



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

سنگ شکن

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

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ از روش سنگ شکن برای خروج سنگ استفاده می‌شود. (بر روی تختی دراز می‌کشید و دستگاه امواج ضربه‌ای به سنگ وارد می‌کند تا سنگ خرد شود و راحت‌تر خارج شود)، این روش ممکن است نیاز به تکرار داشته باشد. این روش سرپایی است و حتی می‌توانید به خانه بروید و به صورت دوره‌ای به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ شب قبل از سنگ شکنی باید یک شیشه روغن کرچک یا ۴ عدد قرص بیزاکودیل همراه با ۴ عدد قرص دایمتیکون را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- ✓ شام قبل از روغن کرچک مصرف شود و باید سوپ ساده باشد.
- ✓ از روز قبل از سنگ شکنی مصرف شیر، حبوبات، سبزیجات و غذاهای نفاخ ممنوع می‌باشد.
- ✓ از ساعت ۱۰ شب قبل از سنگ شکنی فقط مایعات سبک مانند چای یا آب میوه میل کنید.
- ✓ صبح روز سنگ شکنی و قبل از مراجعه از خوردن چای، صبحانه (حتی بیسکویت) خودداری نمائید و ناشتا مراجعه کنید.
- ✓ حین سنگ شکن در صورت وجود درد از داروهای مسکن و در مورد کودکان از بیهوشی استفاده می‌شود.
- ✓ در صورت بارداری، سابقه بیماری قلبی، فشارخون، قند، صرع، حساسیت، آسم و مصرف دارو حتماً مسئول بخش سنگ شکنی را مطلع نمایید.
- ✓ روز قبل از مراجعه برای سنگ شکنی موه‌های نواحی مورد نظر را پاک کنید.
- ✓ در سایر موارد همه داروهای مربوط به بیماری قلبی، فشارخون و آسم و غیره را حتماً صبح روز سنگ شکنی همراه با مقدار اندکی آب میل کنید.
- ✓ برای ESWT (سنگ شکن) محل مورد نظر را با آب و صابون شستشو دهید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ چند ساعت پس از از سنگ شکن به دستور پزشک ناشتا و سپس رژیم مایعات در حد ظرفیت بدن شما شروع می‌شود.
- ✓ میزان آب دریافتی باید در حدی باشد که رنگ ادرار کمرنگ شود.
- ✓ ساده‌ترین راه پیشگیری از عفونت‌های ادراری مصرف مایعات است لذا روزانه ۸ لیوان آب مصرف کنید.

❖ فعالیت

- ✓ شب اول را استراحت نمایید از روز بعد شروع به ورزش و تحرک نمایید.

❖ مراقبت

- ✓ دستورات دارویی طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.
- ✓ در صورت داشتن درد به پرستار اطلاع دهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما انجام گیرد.
- ✓ در صورتی که درد مقاوم باشد و با مسکن تسکین پیدا نکند به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ از دستکاری سرم و رابط‌ها خودداری کنید.
- ✓ پس از سنگ شکن و یا 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 دهید و یا به آزمایشگاه ارسال نمایید.
- ✓ ممکن است در محل درمان که در ناحیه پشت می‌باشد، دچار کبودی شوید.
- ✓ در صورت کاهش برون ده ادراری پرستار را مطلع کنید.
- ✓ انتظار خون در ادرار 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.
- ✓ پرستار را در صورت بروز تهوع و استفراغ آگاه کنید.

کد پستی: ۷۷۶۱۶۴۸۶۶۳

نشانی: کرمان، شهرستان زرند، بلوار جمهوری اسلامی، نبش میدان سجاده، بیمارستان سینا تلفن: ۰۳۴۳۱۴۲۸۰۰۰



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

سنگ شکن

❖ فعالیت

- ✓ ورزش‌های سبک در فضای باز مثل قدم زدن، دوچرخه سواری، طناب زدن مفید است و از انجام کارهای سنگین باید خودداری کنید.
- ✓ از فعالیت‌های فیزیکی سنگین که موجب تغییرات درجه حرارت زیاد بدن می‌گردد خودداری کنید.
- ✓ از عرق کردن زیاد که باعث کاهش ادرار و افزایش غلظت آن می‌شود اجتناب کنید.

❖ مراقبت

- ✓ به مدت یک تا دو هفته بعد از سنگ شکنی خون در ادرار دیده می‌شود، نگران نباشید و کافی است مایعات بیشتر مصرف کنید زیرا ممکن است دفع سنگ برای ۶ هفته تا چند ماه پس از درمان ادامه یابد. (بعد از ۲ هفته مراجعه نمائید)
- ✓ پس از سنگ شکن و یا در حین 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 دهید.
- ✓ طبق دستور پزشک PH ادراری را اندازه گیری کنید.

❖ دارو

- ✓ داروهای تجویز شده را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- ✓ در صورت لزوم و تجویز پزشک از داروهای تجویزی برای کاهش تشکیل سنگ استفاده نمایید.
- ✓ ممکن است درجات متفاوتی از درد داشته باشید شما می‌توانید با مشورت پزشک برای کاهش درد از انواع مسکن‌ها استفاده نمائید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ حدود یک هفته پس از سنگ شکن جهت بررسی و مشخص شدن نتیجه کار
- ✓ در صورت درد شدید، تب یا خونریزی شدید، احتباس ادراری و ...