



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

سنگ ادراری

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ آب درمانی همواره رژیم غذایی مناسبی برای کاهش مواد سنگ ساز ادراری باشد و امروزه این رژیم ساده ترین و موثرترین روش برای دفع سنگ هایی با قطر کمتر از 4 میلی متری باشد. خوردن آب حدود 10-8 لیوان در روز توصیه می شود.

✓ در صورت داشتن تهوع و استفراغ با دستور پزشک از نوشیدن مایعات و خوردن غذا خودداری نموده و با سرم تراپی تحت درمان قرار خواهید گرفت.

❖ فعالیت

✓ اگر راه رفتن در بهبود درد موثر باشد، تیم مراقبتی به شما در راه رفتن کمک خواهند کرد در صورت تشدید درد، به پرستار اطلاع دهید.

✓ موقع درد از راه رفتن اجتناب کنید و هنگامیکه درد ندارید حتماً راه بروید.

❖ مراقبت

✓ دستورات دارویی طبق تجویز پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرایی شود.

✓ در صورت داشتن درد به پرستار اطلاع دهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما انجام گیرد.

✓ در صورتی که درد مقاوم باشد و با مسکن تسکین پیدا نکند به پزشک خود اطلاع دهید.

✓ از دستکاری سرم و رابط ها اجتناب کنید.

✓درحین این که منتظر دفع سنگ هستید ادرار خود را از صافی عبوردهید تا سنگ دفع شده راجهت مشخص شدن نوع آن به پزشک نشان داده و به آزمایشگاه ارسال شود .

✓آزمایش خون و ادرار جهت بررسی وجود و میزان عفونت و محل سنگ مورد استفاده قرار می گیرد. با کمک آزمون های مختلف عکسبرداری مانند عکس ساده کلیه، مثانه یا حالب و روش دیگری مثل IVP مشخص می شود.

✓وجودخون درادرار،تهوع و استفراغ را گزارش کنید.

✓در صورت سوزش، تکرر و تأخیر ادراری این علایم را به پزشک خوداطلاع دهید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealt

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل ی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143