



مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

فرم آموزش به بیمار در زمان ترخیص سنگهای ادراری (سنگ کلیه , سنگ حالب و ...)

شماره پرونده	نام	نام خانوادگی	کد ملی	نام پدر	سن
تحصیلات	بخش تخت	تشخیص سنگهای ادراری	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>گاهی سنگ کوچک است و خودبخود دفع می شود ولی گاهی سنگ بزرگ است و نیاز به جراحی دارد . در صورت درد از داروهای ضد درد خوراکی غیر مخدر مثل ناپروکسن , دیکلوفناک یا استامینوفن طبق دستور پزشک استفاده کنید . در صورتی که ناراحتی معده , فشارخون و یا آسم دارید , بهتر است در مصرف داروها احتیاط کنید . در صورتی که با سوند مرخص می شوید مراقب باشید که همیشه سوند با یک چسب محکم بسته شود و در هنگام ایستادن و یا دراز کشیدن حتماً کیسه ادراری پایین تر از سطح کلیه نگهداشته شود . سایر داروها بخصوص آنتی بیوتیک های خود را طبق تجویز پزشک به موقع و سر ساعت مصرف کنید . در صورت جراحی , پانسمان ناحیه عمل را طبق دستور پزشک و به روش استریل تعویض نمایید . ادرار خود را مرتباً از نظر مقدار , بو و رنگ کنترل کنید و در صورت کاهش میزان دفع ادرار و یا قطع جریان آن سریعاً به پزشک معالج اطلاع دهید . جهت جلوگیری از ایجاد عفونت های ادراری به طور منظم تخلیه مثانه خود را انجام دهید و همچنین کیسه ادراری را به روش صحیح تخلیه کنید . در صورت وجود عفونت ادراری سریعاً درمان کنید . پیگیر ویزیت های منظم پزشک خود باشید .</p>
--------------------	---

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

<p>در صورت تشدید درد طوری که به درمان پاسخ ندهد و با وجود مصرف مسکن یک ساعت طول بکشد , تهوع و استفراغ شدید که باعث کم آبی بدن شود , تشدید و یا تداوم وجود همابوری (وجود خون واضح در ادرار) و یا تب و لرز , درد و سوزش و ناراحتی شدید هنگام دفع ادرار سریعاً به پزشک معالج مراجعه نمایید .</p>

فعالیت	از استراحت مطلق خودداری کرده و حتماً " تحرک داشته باشید. فعالیت های ورزشی سبک توصیه می شود . از فعالیت هایی که منجر به تعریق شدید و کم آبی می شود , خودداری کنید .
تغذیه	رژیم غذایی شما معمولی است . در رژیم غذایی تعادل را حفظ کرده و مصرف فیبر ها شامل سبزیجات و میوه های تازه را افزایش دهید . چون افزایش مصرف فیبر غذایی سبب کاهش عوامل خطر تشکیل سنگ بخصوص سنگهای کلسیمی می شود اگر نوع سنگ کلیه شما کلسیمی یا فسفری باشد , از مصرف فراورده های لبنی , شکلات و نارگیل خودداری کنید . مایعات زیاد بنوشید (روزانه ۲/۵ تا ۳ لیتر) طوری که حداقل ۲ لیتر ادرار در هر شبانه روز دفع کنید . سطح ثابت مصرف مایعات در روز باید ۸ تا ۱۰ لیوان در روز باشد . از مصرف نمک و شکر زیاد خودداری کنید . بدون دستور پزشک هیچ ماده غذایی را از رژیم غذایی خود حذف نکنید . از مصرف نوشیدنی های الکلی پرهیز شود . مکمل ها و ویتامین ها را طبق تجویز پزشک مصرف کنید .
آموزشهای زمان ترخیص توسط پرسنل پاراکلینیک (فیزیوتراپ/کارشناس تغذیه و ...)	
بیماران محترم , در صورت بروز علائم ذیل در اسرع وقت با واحد کنترل عفونت تماس بگیرید و یا به پزشک معالج خود مراجعه کنید .	مهر و امضاء آموزش دهنده
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	تلفن واحد کنترل عفونت
علائم عفونت زخم محل جراحی: قرمزی , تورم , گرمی , درد , ترشح , باز شدن بعضی از بخیه ها , تب و لرز	داخلی ۲۸۳
علائم عفونت تنفسی: تب و لرز , تعریق , سرفه خشک و خلط دار , وجود خلط خونی , تنگی نفس بسته به شدت بیماری	
تاریخ پیگیری نتایج معوقه آزمایشگاه:	تلفن تماس داخلی ۳۰۴
تاریخ پیگیری نتایج معوقه پاتولوژی:	تلفن تماس داخلی ۲۷۸
مکان و زمان مراجعه بعدی به پزشک :	
نام و امضاء آموزش گیرنده :	نام , مهر و امضای آموزش دهنده :

جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید به سایتهای ذیل مراجعه نمایید

- ۱- آموزش به بیمار (تلفن داخلی : ۲۳۹) <http://ceel.sum.il.ir>
- ۲- انجمن دیابت ایران : <http://WWW.ir.diabetes.society.com>
- ۳- انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی : <http://WWW.irankf.org>
- ۴- ترویج تغذیه با شیر مادر : <http://WWW.shiremadar.com>
- ۵- انجمن مولتیپل اسکلوزیس ایران (انجمن ام اس) : <http://WWW.iranms.i.r>
- ۶- تلفن و سایت بیمارستان : ۰۱-۷-۶۶۳۳۲۳۶۴ <http://shohada.lums.ac.ir>

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 .