

درد کلیوی (رنال کولیک)

آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- در رابطه با رژیم که باید رعایت کنید با پزشک خود و یا در صورت نیاز با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
 - روزانه حداقل 12 لیوان آب بنوشید تا حجم ادرار به 2 لیتر برسد و در صورتی که به بیماری های کلیوی، قلبی یا کبدی مبتلا هستید یا اگر به هر دلیل دیگری با محدودیت مصرف آب مواجه هستید، قبل از افزایش مصرف مایعات با پزشک خود مشورت کنید.
 - از مصرف نوشابه های گازدار و آب برخی میوه ها (به ویژه گریپفروت) پرهیز کنید.
 - از مصرف غذاهای حاوی اگزالات که شامل موارد زیر می باشد پرهیز کنید:
 - نوشیدنی ها (آبجو، شیر شکلاتی، چای سیاه، نوشیدنی های سویا، آب نارنگی، آب تقریباً تمام انواع میوه های بری، کوکتل میوه، کاکائو داغ)
 - میوه ها (ریواس، لیمو، انگور بنفش، نارنگی، توت فرنگی)
 - سبزیجات و حبوبات (تره فرنگی، کلم، فلفل سبز، کرفس، بادمجان، چغندر، جعفری، بامیه، سیب زمینی شیرین، جعفری، اسفناج، لوبیا، سویا)
 - غلات و حبوبات (سبوس، نان گندم، بلغور، ذرت، سبوس گندم، جوانه ای گندم، جو دو سر)
 - آجیل و دانه ها (کره ای بادام زمینی، دانه ی کنجد، دانه ی آفتابگردان، بادام زمینی، بادام، گردوی آمریکایی)
 - از پروتئین های گیاهی استفاده کنید.
 - در صورت امکان روزانه یک لیوان آب پرتقال (ویتامین C) مصرف کنید. (به علت وجود سیترات در آن)
 - 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 می گردد.
 - در صورتی که در آب و هوای گرم زندگی می کنید یا فعالیت ورزشی شما زیاد است مایعات بیشتری بنوشید.
 - از استرس و اضطراب بپرهیزید.
 - وزن مناسب داشته باشید و عدم تحرک و شیوه زندگی ساکن و بدون حرکت را کنار بگذارید.
 - ورزش های سبک در فضای باز مانند قدم زدن، دوچرخه سواری، طناب زدن مفید است.
 - از عرق کردن زیاد که باعث کاهش ادرار و افزایش غلظت آن می شود اجتناب کنید.
 - برای درمان سنگ هایی که در حالب قرار می گیرند، طبق نظر پزشک، طناب زدن نیز راهکار مناسبی است.
 - در زمان دفع سنگ، باید انتظار خون ادراری را داشته باشید (این مسئله در مورد تمام بیماران مورد انتظار است) در صورت ادامه خونریزی بیش از 4 تا 5 روز به پزشک مراجعه نمایید.
 - ممکن است پزشک معالج شما بخواهد برای آزمایش سنگ های دفعی و تعیین نوع و ترکیب آن ها به جمع آوری سنگ اقدام کنید. می توانید با استفاده از یک صافی، سنگ ها و حتی شن های دفع شده از کلیه را جمع آوری کنید. (جمع آوری ادرار در یک ظرف و جمع آوری سنگ ها از داخل آن)
 - برای کاهش درد در منزل، مسکن را طبق دستور استفاده کنید و اگر درد مقاوم می باشد به پزشک مراجعه کنید.
 - به صورت دوره ای جهت جلوگیری از عود مجدد تشکیل سنگ به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- افزایش درد، عدم توانایی در تخلیه ادرار، تغییر در رنگ و بوی ادرار، درجه حرارت بالاتر از 38/3، سرگیجه، کاهش فشارخون، رنگ پریدگی، عرق سرد و تاری دید
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی