



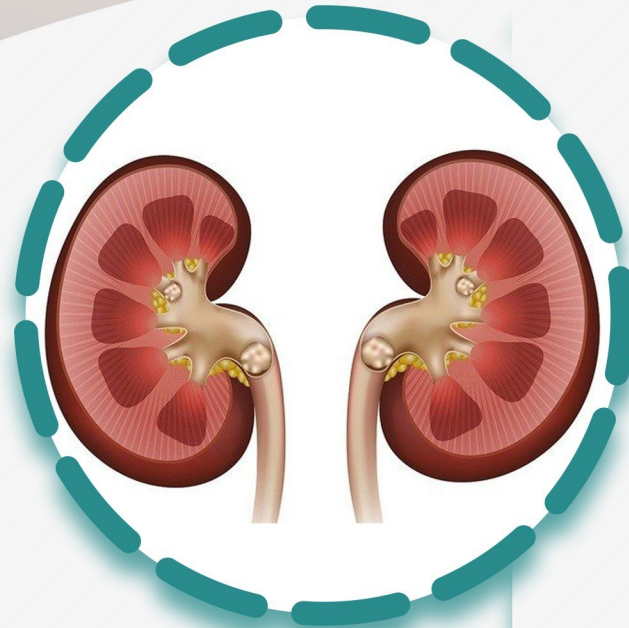
رنال کولیک

- رژیم غذایی دارو
- فعالیت مراقبت
- زمان مراجعه بعدی

بیمارستان و مرکز قلب سینا

S/NM/Er/2/00
1401/09/01

کد سند
تاریخ بازنگری



SINA HOSPITAL & HEART CENTER
بیمارستان و مرکز قلب سینا

برای کسب اطلاعات بیشتر از
طریق راه های زیر اقدام نمایید:

 sinahospital.com
 031-32205025
 [sina.hospital.isf](https://www.instagram.com/sina.hospital.isf)

مراجعه بعدی

● در صورت بروز علائم ، افزایش درد ، عدم توانایی در تخلیه ادرار ، تغییر در رنگ و بوی ادرار ، درجه حرارت بالای 38 ، سرگیجه ، کاهش فشار خون ، رنگ پریدگی ، عرق سرد و تاری دید باید به پزشک مراجعه کنید به صورت دوره ای جهت جلوگیری از عود مجدد تشکیل سنگ به پزشک مراجعه کنید.





مراقبت

- برای کاهش درد حمام گرم بگیرید یا ناحیه پهلوها را گرم بگیرید.
- در زمان دفع سنگ باید انتظار خون ادرار را داشته باشید اما این عارضه نباید بیشتر از 4 تا 5 روز به طول بیانجامد.
- در صورت عدم رفع درد با مصرف دارویی تجویزی پزشک را آگاه کنید.
- ممکن است پزشک معالجتان بخواهد برای آزمایش سنگهای دفعی، نوع و ترکیبات ساختاری آن بخواهد به جمع آوری سنگ اقدام کنید میتوانید با استفاده از یک صافی سنگ ها و حتی شنهای دفع شده را جمع آوری کنید.
- دستورات دارویی طبق تجویز پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا میشود.
- در صورت داشتن درد به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- از دستکاری سرم و رابط ها خودداری کنید.
- 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 داده و به آزمایشگاه ارسال شود.
- وجود خون در ادرار و تهوع و استفراغ را گزارش کنید.
- در صورت سوزش، تکرر و تاخیر ادراری اطلاع دهید.

فعالیت

- روزانه تحرك كافي و كمی ورزش در پیشگیری از تشکیل سنگ داشته باشید.
- بیشتر از سابق راه بروید و افزایش تحرك در هر زمان ممکن توصیه می گردد.
- وزن مناسب داشته باشید از استرس بپرهیزید.
- ورزشهای سبک در فضای باز مثل قدم زدن، دوچرخه سواری، طناب زدن مفید است.
- عدم تحرك و شیوه زندگی ساکن و بدون حرکت، توقف ادرار را افزایش میدهد.
- از فعالیتهای فیزیکی سنگین که موجب تغییرات درجه حرارت زیاد بدن میگردد خودداری کنید.
- از عرق کردن زیاد که باعث کاهش ادرار و افزایش غلظت آن میشود باید اجتناب کنید.
- برای درمان سنگ هایی که در حالب قارا میگیرند طناب زدن نیز راه کار مناسبی است.

دارو

- برای کاهش درد در منزل، مسکن را طبق دستور استفاده نمایید و اگر درد مقاوم میباشد به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت تجویز دارو برای درد آن را به صورت کامل مصرف کنید.

رژیم غذایی

- اگر به بیماری کلیوی، قلبی یا کبدی مواجه هستید یا اگر به هر دلیل دیگری با محدودیت مصرف آب مواجه هستید قبل از افزایش مصرف مایعات با پزشکتان مشورت کنید.
- از مصرف نوشابه های گازدار و آب برخی میوه ها بویژه گریپ فروت و غذاهای حاوی اگزالات فراوان پرهیز نمایید.
- از پروتئین گیاهی استفاده کنید.
- روزانه یک لیوان آب پرتقال بدلیل جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه مصرف کنید
- در ارتباط با سنگ های اگزالات ادرار رقیق نگه داشته میشود و بایستی از خوردن شکلات، قهوه، چای، بادام زمینی، چغندر، نوشابه های گاز دار، توت فرنگی، ریواس، اسفناج، سیبوس، تخم مرغ، عدس، برنج، سیب پوست گرفته، انگور، گل کلم، نارنج ... اجتناب گردد.
- در ارتباط با سنگهای اسیداوریکی از خوردن گوشت خودداری شود و ادرار باید قلیایی نگه داشته شود.
- در ارتباط با سنگهای کلسیمی یا فسفوری باید از مصرف لبنیات، نمک طعام، پروتئین زیاد، شکلات و نارگیل خودداری شود.
- افرادی که کلیه سنگ ساز دارند باید از مصرف آب انگور اجتناب شود.