



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سنگ کلیه

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۰/۲/۵	۱۴۰۱/۲/۵	۱ از ۹	INS-PR-47/A

آموزش بیماری سنگ کلیه :

سنگ کلیه زمانی تشکیل می شود که غلظت موادی مثل اگزالات کلسیم، فسفات کلسیم و اسید اوریک در دستگاه ادراری بالا رفته باشد.

علل شایع بروز سنگ کلیه :

- کمبود موادی مانند سیترات، منیزیم و... که از تشکیل سنگ پیشگیری می نماید
- عفونت ادراری
- بی تحرکی
- افزایش غلظت کلسیم در خون یا ادرار
- پرکاری غده پاراتیروئید
- سرطان ها
- مصرف بیش از اندازه ویتامین D
- مصرف بیش از اندازه شیر و لبنیات
- برخی از داروها در مقادیر بالا مانند آسپرین، مسهل ها، استازولامید

علائم:

تظاهرات بالینی به وجود انسداد یا عفونت و یا ادم بستگی دارد و شامل:

- درد
- تب
- لرز
- تکرر ادرار
- احتباس ادرار
- خون در ادرار
- تهوع و استفراغ می باشد.



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سنگ کلیه

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۰/۲/۵	۱۴۰۱/۲/۵	۲ از ۹	INS-PR-47/A

تشخیص:

- علائم بالینی
- عکس از کلیه و مجاری ادراری
- سونوگرافی
- آزمایش خون
- آزمایش ادرار ۲۴ ساعته

درمان:

- هدف اصلی درمان عبارتند از:
 - خارج کردن سنگ
 - رفع انسداد
 - تعیین نوع سنگ
 - پیشگیری از تخریب کلیه
 - کنترل عفونت
 - کنترل درد با استفاده از مسکن ها
- درمان تغذیه ای
 - مصرف مایعات فراوان به صورت خواکی یا تزریقی (اگر منع مصرفی نداشته باشد)

❖ سنگ های کلسیمی



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سنگ کلیه

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۰/۲/۵	۱۴۰۱/۲/۵	۳ از ۹	INS-PR-47/A

- مصرف مایعات فراوان
- محدودیت در مصرف پروتئین و سدیم

❖ سنگ های اسید اوریکی

- اجتناب از مصرف غذاهای پروتئینی مانند گوشت، قارچ، صدف، مارچوبه و ...

❖ سنگ سیستئینی

- رژیم غذایی کم پروتئین
- افزایش مصرف مایعات

❖ سنگ های اگزالاتی

- کاهش مواد حاوی اگزالات مانند اسفناج، توت فرنگی، ریواس، چای، شکلات، بادام زمینی و سبوس گندم

درمانهای جراحی و سنگ شکن

- سنگ شکن، در این روش با استفاده از امواج باعث شکستن سنگ می شوند
- عمل جراحی

نکات آموزشی:

رژیم غذایی:

- جهت پیشگیری از غلیظ شدن ادرار توصیه می شود روزانه آب فراوان مصرف شود.



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سنگ کلیه

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
INS-PR-47/A	۴ از ۹	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۰/۲/۵	۱۳۹۹/۲/۲۰

- رژیم غذایی خاص آن نوع سنگ را رعایت کند
- در صورت مصرف ویتامین ها با پزشک خود مشورت نمایید
- از افزایش ناگهانی درجه حرارت محیط و فعالیت هایی که منجر به کم آبی بدن می شود پیشگیری شود.
- پیگیری آزمایشات عملکرد کلیوی و کشت ادرار
- مصرف مرتب داروهای تجویز شده
- بیمار تحرک جسمی در حد توان خود داشته باشد.
- علائم و نشانه های عفونت ادراری را بداند. این علائم شامل:
 - تکرر ادرار
 - احتباس ادرار
 - فوریت در دفع ادرار
 - سوزش ادرار
 - شب ادراری
 - بی اختیاری
 - درد در قسمت بالای عانه و یا لگن
 - تب
 - لرز می باشد.

آموزش حین ترخیص:

- در صورت مشاهده هر کدام از علائم نشان دهنده عفونت فوراً به پزشک مراجعه شود این علائم شامل:
 - تب
 - قرمزی در محل برش جراحی



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سنگ کلیه

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۰/۲/۵	۱۴۰۱/۲/۵	۹ از ۵	INS-PR-47/A

- تورم در محل برش جراحی
- درد در محل برش جراحی
- گرمی پوست در محل برش جراحی در هنگام لمس
- خروج ترشحات چرکی در محل برش جراحی می باشد.
- اگر بیمار با سوند ادراری مرخص می شود مواظب باشد که سوند کشیده نشود و کیسه ادراری تا نیمه که پر شد خالی شود و آن را بالاتر از سطح بدن قرار ندهد .
- اگر بیمار با مشکل احتباس ادراری و غیره مواجه شد به پزشک مراجعه کند.
- مراقبت های بعد از انجام سنگ شکنی برون اندامی
- تا سه ساعت بعد از سنگ شکن به دلیل تزریق داروهای مسکن و آرام بخش حالت ضعف، خواب آلودگی و تهوع وجود دارد، در این مدت از خوردن آب و غذا خودداری کنید.
- در روز بعد از سنگ شکن :
- از خوردن نوشابه، دلستر، ماء الشعیر، نمک و مشروبات الکلی خودداری کنید.
- از آب لیمو، پرتقال، آب گوجه و عرق خارشتر و آب هندوانه بیشتر استفاده کنید.
- بعد از ۳ ساعت مرتب آب و مایعات خورده شود.
- تغییر رنگ و خونی شدن ادرار بدنبال سنگ شکن عادی است اما اگر تا ۷۲ ساعت بیشتر شد به پزشک مراجعه کنید.
- اگر دچار اشکال در دفع ادرار شدید به بخش یا به یکی از مراکز درمانی مراجعه فرمایید.
- ورزش سبک به دفع سنگ کمک می کند و از ورزش و کارهای سنگین برای یک هفته پرهیز کنید.
- سعی کنید پیاده روی کنید.
- سعی کنید روی پهلوئی مقابل طرفی که سنگ شکن شده است بخوابید این کار به دفع سنگ کمک می کند.



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سنگ کلیه

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۰/۲/۵	۱۴۰۱/۲/۵	۶ از ۹	INS-PR-47/A

- ناهار غذای سبک مثل سوپ میل کنید و بعد از ناهار دو عدد قرص دایمتیکون جویده شود ساعت ۶ عصر سوپ صرف شود.
- یک ساعت بعد از آن یک شیشه روغن کوچک خورده شود.
- یک ساعت بعد دو عدد قرص دایمتیکون جویده شود و بعد از آن تا آخر شب فقط مایعات خورده شود و ورزش کنید و از ساعت ۱۲ شب به بعد چیزی خورده نشود (حتی آب).
- فردا صبح ساعت ۷ صبح جهت گرفتن عکس مجدد به بخش سنگ شکن مراجعه فرمایید.
- جهت رفع هر گونه ابهام و سوال در رابطه با بیماری، داروها و .. شماره ۳۲۱۲۵۵۳۸ بخش سنگ شکن و ۳۲۱۲۵۴۱۱ بخش جراحی کلیه می باشد.
- عارضه احتمالی سنگ کلیه شامل:
 - عفونت ادراری
 - عفونت خون
 - انسداد دستگاه ادراری می باشد که باید به بیمار/ همراه بیمار تاکید نمایید.
- عارضه احتمالی بعد از سنگ شکن شامل:
 - تب
 - درد
 - خونریزی می باشد که باید به بیمار/ همراه بیمار تاکید نمایید.

منابع و مراجع
برونر و سودارث. پرستاری داخلی- جراحی کلیه و مجاری ادراری. ترجمه دریا دخت مسرور. تهران: نشر بشری، ۱۳۹۸.

	<p>بسمه تعالی</p> <p>دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی</p> <p>مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی</p>			
<p>عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سنگ کلیه</p>				
<p>کد</p>	<p>صفحه</p>	<p>تاریخ بازنگری بعدی</p>	<p>تاریخ آخرین بازنگری</p>	<p>تاریخ ابلاغ</p>
<p>INS-PR-47/A</p>	<p>۹ از ۷</p>	<p>۱۴۰۱/۲/۵</p>	<p>۱۴۰۰/۲/۵</p>	<p>۱۳۹۹/۲/۲۰</p>

<p>آموزش به بیمار (دکتر خدیجه نصریانی) ۱۳۹۴</p>	
<p>افسون توفیق (مسئول آموزش به بیمار) - سارا همتی پور (سرپرستار بخش جراحی یورولوژی)</p>	<p>تهیه کنندگان</p>
<p>دکتر داریوش ایرانی (متخصص جراحی کلیه، فلوشیپ اندوورولوژی)</p>	<p>تایید کننده</p>

