

راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

سنگ ادراری

❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ ساده ترین راه پیشگیری عفونت های ادراری مصرف مایعات است لذا روزانه تا 20 لیوان آب مصرف کنید و بیماری که در معرض خطر تشکیل سنگ است باید به اندازه کافی مایعات بنوشد تا میزان ادرار 24 ساعته خود را بیش از 2000 میلی لیتر نگه دارد.

✓ هر 1/5-1 ساعت و نیز شب قبل از خواب و همچنین بعد از صرف غذا یک لیوان آب نوشیده شود. از مصرف مایعات املاح دار خودداری کنید.

✓ ماءالشعیر در کاهش سنگ های ادراری تاثیر خوبی دارد لذا مصرف آن توصیه می شود.

✓ مصرف مواد قندی و شیرین و نوشابه های گاز دار را کاهش دهید.

✓ نیاز به محدود کردن رژیم غذایی نیست و از زیاده روی در مصرف پروتئین های حیوانی خودداری شود و به جای آن از پروتئین های گیاهی استفاده کنید.

✓ در صورتی که سنگ از نوع کلسیم باشد: خوردن گوشت (خوردن گوشت را 1-2 بار در هفته محدود کنید)، نمک، پنیر، گردو خشک، فندق خشک، شکلات، کشمش، زیتون و تخم مرغ را محدود کنید.

✓ در صورتی که سنگ از نوع اگزالات باشد: خوردن شکلات، قهوه، چای، بادام زمینی، چغندر، نوشابه های گازدار، توت فرنگی، ریواس، اسفناج، سبوس تخم مرغ، عدس، برنج، سیب پوست گرفته، انگور، گل کلم، نارنج را محدود کنید.

✓ در صورتی که سنگ از نوع اوریک اسید باشد: خوردن گوشت های حیوانی، حبوبات، نمک انواع محصولات کنسروی، سوسیس، کالباس، گوشت سرخ، مغز و زبان گوسفند، موز، گلابی، سیب، انگور، کاکائو، چای و قهوه را محدود کنید.

✓ از نوشیدنی های مناسب مانند آب، چای کمرنگ تازه دم لیموترش، لیموشیرین، پرتقال و سایر مرکبات به غیر از گریپ فروت استفاده کنید.

✓ نوشابه های کافئین دار، چای پررنگ و نوشابه های گازدار را محدود کنید.

✓ مصرف انواع میوه و سبزی را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد خودداری کنید.

✓ روزانه یک لیوان آب پرتقال بدلیل جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه مصرف کنید. (به علت وجود سیترات در آن)

✓ 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 پزشکتان مشورت کنید.

♦ فعالیت

✓ ورزشهای سبک در فضای باز مثل قدم زدن، دوچرخه سواری، طناب زدن برای شما مفید است. عدم تحرک و شیوه زندگی ساکن و بدون حرکت، توقف ادرار را افزایش می دهد. 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.

✓ از فعالیت های فیزیکی سنگین که موجب تغییرات درجه حرارت زیاد بد نمی گردد خودداری کنید.

✓ از عرق کردن زیاد که باعث کاهش ادرار و افزایش غلظت آن می شود باید اجتناب کنید.

✓ برای درمان سنگ هایی که در حالب قرار میگیرند طناب زدن نیز راهکار مناسبی است.

✓ غلت زدن روی زمین به دفع سنگ کمک می کند ابتدا روی زمین دراز کشیده و دست های خود را صاف و کشیده در بالای سرتان قرار بدهید. سپس غلت زده و از یک پهلو به روی شکم خوابیده و این کار را در جهت مخالف نیز تکرار کنید. البته این غلت می تواند کامل نباشد تا دچار سرگیجه نشوید.

✓ در ورزش های دیگری مانند شنا کردن در آب، ژیمناستیک، یوگا، پیلاتس و هر ورزشی که شکم با زمین تماس دارد، همین خاصیت وجود دارد.

✓ از آنجایی که بی تحرکی طولانی موجب کندی در ناژ کلیوی و تغییر متابولیسم کلسیم می شود، افزایش تحرک در هر زمان ممکن توصیه می گردد. علاوه بر این ، باید از مصرف بیش از حد ویتامین ها (به ویژه ویتامین D) و املاح اجتناب کنید.

♦ مراقبت

✓ یک معیار ساده برای درک این که آب بدن کافی است یا خیر آن است که به رنگ ادرار توجه کنید؛ اگر ادرار زرد پررنگ یا بوی آن تند بود، احتمالاً نیاز به مصرف آب بیشتری دارید. تا حد امکان از دستشویی فرنگی استفاده کنید. ضمناً عفونت ادراری مکرر باید به طور موثر درمان شود.

✓ کشت ادرار باید هر 1 تا 2 ماه در سال نخست و به صورت دوره ای در سال های بعدی انجام گیرد.

✓ بهتر است علائم و نشانه های تشکیل سنگ، انسداد و عفونت (تب، لرز، درد پهلوی، خون ادراری) را به علت وجود احتمال تکرار یا عود بیماری بدانید.

✓ برای کاهش درد حمام گرم بروید یا ناحیه پهلوی را گرم بگیرید.

✓ در زمان دفع سنگ ، باید انتظار خون ادراری را داشته باشد (این مسئله در مورد تمام بیماران مورد انتظار است)، اما این عارضه نباید بیش از 4 تا 5 روز به طول انجامد.

✓ در صورت عدم رفع درد با مصرف داروی تجویزی پزشک را آگاه کنید.

✓ ممکن است پزشک معالجتان 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 است)

♦ دارو

✓ برای کاهش درد در منزل، مسکن را طبق دستور پزشک استفاده نمایید و اگر درد شدید می باشد به پزشک مراجعه نمایید.

✓ در صورتی که درد شدید نباشد ممکن است از دارودرمانی استفاده شود.

✓ در صورت تجویز دارو برای پیشگیری از تشکیل سنگ آن را به طور کامل مصرف کنید.

♦ زمان مراجعه بعدی

✓در صورت بروز علایمی مانند:افزایش درد، عدم توانایی در تخلیه ادرار، تغییر در رنگ و بوی ادرار، درجه حرارت بالاتر از 38،سرگیجه، کاهش فشار خون، رنگ پریدگی، عرق سرد و تاری دید
✓به صورت دوره ای جهت جلوگیری از عود مجدد تشکیل سنگ.

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

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

034 31328143