

میزان مصرف آب باید به اندازه ای باشد که حداقل ۲ لیتر ادرار در هر شبانه روز دفع کنید (در طول شب حداقل ۱ یا ۲ بار برای ادرار کردن بیدار شوید) و رنگ ادرار زرد روشن یا بی رنگ باشد.



۸- از مصرف نمک (غذاهای کنسرو شده، خیارشور، سوسیس و کالباس) و شکر زیاد (مربا، کیک و شیرینی) خودداری کنید.

۹- در صورتی که دفع اگزالات ادرار بیش از حد طبیعی باشد، شما باید از مصرف غذاهای حاوی اگزالات مثل: اسفناج، چغندر، شوید، جعفری، توت فرنگی، سیبوس گندم، ریواس و بعضی انواع آجیل مانند: بادام زمینی، گردو، بنشن (لوبیا و باقلا)، نوشابه، شکلات و فلفل کمتر استفاده کنید.



۵- در طی روزهای آینده به متخصص جراحی کلیه و مجاری ادرار (اورولوژیست) مراجعه کنید. به خصوص اگر برای اولین بار است که دچار سنگ کلیه می شوید حتما باید آزمایشات تکمیلی خون و ادرار انجام شود تا اگر علت مشخص یا بیماری خاصی وجود دارد که باعث تشکیل سنگ شده، مشخص شود و اگر می توان از بروز دوباره سنگ جلوگیری کرد، روشهای پیشگیری به شما آموزش داده شود.



۶- اگر در اورژانس برای شما سونوگرافی انجام شده است، برگه جواب آن را نگه داشته و در مراجعات بعدی به اورژانس یا پزشک، تا زمان دفع سنگ، آن را همراه داشته باشید.



۷- مایعات زیاد مصرف کنید، روزانه حداقل ۳-۲/۵ لیتر مایعات بنوشید که بیش از نصف آن فقط آب ساده باشد.

سنگ های ادراری یکی از شایعترین اختلالات دستگاه ادراری است که به طور متوسط در ۱۰٪ افراد دیده می شود.

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید:

۱- بهتر است از داروهای ضد درد خوراکی غیر مخدر مثل دیکلوفناک، ناپروکسن یا استامینوفن استفاده کنید.

۲- در صورت تشدید درد، از شیاف دیکلوفناک استفاده کنید. (حداکثر ۳ عدد روزانه)

۳- در صورتی که هنگام ترخیص برای شما داروهای شل کننده و گشادکننده حالب مثل تامسولوسین (مدالوسین) تجویز شده است، طبق دستور مصرف کنید.

۴- توجه کنید که مصرف زیاد دیکلوفناک، بروفن و ناپروکسن باعث ناراحتی و سوزش معده می شود و چنان چه سابقه ابتلا به زخم معده دارید، از مصرف آنها پرهیز کنید. همچنین ممکن است باعث تشدید آسم و فشارخون شوند.





سنگ های ادراری

(توصیه های پس از ترخیص)



بیمارستان گل‌دیس شاهین شهر - واحد آموزش به بیمار
تهیه و تنظیم: سیما بشاورد - کارشناس ارشد پرستاری

پائیز ۱۳۹۲ - کد پمفلت: AW1 - 05

۱۲- اگر هنگام ترخیص برای شما داروی گشادکننده حالب یا آنتی بیوتیک تجویز شده است حتما طبق دستور و در ساعت معین مصرف کنید.

۱۳- بهتر است سنگ را پس از دفع برای بررسی و تعیین نوع و جنس آن به آزمایشگاه بدهید. برای اینکار، هر بار که به دستشویی می روید ادرار خود را ابتدا در یک ظرف جمع آوری کنید تا در صورت دفع سنگ، وارد فاضلاب نشود و بتوانید آن را نگه دارید.



۱۴- دفع نهائی سنگ همراه ادرار و خروج آن از پیشابراه به خارج بدن معمولا بدون درد است.

گاهی ممکن است درد خفیف و ناراحتی
مختصر کوتاه مدت همراه دفع ایجاد شود که
سریع برطرف می شود، نگران نباشید.

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس - دیتا(وزارت
بهداشت)

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

۱۰- از استراحت مطلق خودداری کرده و فعالیت جسمی و ورزش روزانه مناسب داشته باشید، این کار به دفع سریعتر سنگ کمک می کند.



۱۱- همان طور که گفته شد از داروهای ضد درد و مسکن فقط هنگام حملات درد شدید استفاده کنید. چون استفاده زیاد از آنها باعث وابستگی دارویی و بروز عوارض گوارشی و کلیوی می شود.

