

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ آب درمانی همواره رژیم غذایی مناسبی برای کاهش مواد سنگ ساز ادرار می باشد و امروزه این رژیم ساده ترین و موثرترین روش برای دفع سنگ هایی با قطر کمتر از ۴ میلی متر می باشد. خوردن آب ساده حدود ۱۰-۵ لیوان در روز بر حسب آب و هوا و میزان فعالیت 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 و در صورت تشدید درد، به پرستار اطلاع دهید .
- ✓ موقع درد از راه رفتن اجتناب کنید و هنگامی که درد ندارید حتماً راه بروید.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت داشتن درد به پرستار اطلاع دهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما انجام گیرد.
- ✓ در صورتیکه درد مقاوم باشد و با مسکن تسکین پیدا نکند به پزشک خود اطلاع دهید.
- ✓ از دستکاری سرم و رابط ها اجتناب کنید .
- ✓ درحین اینکه منتظر دفع سنگ هستید ادرار خود را از صافی عبور دهید تا سنگ دفع شده را جهت 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.
- ✓ وجود خون در ادرار، تهوع و استفراغ را گزارش کنید.
- ✓ در صورت سوزش، تکرر و تأخیر ادراری این علائم را به پزشک خود اطلاع دهید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ ساده ترین راه پیشگیری عفونت های ادراری مصرف مایعات است لذا روزانه تا ۲۰ لیوان آب مصرف کنید و بیماری که در معرض خطر تشکیل سنگ است باید به اندازه کافی مایعات بنوشد تا میزان ادرار ۲۴ ساعته خود را بیش از ۲۰۰۰ میلی لیتر نگه دارد.
- ✓ هر ۱-۱/۵ 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.
- ✓ چای و قهوه در حد معمول و به صورت کم رنگ استفاده شود
- ✓ از مصرف نوشابه های گاز دار- اسفناج- ریواس- لوبیا سبز- پیازچه- کرفس- شاهی- گندم- بادام زمینی - چون حاوی اگزالات می باشند خودداری شود .
- ✓ کاهش میزان نمک و افزایش مصرف فیبر های غذایی با اگزالات پایین (سبزیجات و غلات و میوه ها)
- ✓ مصرف مواد غذایی حاوی منیزیم و ویتامین B6

منابع: برونر – سوارث پرستاری داخلی و جراحی، ۲۰۲۲- آموزش به بیمار، فتوکیان – خرداد ۱۴۰۲ واحد آموزش به بیمار

آموزش مین بتری سنگ ادراری

کد پمفلت : IQF-150

- ✓ در صورتیکه سنگ از نوع کلسیم باشد: خوردن گوشت (خوردن گوشت را ۱-۲ بار در هفته محدود کنید)، نمک، پنیر، گردو خشک، فندق خشک، شکلات، کشمش، زیتون و تخم مرغ را محدود کنید.
- ✓ در صورتیکه سنگ از نوع اگزالات باشد: خوردن شکلات، قهوه، چای، بادام زمینی، چغندر، نوشابه‌های گازدار، توت فرنگی، ریواس، اسفناج، سبوس تخم مرغ، عدس، برنج، سیب پوست گرفته، انگور، گل کلم، نارنج را محدود کنید.
- ✓ در صورتیکه سنگ از نوع اوریک اسید باشد: خوردن گوشت‌های حیوانی، حبوبات، نمک انواع محصولات کنسروی، سوسیس، کالباس، گوشت سرخ، مغز وزیان گوسفند، موز، گلابی، سیب، انگور، کاکائو، چای و قهوه را محدود کنید. از نوشیدنی‌های مناسب مانند آب، چای کمرنگ تازه دم لیموترش، لیموشیرین، پرتقال و سایر مرکبات به غیر از گریپ فروت استفاده کنید. نوشابه‌های کافئین دار، چای پررنگ و نوشابه‌های 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)

❖ 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 می‌دهد. 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 می‌گردد.
- ✓ قبل و بعد از ورزش آب بنوشید از ورزش در هوای گرم و خشک اجتناب شود و برنامه ورزشی در حدی نباشد که باعث خستگی و کوفتگی عضلانی شود.
- ✓ از فعالیت‌های فیزیکی سنگین که موجب تغییرات درجه حرارت زیاد بدن می‌گردد خودداری کنید. از عرق کردن زیاد که باعث کاهش ادرار و افزایش غلظت آن می‌شود باید اجتناب کنید. برای درمان سنگ‌هایی که در حالب قرار می‌گیرند طناب زدن نیز راهکار مناسبی است. غلت زدن روی زمین به دفع سنگ کمک می‌کند ابتنا روی زمین دراز کشیده و دست‌های خود را صاف و کشیده در بالای سرتان قرار بدهید. سپس غلت زده و از یک پهلوی به روی شکم خوابیده و این کار را در جهت مخالف نیز تکرار کنید. البته این غلت می‌تواند کامل نباشد تا دچار سرگیجه نشوید. در ورزش‌های دیگری مانند شنا کردن در آب، ژیمناستیک، یوگا، پیلاتس و هر ورزشی که شکم‌بازمین تماس دارد، همین خاصیت وجود دارد. از آنجایی که بی تحرکی طولانی موجب کندی در ناژ کلیوی و تغییر متابولیسم کلسیم می‌شود، افزایش تحرک در هر زمان ممکن توصیه می‌گردد. علاوه بر این، باید از مصرف بیش از حد ویتامین‌ها (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 ۱ تا ۲ ماه در سال نخست و به صورت دوره‌ای در سال‌های بعدی انجام گیرد.
- ✓ بهتر است علائم و نشانه‌های 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 پهلوها را گرم بگیرید. در زمان دفع سنگ، باید انتظار خون ادراری را داشته باشید (این مسئله در مورد تمام بیماران مورد انتظار است)، اما این عارضه نباید بیش از ۴ تا ۵ روز به طول انجامد. در صورت عدم رفع درد با مصرف داروی تجویزی پزشک را آگاه کنید. ممکن است پزشک معالجتان بخواهد برای آزمایش سنگ‌های دفعی و تعیین نوع و ترکیب آنها به جمع‌آوری سنگ اقدام کنید. می‌توانید با استفاده از یک صافی، سنگ‌ها و حتی شنه‌ای دفع شده از کلیه را جمع‌آوری کنید. (جمع‌آوری ادرار در یک ظرف و جمع‌آوری سنگ‌ها از داخل آن است)

❖ دارو

- ✓ برای کاهش درد در منزل، مسکن را طبق دستور پزشک استفاده نمایید و اگر درد شدید می‌باشد به پزشک مراجعه نمایید. در صورت تجویز دارو برای پیشگیری از تشکیل سنگ آن را به طور کامل مصرف کنید.

منابع: بروئر - سودارت پرستاری داخلی و جراحی، ۲۰۲۲- آموزش به بیمار، فتوکیان - خرداد ۱۴۰۲ واحد آموزش به بیمار