

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

رنال کولیک

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **رنال کولیک** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ تغذیه

- ✓ خوردن آب حدود ۱۰-۸ لیوان در روز توصیه می‌شود.
- ✓ در صورت داشتن تهوع و استفراغ با دستور پزشک از نوشیدن مایعات و خوردن غذا خودداری نموده و با سرم‌تراپی تحت درمان قرار خواهید گرفت.

❖ فعالیت

- ✓ اگر راه رفتن در بهبود درد موثر باشد، تیم مراقبتی به شما کمک خواهند کرد و در صورت تشدید درد، به پرستار اطلاع دهید.

❖ مراقبت

- ✓ دستورات دارویی طبق تجویز پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا می‌شود.
- ✓ در صورت داشتن درد به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ در صورتیکه درد مقاوم بود و با مسکن تسکین پیدا نکرد اطلاع دهید.
- ✓ از دستکاری سرم و رابط‌ها اجتناب کنید.
- ✓ درحین اینکه منتظر دفع سنگ هستید ادرار خود را از صافی عبور دهید تا سنگ دفع شده را جهت مشخص شدن نوع آن به پزشک نشان داده و به آزمایشگاه ارسال شود.
- ✓ وجود خون در ادرار، تهوع و استفراغ را گزارش کنید.
- ✓ در صورت سوزش، تکرر و تأخیر ادراری اطلاع دهید.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

رنال کولیک

❖ رژیم غذایی

- ✓ اگر به بیماری‌های کلیوی، قلبی یا کبدی مبتلا هستید یا اگر به هر دلیل دیگری با محدودیت مصرف آب مواجه هستید، قبل از افزایش مصرف مایعات با پزشک‌تان مشورت کنید.
- ✓ از مصرف نوشابه‌های گازدار و آب برخی میوه‌ها (به‌ویژه گریپ‌فروت) و غذاهای حاوی اگزالات فراوان پرهیز نمایید.
- ✓ از پروتئین‌های گیاهی استفاده کنید.
- ✓ روزانه یک لیوان آب پرتقال بدلیل جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه مصرف کنید. (به علت وجود سترات در آن)
- ✓ در ارتباط با سنگ‌های اگزالات ادرار رقیق نگه داشته می‌شود و بایستی از خوردن شکلات، قهوه، چای، بادام‌زمینی، چغندر، نوشابه‌های گازدار، توت‌فرنگی، ریواس، اسفناج، سبوس، تخم‌مرغ، عدس، برنج، سیب پوست گرفته، انگور، گل کلم، نارنج و ... اجتناب گردد.
- ✓ در ارتباط با سنگ‌های اسید اوریک، از خوردن گوشت خودداری شود. ادرار باید قلیایی نگه داشته شود.
- ✓ در ارتباط با سنگ‌های کلسیمی یا فسفری باید از مصرف لبنیات، نمک طعام، پروتئین زیاد، شکلات و نارگیل خودداری شود.
- ✓ افرادی که کلیه سنگ‌ساز دارند از خوردن آب انگور اجتناب کنند.

❖ فعالیت

- ✓ 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 می‌گردد.
- ✓ در صورتی که در آب و هوای گرم زندگی می‌کنید یا فعالیت ورزشی شما زیاد است مایعات بیشتری بنوشید.
- ✓ وزن مناسب داشته باشید از استرس بپرهیزید.
- ✓ ورزش‌های سبک درفضای باز مثل قدم زدن، دوچرخه سواری و طناب زدن مفید است. عدم تحرک و شیوه زندگی ساکن و بدون حرکت، توقف ادرار را افزایش می‌دهد.
- ✓ ازفعالیت‌های فیزیکی سنگین که موجب تغییرات درجه حرارت زیاد بدن می‌گردد خودداری کنید.
- ✓ ازعرق کردن زیاد که باعث کاهش ادرار و افزایش غلظت آن می‌شود باید اجتناب کنید.
- ✓ برای درمان سنگ‌هایی که در حالب قرار می‌گیرند طناب زدن نیز راهکار مناسبی است.

❖ مراقبت

- ✓ برای کاهش درد حمام گرم بروید یا ناحیه پهلوها را گرم بگیرید.
- ✓ در زمان دفع سنگ، باید انتظار خون ادراری را داشته باشید (این مسئله در مورد تمام بیماران مورد انتظار است)، اما این عارضه نباید بیش از ۴ تا ۵ روز به طول انجامد.
- ✓ در صورت عدم رفع درد با مصرف داروی تجویزی پزشک را آگاه کنید.
- ✓ ممکن است پزشک معالجتان بخواهد برای آزمایش سنگ‌های دفعی و تعیین نوع و ترکیب آن‌ها به جمع‌آوری سنگ اقدام کنید. می‌توانید با استفاده از یک صافی، سنگ‌ها و حتی شن‌های دفع شده از کلیه را جمع‌آوری کنید. (جمع‌آوری ادرار در یک ظرف و جمع‌آوری سنگ‌ها از داخل آن)

❖ دارو

- ✓ برای کاهش درد در منزل، مسکن را طبق دستور استفاده نمایید و اگر درد مقاوم می‌باشد به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ در صورت تجویز دارو برای پیشگیری از تشکیل سنگ آن را به طور کامل مصرف کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت بروز علائم: افزایش درد، عدم توانایی در تخلیه ادرار، تغییر در رنگ و بوی ادرار، درجه حرارت بالاتر از ۳۸، سرگیجه، کاهش فشار خون، رنگ پریدگی، عرق سرد و تاری دید باید به پزشک مراجعه کنید. به صورت دوره‌ای جهت جلوگیری از عود مجدد تشکیل سنگ به پزشک مراجعه کنید.