

## 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 و نام پرستار خود را در هر شیفت بپرسید.
- 6- در مورد 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 :

### مراقبت‌های 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 8 ساعت قبل از عمل ناشتا باشید. لباسهای زیر و جوراب های خود را قبل از رفتن به اتاق عمل در بیاورید

## مراقبت های بعد از بیحسی 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 بعد از عمل :

- 1- در مورد چرخیدن در تخت ، سرفه کردن، تنفس عمیق و خارج شدن از بستر و حرکت سوال کنید.
- 2- در صورت نیاز به مسکن و ضد استفراغ بعد از عمل تزریق خواهد شد.
- 3- از فعالیت و ورزش شدید و سنگین ، جست و خیزو پریدن تا زمانی که پزشک به شما اجازه دهد، پرهیز کنید .می توانید راه بروید و از پله بالا بروید.
- 4- ممکن است ادرارتان خونی و یا تکرر ادراری داشته باشید که با مصرف مایعات 15 تا 20 لیوان مایعات( آب ) برای خروج سنگهای کوچکتر از 4 میلی کمک کننده است. ادرار خونی تا دو هفته بعد از جراحی طبیعی است.
- 5- 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 10-8 لیوان در روز) ، تخلیه منظم مثانه و جلوگیری یا درمان سریع عفونتهای دستگاه ادراری لازم است .
- 6- استفاده از پتوها یا پدهای گرم بر روی ناحیه مبتلا مفید است . ممکن است حمام یا دوش آب گرم به شل شدن عضلات کمک کند.

در صورت داشتن فتر از پزشک خود سوال فرمایید که استفاده بکنید یا نه

## 7- رژیم غذایی زیر را رعایت کنید :

-از مصرف نوشیدنی الکلی پرهیز بکنید.

-مصرف مایعاتی که باشکر یا مواد افزودنی شیرین شده را محدود کنید ، 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 ماعالشعیرو نوشابه پرهیز نمایید.

## رژیم غذایی در سنگ کلسیمی:

کاهش مقدار مصرف 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 4 لیوان شیر، 3 لیوان ماست و مقدار 4 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.

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا تبریز



## جراحی سنگ بسته (TUL)

تهیه و تنظیم: عبدی کارشناس پرستاری

منبع: کتاب آموزش به بیمار

تالیف ماری ام. کانابویو ترجمه دکتر نصیریانی

تایید 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

شفتالو، زردآلو و گلابی برای شما مضر است اما مصرف خیار،  
آلبالو، انجیر، انگور، خربزه و زغالک یکساعت بعد از غذا  
برایتان مفید است.  
می توانید خشکبارهای مانند بادام، فندق، پسته و کنجد را در  
برنامه غذایی خود قرار دهید چون باعث تقویت معده می شوند.  
- جهت پیشگیری از تشکیل مجدد سنگ مصرف روزانه آب لیمو  
ممکن است کمک کننده باشد.

### 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، بی قراری، درد پهلو  
، فوراً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید.  
2-- می تواند روابط جنسی خود را برقرار کند.

3- در مورد شروع مصرف مجدد آسپرین، وارفارین  
، ایندومتاسین، پلاویکس، دیکلوفناک و بروفن باتجویز پزشک  
معالج میباشد.

4- در صورت تعبیه دبل جی یا همان فنر یا لوله حالی که قابل  
دیدن نیست، حتماً برای خروج فنر یک هفته بعد از مرخص  
شدن به پزشک مراجعه شود. چون در غیر این صورت  
فنر باعث عفونت یا تشکیل مجدد سنگ و گاهی برداشتن کلیه  
شود.

4- اگر فنر دارید با صلاحدید پزشک حداکثر تا سه ماه باید  
تعویض یا خارج شود.

رژیم غذایی در سنگ اگزالاتی:  
مصرف کم غذایی غنی از اگزالات مانند چای کافین، کولاها،  
آبمیوه های ترش، سبزیجات  
(مارچوبه، چغندر، ریواس، اسفناج) میوه ها (آلو، زغال  
اخته، تمشک) عصاره ها (زغال اخته، انگور، گریب فروت) میوه  
های مغزدار (بادام زمینی، بادام، شکلات و ... رژیم غذایی با  
کلسیم کم که باعث می شود مقادیر بیشتری اگزالات برای  
جذب در دسترس باشد.  
رژیم غذایی در سنگهای اسیداوریکی:

کاهش مصرف گوشت احشایی (جگر، دل، قلوه) حبوبات و غلات  
سبوس دار می باشد.

بیمارانی که دچار سنگ کلیه می شوند بهتر است بیشتر  
غذاهایی که ملین هستند بخورند و از ورزش های طاقت فرسا  
و شدید پرهیز کنید.

توجه کنید که مسهل های قوی برایتان مناسب نیست بلکه با  
خوردن انجیر، روغن زیتون در غذایشان کمی آن را ملین  
کنید.

-گوشت شتر، گاو، گوساله، گوشت های مانده و ماهی شور  
برایتان مضر است و در مقابل مرغ، جوجه و گوشت پرندگان  
برایتان مناسب است.

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

-کله پاچه، حلیم، رشته، غذاهای مانده و فریزری، قارچ،  
غذاهای کنسروی، بادمجان و تخم مرغ آب پز برایتان مضر  
است و در مقابل غذاهایی که نمک کمی دارند زرده تخم مرغ  
نیمه برشته شده و غذاهایی که با گوشت پرندگان و روغن  
کنجد یا روغن بادام باشد برایتان توصیه می شود. زیتون  
پرورده، کرفس، عسل، مویز، فلفل و نوشیدنی هایی مانند  
عرق بهار نارنج برایتان خوب است.