

آموزشهای بدو بستری :

- 1-دستبند شناسایی که به دست شما بسته شده است تا زمان ترخیص نگهداری کنید.
- 2-به علت خطر سقوط از تخت همیشه نرده کنار تخت بالا باشد .
- 3- در صورت اجازه پزشک برای خروج از تخت ابتدا نشسته و سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان نمایید و در صورت نداشتن سرگیجه با کمک همراه خود و یا کمک بهیار از تخت خارج شوید.
- 4- همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار ،به پرستار اطلاع دهد.
- 5-نام پزشک خود را بدانید ونام پرستار خود را در هر شیفت بپرسید.
- 6-درمورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سوال کنید.
- 7-در موقع ترخیص از زمان و مکان مراجعه به پزشک آگاه باشید.

آموزشهای حین بستری :

مراقبت های قبل از بیهوشی :

شب قبل از عمل موضع عمل را با ماشین موزر بتراشید و استحمام کنید
لنز ، عینک و دندان مصنوعی خود را در قاب مخصوص بگذارید.
زیرا همراه بودن آن در حین بیهوشی خطرناک است.
تا 24 ساعت قبل از عمل سیگار و مواد مخدر و مشروبات الکلی مصرف نکنید. زیرا بر میزان تزریق داروهای بیهوشی و مراقبت های حین و بعد از آن اثر مستقیم دارد .
شب قبل از عمل شام سبک بخورید و تا 8ساعت قبل از عمل ناشتا باشید. لباسهای زیر و جوراب های خود را قبل از رفتن به اتاق عمل در بیاورید

مراقبت های بعد از بیهوشی نخاعی :

تا مدتی پس از عمل پاهایتان حس نخواهد داشت لذا تازمانی که حس پاهایتان بر نگشته است بالش زیر سرتان باشد

پس از برگشت حس پاها (تا حدود دوساعت پس از عمل) بالش را از زیر سر خود برداشته و تا 24 ساعت سر خود را بالاتر از سطح بدن نیاورید.

از زمانی که اجازه نوشیدن مایعات پیدا کردید ، مایعات زیاد بنوشید (آب ، آب میوه ، چای کرنگ ، قهوه و....) تا از سردرد پیشگیری شود.

آموزشهای لازم بعد از عمل جراحی:

- 1-چرخیدن در تخت ،سرفه کردن،تنفس عمیق و خارج شدن از بستر و حرکت مهم است .
- 2- در صورت نیاز مسکن و ضداستفراغ تزریق خواهد شد.
- 3- باحذف سیگار می توانید از سرفه بعد از عمل جلوگیری کنید.
- 4- انجام تنفس عمیق و باز دم با لبهای غنچه به باز شدن ریه ها کمک میکند.
- 5- مصرف 15 تا 20 لیوان مایعات(آب) برای خروج سنگهای کوچکتر از 4میلی کمک کننده است.
- 6- ممکن است ادرارتان خونی ویا تکرر ادراری داشته باشید که با مصرف مایعات بهبودمی یابد.ادرار خونی تا دو هفته بعد از جراحی طبیعی است.
- 7- مراقبت از سوند نفرستومی شامل :
-لوله نفرستومی باید همیشه با یک چسب محکم بسته شود.
- پانسمان و اطراف لوله نفرستوم و رعایت بهداشت دست مهم است .
-کیسه نفرستوم نباید بر روی زمین کشیده شود.
8- در صورت داشتن سوند فولی ادرار را از نظر مقدار ،رنگ و بو کنترل کنید وکاهش برون ده ادراری و یاقطع جریان ادراری کنترل کنید وبه پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.

9-تخلیه کیسه ادرار باید به روش صحیح انجام شود:دستهایتان را بشوید ،محل اتصال لوله را با الکل تمیز کنید،درپوش لوله را برداریدادرار را تخلیه کنید سپس در پوش را گذاشته و دوباره دستهایتان را بشوید.

10-هنگام دراز کشیدن و ایستادن کیسه ادرار را پایین تر از سطح کلیه نگه دارند.کیسه باید به حجم 1.5 باشد و وقتی پرشد متورم و برآمده نباشد قبل از آن تخلیه شود. تخلیه هر 8 ساعت و یا وقتی که بیش از نیمی از کیسه پر شد خالی شود.

11-برای جلوگیری از عود بیماری اقدامات زیر که شامل :مصرف داروها تجویز شده ،مصرف مایعات صاف (آب و آب میوه طبیعی 2500 میلی لیتر یا 8-10 لیوان در روز) ،تخلیه منظم مثانه و جلوگیری یا درمان سریع عفونتهای دستگاه ادراری لازم است.

12- رژیم غذایی زیر را رعایت کنید :

-ازمصرف نوشیدنی الکلی پرهیز بکنید.

-مصرف مایعاتی که باشکر یا مواد افزودنی شیرین شده را محدودکنید ،زیرا مصرف این قبیل مایعات میتواند به تشکیل سنگ کمک بکند. بدون در نظر گرفتن نوع سنگ و علت آن مصرف مایعات فراوان (بهترین مایع آب 8-10 لیوان) جهت جلوگیری از غلیظ شدن ادرار و در نتیجه ایجاد سنگ کلیه توصیه می شود. ولی بهتر است از مصرف آب جوشیده شده خودداری نمایید. آبهای تصفیه شده در مناطقی که آب شرب مناسب ندارند،از پارچ های تصفیه آب استفاده نمایید. چای کم رنگ استفاده کنید.

- رژیم غذایی شما بهتر است بی نمک باشد و از مصرف غذاهای آماده بیرون، خیارشور، کنسروها، چیپس و پفک پرهیز کنید.

- از روغن های جامد و حیوانی استفاده نکنید.

- از مصرف دلستر و ماءالشعیر و نوشابه پرهیز نمایید.

رژم غذایی در سنگ کلسیمی:کاهش مقدارمصرف

شیر،بستنی،پنیر،ماست،ساردین ها،کنسرو ماهی آزاد،سبزیجات برگ سبز تیره اغلب بیماران محدودیت مصرف لبنیات ندارند. در طول شبانه روز می توانید تا ۴ لیوان شیر، ۳ لیوان ماست و مقدار ۴ گرم پنیر بی نمک استفاده کنید و دقت کنید چربی شیر و ماست بیشتر از ۱۵٪ نباشد و بهتر است از پنیر شور استفاده نشود.

مراقبت‌های بعد از ترخیص:

1- در صورت بروز تب خفیف 38 درجه و لرز و ادرار غلیظ و پررنگ یا ادرار کاملاً خونی و یا قطع ادرار یا کاهش ادرار و سفتی قسمت تحتانی شکم و تهوع مداوم شروع دردهای کولیکی فوریت در دفع ادرار و تکرر ادراری، سوزش ادرار، بی‌قراری، درد پهلوی، تورم، قرمزی ترشح زیاد و چرکی و عدم چسبیدن لبه‌های زخمدر محل برش زخم فوراً به اورژانس یا پزشک معالج مراجعه کنید.

2- در مورد دوش گرفتن با سوند نفرستومی از پزشک معالج سوال شود در صورت خارج کردن سوند نفرستوم می‌تواند سه روز بعد از خروج سوند یک دوش سرپایی به مدت 10-15 دقیقه انجام دهد البته با دستور پزشک معالج.

3- جهت معاینه مجدد و برداشتن سوند فولی در صورت داشتن و برداشتن بخیه‌ها حتماً یک هفته بعد از عمل به پزشک معالج مراجعه

4- درباره زمان خارج کردن استنت (فنر) داخل حالب، با پزشک خود مشورت کنید و به هر حال خارج کردن آن را فراموش نکنید.

5- داروهای تجویزی پزشک را به طور مرتب مصرف نمایید.

6- از فعالیت‌های سنگین تا مدت دو ماه پرهیز کنید.

رژیم غذایی در سنگ اگزالاتی: مصرف کم غذایی غنی از اگزالات مانند چای کافین، کولاها، آبمیوه‌های ترش، سبزیجات (مارچوبه، چغندر، ریواس، اسفناج) میوه‌ها (آلو)، زغال‌اخته، تمشک، عصاره‌ها (زغال‌اخته، انگور، گریب، فروت) میوه‌های مغزدار (بادام زمینی، بادام، شکلات و ... رژیم غذایی با کلسیم کم که باعث می‌شود مقادیر بیشتری اگزالات برای جذب در دسترس باشد.

رژیم غذایی در سنگ‌های اسیداوریکی: کاهش مصرف گوشت احشایی (جگر، دل، قلوه) حبوبات و غلات سبوس‌دار می‌باشد. بیمارانی که دچار سنگ کلیه می‌شوند بهتر است بیشتر غذاهایی که ملین هستند بخورند و از ورزش‌های طاقت‌فرسا و شدید پرهیز کنند. توجه کنید که مسهل‌های قوی برای آنان مناسب نیست بلکه با خوردن انجیر، روغن زیتون در غذایشان کمی آن را ملین کنید.

گوشت شتر، گاو، گوساله، گوشت‌های مانده و ماهی شور برای آنان مضر است و در مقابل مرغ، جوجه و گوشت پرندگان برای آنان مناسب است.

نان فطیر به دلیل اینکه باد در شکم تولید می‌کند برای افرادی که دچار سنگ کلیه می‌شوند مناسب نیست اما در مقابل نان خشکار که گندم آن شسته نشده و سبوس آن گرفته نشده، برای آنان مناسب است.

کله‌پاچه، حلیم، رشته، غذاهای مانده و فریزری، قارچ، غذاهای کنسروی، بادمجان و تخم مرغ آب‌پز برای آنان مضر است و در مقابل غذاهایی که نمک کمی دارند زرده تخم مرغ نیمه پخته شده و غذاهایی که با گوشت پرندگان و روغن کنجد یا روغن بادام باشد برای آنان توصیه می‌شود. زیتون پرورده، کرفس، عسل، مویز، فلفل و نوشیدنی‌هایی مانند عرق بهار نارنج برای آنان خوب است. شفتالو، زردآلو و گلابی برای شما مضر است اما مصرف خیار، آلبالو، انجیر، انگور، خربزه و زغال‌الک یکساعت بعد از غذا برای آنان مفید است.

می‌توانید خشکبارهای مانند بادام، فندق، پسته و کنجد را در برنامه غذایی خود قرار دهید چون باعث تقویت معده می‌شوند. جهت پیشگیری از تشکیل مجدد سنگ مصرف روزانه آب لیمو ممکن است کمک‌کننده باشد.

13- استفاده از جوراب الاستیک بلند در زمانی که بیمار محدودیت به استراحت در تخت دارد و نقاط تحت فشار را ماساژ دهید و کنترل و جوراب هر 4-6 ساعت از پاها خارج کنید.

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا تبریز



آموزش به بیماران جراحی سنگ باز

تهیه و تنظیم: عبدی کارشناس پرستاری

منبع: کتاب آموزش به بیمار

تألیف ماری ام. کانابیو ترجمه دکتر نصیریانی

تأیید کننده علمی: اساتید بخش ارولوژی

تاریخ تدوین آبان 1398

تاریخ بازنگری: مرداد 1403

جهت دریافت آموزشهای لازم و برنامه ویزیت پزشکان درمانگاه بیمارستان سینا، به کانال تلگرام آموزش سلامت بیمارستان سینا ملحق شوید

@amuzesh_salamat

واحد آموزش سلامت