلوفناک یا استامینوفن استفاده کنید.
- در صورت تشدید درد از شیاف دیکلوفناک استفاده کنید (حداکثر ۳عدد روزانه)
- توجه :مصرف زیاد دیکلوفناک / بروفن/ ناپروکسن باعث ناراحتی و سوزش معده می شود، اگر سابقه ابتلا به زخم معده، آسم یا فشار خون بالا دارید قبل از مصرف با پزشک خود مشورت نمایید.
- مایعات زیاد مصرف کنید . مصرف مایعات باید طوری باشد که حداقل ۲ لیتر ادرار در هر شبانه روز دفع کند.
- از مصرف نمک و شکر زیاد خودداری کنید.
- بدون دستور پزشک هیچ ماده غذایی را از رژیم خود حذف نکنید.
-از استراحت مطلق خودداری کرده و فعالیت ورزشی داشته باشید.
- در صورتی که درد و تهوع شما به درمان سرپایی پاسخ دهد ، دچار اختلال کلیه مانند عفونت یا مشکل در عملکرد کلیه نبوده و به بیماری دیگری مبتلا نباشد می توانید حتی تا ۴ هفته در منزل منتظر دفع سنگ باشید.
-گوشت کمتر مصرف کنید.گوشت سفید و قرمز از نظر سنگ سازی تفاوتی ندارند.
- مواد غذایی حاوی اگزالات را کمتر مصرف کنید، شامل : چای پررنگ ، نوشابه ، شکلاتهای کاکائویی ، اسفناج ، آجیل (مغز گردو ، پسته ، فندق و ....)
- مصرف لبنیات در حد معمول هیچ اشکالی ندارد و مفید نیز هم هست.
- اگر در اورژانس برای شما سونوگرافی انجام شده است برگه جواب را دور نیندازید و حتما درمراجعات بعدی به اورژانس یا پزشک، تا زمان دفع سنگ، آن را همراه داشته باشید.
- اگر هنگام ترخیص برای شما داروهای گشادکننده حالب(تامسولوسین)یا آنتی بیوتیک تجویز شده است حتما طبق دستور و در ساعت معین مصرف کنید.
- بهتر است سنگ را پس از دفع برای بررسی نوع و جنس آن به آزمایشگاه بدهید(بخصوص در اولین بار ابتلا). برای این کار لازم است پس از ترخیص تا زمان دفع سنگ، هر بار که به

دستشویی می روید ادرار خود را ابتدا در یک ظرف جمع آوری کنید یا هنگام ادرار کردن از یک صافی ریز استفاده کنید تا در صورت دفع سنگ، وارد فاضلاب نشود و بتوانید آن را نگهدارید.

- دفع نهایی سنگ همراه ادرار و خروج از پیشابراه به خارج بدن معمولا بدون درد است و گاهی ممکن است درد خفیف و ناراحتی مختصر و کوتاه مدت همراه دفع ایجاد شود که سریع بر طرف می شود نگران نباشید.

-بهتر است یک متخصص اورولوژی شما را طی روزهای آینده معاینه کند

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- تشدید درد به طوری که به درمان دارویی پاسخ ندهد و حمله ی درد شدید، که با وجود مصرف مسکن بیش از یک ساعت طول بکشد.
- تهوع و استفراغ شدید به طوری که قادر به خوردن و آشامیدن نبوده و باعث کم آبی بدن شود.
- تشدید یا تداوم وجود خون در ادرارتب و لرز . درد و سوزش و ناراحتی شدید هنگام دفع ادرار .
- تغییر رنگ / تیره شدن / کدر شدن رنگ ادرار .
- در صورت نیاز به مراجعه مجدد، برگه خلاصه پرونده خود را همراه داشته باشید.

دستورات دارویی منزل:

زمان و مکان مراجعه: