

این حالت ۲-۳ مرتبه بعد از سنگ شکنی طبیعی است و خود به خود برطرف می شود.

✚ **درد پهلو** که تا زیر دل و مثانه کشیده می شود. این درد نشان دهنده حرکت سنگ های خرد شده در مسیر حالب می باشد و با مسکن طبق دستور پزشک کنترل می شود. در صورت درد بسیار شدید و مداوم به اورژانس مراجعه نمایید.

✚ **تهوع و استفراغ:** در صورت تداوم بیش از ۵ ساعت به اورژانس مراجعه نمایید.

✚ **تب و لرز:** در صورت بروز باید به پزشک معالج خود مراجعه کنید.

بعد از سنگ شکنی چه اقداماتی باید انجام دهیم؟

۱. **مصرف مایعات فراوان:** هر ساعت یک لیوان آب و مایعات مصرف کنید.

۲. **ورزش و فعالیت بدنی:** روز عمل استراحت داشته باشید و تحرک و فعالیت بدنی را از روز بعد شروع کنید (روزانه ۵ بار و هر بار ۱۰ الی ۱۵ دقیقه) نرمش، دویدن، طناب زدن و ...). افراد مسن و بیماران قلبی و اشخاصی که درد مفاصل و کمردرد دارند، در حد توان نرمش ملایم و پیاده رو انجام دهند.

۳. **کنترل ادرار:** برای گرفتن سنگ و ارائه به آزمایشگاه جهت تشخیص جنس و نوع سنگ لازم است تقریباً ۱۰ روز ادرار خود را از نظر دفع سنگ کنترل کنید.

چه توصیه های عمومی را رعایت کنیم؟

در صورت عدم محدودیت روزانه ۲ الی ۲/۵ لیتر (۶ الی ۸ لیوان) آب و مایعات مصرف کنید. بیشتر ورزش کنید و تحرکتان را افزایش دهید. مصرف سبزی ها (نعناع، شاهی، ترب، کرفس و ...) و میوه ها (هندوانه، خربزه و ...) را افزایش دهید. مصرف غذاهای شور را کاهش دهید و از مصرف غذاهای حاوی ادویه و چاشنی های فراوان خودداری کنید. مصرف مواد غذایی شامل شکلات، اسفناج، ریواس، چغندر، کاکائو، چای پررنگ، سبوس گندم، آجیل، بادام زمینی و توت فرنگی که حاوی اگزالات فراوان می باشند محدود گردد. از قرار گرفتن در شرایطی که با تعریق بیش از حد همراه است خودداری کنید. از مصرف نوشابه های گازدار به دلیل این که دفع کلسیم، اگزالات و اسید اوریک را افزایش می دهد خودداری کنید. لیموترش تازه بخورید. انجام سونوگرافی کلیه ها هر ۲ الی ۳ ماه یکبار.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

۱-۲ هفته بعد از انجام سنگ شکنی برای گرفتن سونوگرافی به پزشک معالج خود مراجعه کنید تا دفع کامل سنگ ها مشخص گردد.



مراقبت های بعد از سنگ شکنی

آدرس: سه راه سیمین، خیابان جانبازان، انتهای بلوار شهیدبخشی. تلفن: ۰۳۱۳۵۱۳۰۰۰۰ ،

داخلی واحد سنگ شکن: ۹۵۷

شماره نوبت دهی: ۰۹۹۱۴۴۹۷۱۵۶

کد پمفلت: Pa0416

باعرض خوش آمد و آرزوی بهبودی برای شما بیمار گرامی

این پمفلت در راستای ارتقا توانمندی شما در خودمراقبتی پس از سنگ شکنی طراحی شده است. لذا به نکات زیر در این زمینه توجه فرمایید.

سنگ ادراری چیست؟

به سنگ هایی گفته می شود که در هر نقطه ای از کلیه تا مثانه یافت می شوند و اندازه آن ها از شن یا ریگ تا سنگ هایی به بزرگی پرتقال (در مثانه) می باشد.

چه عواملی باعث ایجاد سنگ ادراری می شود؟

- ❖ ننگ داشتن ادرار
- ❖ عفونت
- ❖ بی تحرکی
- ❖ نوع رژیم غذایی
- ❖ مصرف کم مایعات
- ❖ ژنتیک

سنگ ادراری چه علایمی دارد؟

- ✓ درد شدید پهلو
- ✓ وجود خون در ادرار
- ✓ تهوع و استفراغ

✓ درد های شکمی

✓ تکرر یا احتباس ادراری

سنگ ادراری چه درمان هایی دارد؟

اگر اندازه سنگ کوچک باشد (کمتر از ۵ میلی متر) معمولاً با صبر کردن و درمان دارویی دفع می شود. در صورتی که سنگ بزرگ باشد و پس از دو هفته انتظار و درمان دارویی دفع نشود معمولاً نیاز به سنگ شکنی خواهد داشت.

سنگ شکنی ESWL چیست؟

یک روش غیرتهاجمی برای خرد کردن سنگ های سیستم ادراری است. پس از این که سنگ به اندازه ذرات شن در آمدند خود به خود دفع می شوند.

چه آمادگی هایی قبل از سنگ شکنی باید انجام دهیم؟

۱. روز قبل از سنگ شکن، غذاهای نفاخ مانند حبوبات، شیر، سبزیجات و ... مصرف نکنید.
۲. شب قبل از سنگ شکن، شام سبک مصرف کنید و صبح به صورت ناشتا مراجعه کنید.
۳. در صورتی که سنگ داخل مجاری ادراری (حالب) بوده و نوبت شما صبح باشد، بعد از شام ۵ عدد قرص بیزاکودیل یا ۵ عدد کپسول روغن کرچک مصرف کنید.

۴. در صورتی که نوبت شما عصر می باشد قرص های روغن کرچک یا بیزاکودیل را بعد از یک صبحانه سبک مصرف نمایید.

۵. در صورت مصرف آسپرین، پلاویکس و وارفارین حتماً باید این داروها طبق نظر پزشک سنگ شکن و قلب یک هفته قبل از سنگ شکن قطع کنید.

۶. سایر داروهای دیگر مانند فشار خون، دیابت، قلب باید طبق دستور پزشک معالج ادامه یابد.

۷. در صورت بارداری، تب، کراتین بالا انجام سنگ شکن ممنوع است.

۸. تمام مدارک بالینی (سونوگرافی و سی تی اسکن) خود را در روز سنگ شکن همراه خود بیاورید.

۹. در صورتی که بیماری خاصی دارید به پزشک معالج خود اطلاع دهید.

در سنگ شکن چه می گذرد؟

بعد از تشکیل پرونده و کنترل علایم حیاتی روی تخت مخصوص سنگ شکن می خوابید. با توجه به اندازه، محل و نوع سنگ اقدامات لازم برای سنگ شکن انجام می شود. بعد از انجام سنگ شکن، مدت کوتاهی در ریکاوری تحت مراقبت های پرستاری قرار گرفته تا اثر داروها از بین برود و سپس مرخص خواهید شد.

بعد از سنگ شکن ممکن است چه علایمی داشته باشیم؟

✚ مشاهده خون در ادرار بعد از سنگ شکن