



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام علی (ع) بجنورد

دفتر آموزش سلامت

آموزش پس از ترخیص در بیمار مبتلا به سنگ کلیه

رژیم غذایی:

۱. در طول شبانه روز هر یک ساعت یک لیوان آب مصرف نمایید و در طول شب هنگام خواب یک لیوان آب مصرف نمایید.
۲. روزانه حداقل ۲/۵ تا ۳ لیتر مایعات بنوشید بیش از نصف آن آب ساده باشد میزان مصرف آب باید به اندازه ای باشد که حداقل ۲ لیتر ادرار در شبانه روز دفع کنید.
۳. کاهش مصرف نمک: مصرف نمک باعث افزایش سنگ سازی می شود پس از غذاهایی نظیر کنسرو ها، فست فود، کالباس، غذاهای بسته بندی شده، چیپس، پفک و سس ها پرهیزید.
۴. پرهیز از مصرف زیاد شکر.
۵. مصرف مکمل ها و ویتامین ها باید حتما تحت نظر پزشک معالج باشد چون مصرف بی اندازه آنها منجر به تشکیل سنگ خواهد شد.
۶. حفظ تعادل در رژیم غذایی (لبنیات را حذف نکنید)
۷. غذاهای دارای فیبر مثل سبزیجات، سبوس گندم و ویتامین را با اعتدال مصرف کنید زیرا باعث تشکیل سنگ خواهند شد.
۸. اگر نوع سنگ شما کلسیمی و فسفوری است: از مصرف فرآورده های لبنی و شکلات و نارگیل خودداری کنید.

۹. اگر نوع سنگ فسفات‌ه است: رژیم اسیدی مصرف نمایید.

۱۰. اگر نوع سنگ اسید اوریک یا سیستینی است: رژیم قلیایی مصرف نمایید.

۱۱. به هیچ وجه بدون دستور پزشک اقدام به مصرف دارو های خود سرانه نکنید.

۱۲. هیچگاه اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف دارو های خود نکنید.

۱۳. به اورولوژیست مراجعه نمایید.

۱۴. آزمایش های تکمیلی خون و ادرار را انجام دهید.

۱۵. از استراحت زیاد و طولانی بپرهیزید و ورزش روزانه مناسب داشته باشید این کار به دفع سنگ کمک می کند.

۱۶. از داروی مسکن و ضد درد به هنگام درد شدید استفاده کنید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید:

* تشدید درد به طوری که بیش از یک ساعت با وجود مصرف مسکن بهبود نیابد.

* تهوع استفراغ شدید.

* تشدید و تداوم خون واضح در ادرار.

* تب و لرز.

* درد و سوزش و ناراحتی شدید هنگام دفع ادرار.

* تغییر رنگ / تیره شدن / کدر شدن رنگ ادرار.

منابع: 1. دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس دیتا. ۲. Consult Nursing (پایگاه اطلاعاتی)

