



مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر
فرم آموزش به بیمار در زمان ترخیص رنال کولیک

شماره پرونده	نام	نام خانوادگی	کد ملی	نام پدر	سن
تحصیلات	بخش تخت	تشخیص رنال کولیک	تاریخ و ساعت پذیرش	پزشک معالج	تاریخ ترخیص

بیماری زمینه ای : ندارد بیماری قلبی عروقی دیابت سرطان کلیوی سایر

آموزش های زمان ترخیص توسط پزشک

تاریخ و ساعت	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف دارو	نحوه صحیح مصرف دارو	مهر و امضاء پزشک

رژیم غذایی :

مکان و زمان مراجعه بعدی:

مراقبت های لازم و وضعیت حرکتی در منزل :

آموزشهای زمان ترخیص توسط پرستار

داروهای مصرفی در منزل	تاریخ و ساعت	نام دارو	زمان مصرف دارو	نحوه صحیح مصرف دارو	مهر و امضاء پرستار

مراقبتهای پرستاری لازم در منزل

مهر و امضاء پرستار	<p>مسکن ها و سایر داروهای تجویز شده توسط پزشک را طبق دستور پزشک مصرف کنید . برای کاهش درد دوش آب گرم بگیرید و یا ناحیه پهلوها را گرم نگهدارید . در زمان دفع سنگ باید انتظار ادرار خونی را داشته باشید ، اما این عارضه نباید بیشتر از ۵-۴ روز طول بکشد . آب و مایعات زیاد مصرف کنید (حدود ۳ لیتر در طول روز) تا تولید ادرار حداقل ۲ لیتر در روز باشد و ادرار کاملاً شفاف شود . از تعریق بیش از حد که باعث کاهش ادرار و افزایش غلظت آن می شود ، خودداری کنید . در برنامه روزانه خود تحرک کافی و ورزش برای پیشگیری از تشکیل سنگ داشته باشید . وزن مناسب داشته باشید و از استرس و فشارهای روحی روانی بپرهیزید . از هر گونه عفونت (بخصوص در خانم ها) پیشگیری کنید .</p>
--------------------	--

علائم هشدار دهنده : در صورت داشتن هر یک از این علائم سریع به پزشک معالج یا مرکز درمانی مراجعه نمایید

<p>در صورت افزایش درد ، عدم توانایی در تخلیه ادرار ، تغییر رنگ و بوی ادرار ، تب ، سرگیجه ، کاهش فشار خون ، رنگ پریدگی ، سردرد و تاری دید سریعاً به پزشک معالج مراجعه نمایید .</p>

<p>از استراحت مطلق خودداری کرده و حتماً تحرک داشته باشید . فعالیت های ورزشی سبک در فضای باز مانند قدم زدن دوچرخه سواری و طناب زدن مفید است . چون عدم تحرک و شیوه زندگی ساکن باعث افزایش توقف ادرار می شود . بهترین ورزش توصیه شده پیاده روی است . ضمناً برای درمان سنگهایی که در حالب قرار دارد طناب زدن بسیار مفید است . از فعالیت هایی فیزیکی سنگین که موجب تغییر درجه حرارت زیاد بدن می شود خودداری کنید . در صورتیکه در آب و هوای گرم زندگی می کنید و فعالیت ورزشی شما زیاد بوده و منجر به تعریق شدید و کم آبی بدن می شود حتماً مایعات بیشتری بنوشید .</p>	<p>فعالیت</p>
<p>رژیم غذایی کم پروتئین و کم کربوهیدرات توصیه می شود . بهتر است از پروتئین های گیاهی مانند سویا بیشتر استفاده شود ضمناً مصرف نمک و قند را محدود کرده و سبزیجات زیاد و غذاهای پر فیبر و غذاهای پر پتاسیم مانند موز , گوجه فرنگی و کیوی و ... بیشتر مصرف کنید . از مصرف نوشابه های گاز دار و آب برخی میوه ها مانند آب انگور , آب سیب و بخصوص گریپ فروت خودداری کنید . در رابطه با سنگهای اسید اوریک باید از خوردن گوشت قرمز خودداری شود و تا حد امکان ادرار قلبایی نگهداشته شود . اگر سنگها از نوع اگزالاتی است باید ادرار رقیق نگهداشته شده و از خوردن غذاهای حاوی اگزالات مانند شکلات , قهوه , چای پررنگ , بادام زمینی , چغندر , توت فرنگی , تمشک , ربواس اسفناج و آجیل , فلفل و زردچوبه و سبوس گندم خودداری شود . در رابطه با سنگهای کلسیمی یا فسفری از مصرف لبنیات تخم مرغ , نمک و پروتئین زیاد , شکلات , برنج , گل کلم , نارنج و نارگیل خودداری شود . مصرف الکل باعث افزایش دفع اسید اوریک و کلسیم از ادرار شده و خطر تشکیل سنگ کلیوی را افزایش می دهد .</p>	<p>تغذیه</p>
<p>آموزشهای زمان ترخیص توسط پرسنل پاراکلینیک (فیزیوتراپ/کارشناس تغذیه و ...)</p>	
<p>مهر و امضاء آموزش دهنده</p>	
<p>بیماران محترم , در صورت بروز علائم ذیل در اسرع وقت با واحد کنترل عفونت تماس بگیرید و یا به پزشک معالج خود مراجعه کنید .</p>	
<p>تلفن واحد کنترل عفونت داخلی ۲۸۳</p>	<p>علائم عفونت ادراری (۲۴-۴۸): سوزش ادرار , تکرر ادرار , وجود خون در ادرار , درد ناحیه پهلوها یا ناحیه بالای لگنی , ضعف و بی حالی , تب و لرز علائم عفونت زخم محل جراحی: قرمزی , تورم , گرمی , درد , ترشح , باز شدن بعضی از بخیه ها , تب و لرز علائم عفونت تنفسی: تب و لرز , تعریق , سرفه خشک و خلط دار , وجود خلط خونی , تنگی نفس بسته به شدت بیماری</p>
<p>تلفن تماس داخلی ۳۰۴</p>	<p>تاریخ پیگیری نتایج معوقه از مایشگاه:</p>
<p>تلفن تماس داخلی ۲۷۸</p>	<p>تاریخ پیگیری نتایج معوقه پاتولوژی:</p>
<p>مکان و زمان مراجعه بعدی به پزشک :</p>	
<p>نام , مهر و امضای آموزش دهنده :</p>	<p>نام و امضاء آموزش گیرنده :</p>

جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید به سایتهای ذیل مراجعه نمایید

<http://ceel.sum.il.ir>

۱-آموزش به بیمار (تلفن داخلی : ۲۳۹)

<http://WWW.ir.diabetes.society.com>

۲-انجمن دیابت ایران :

<http://WWW.irankf.org>

۳-انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی :

<http://WWW.shiremadar.com>

۴-ترویج تغذیه با شیر مادر :

<http://WWW.iranms.i r>

۵-انجمن مولتیپل اسکلوزیس ایران (انجمن ام اس) :

<http://shohada.lums.ac.ir>

۶-تلفن و سایت بیمارستان : ۷-۶۶۳۳۲۳۶۴۰۱

تلفن مستقیم واحد پیگیری بیماران پس از ترخیص: ۰۹۳۳۱۰۹۳۴۷۰

این فرم در دو نسخه تهیه و یک نسخه از آن تحویل بیمار و نسخه دوم در پرونده بیمار بایگانی شود .