



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



### عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سنگ میزنای

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
INS-PR-22/A	۱ از ۹	۱۴۰۲/۲/۵	۱۴۰۱/۲/۵	۱۳۹۹/۲/۲۰

#### تعریف بیماری سنگ میزنای:

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

#### علل شایع بروز سنگ میزنای :

- 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
- استفاده از برخی 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



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



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سنگ میزنای

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
INS-PR-22/A	۲ از ۹	۱۴۰۲/۲/۵	۱۴۰۱/۲/۵	۱۳۹۹/۲/۲۰

– تهوع و استفراغ می باشد.

#### 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

- مصرف مایعات فراوان



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



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سنگ میزنای

کد	صفحه	تاریخ بازنگری بعدی	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ ابلاغ
INS-PR-22/A	۳ از ۹	۱۴۰۲/۲/۵	۱۴۰۱/۲/۵	۱۳۹۹/۲/۲۰

● 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 جهت خارج نمودن سنگ

نکات آموزشی:

#### رژیم غذایی:

- توصیه می شود روزانه آب فراوان جهت جلوگیری از غلیظ شدن ادرار مصرف شود.
- رژیم غذایی مخصوص با توجه به نوع سنگ رعایت شود.
- در صورت مصرف ویتامین ها با پزشک خود مشورت نمایید.



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



### عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سنگ میزنای

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۴ از ۹	INS-PR-22/A

#### سایر نکات آموزشی:

- پیشگیری از افزایش ناگهانی درجه حرارت محیط و فعالیت هایی که منجر به کم آبی بدن می شود
- پیگیری آزمایشات عملکرد کلیوی و کشت ادرار
- بیمار داروهای تجویز شده را به صورت منظم مصرف نماید.
- بیمار در صورت داشتن هر کدام از این علائم به پزشک مراجعه کند. این علائم شامل:
  - تب
  - کاهش برون ده ادرای
  - درد می باشد.
- بیمار تحرک جسمی در حد توان خود داشته باشد.
- علائم و نشانه های عفونت ادراری که 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 و لرز می باشد.

#### آموزش حین ترخیص:

- در صورت مشاهده هر کدام از علائم نشان دهنده عفونت فورا 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 میزنا

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۹ از ۵	INS-PR-22/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.
- در هنگام مراجعه به مرکز درمانی حتما مدارک قبلی و داروهای مصرفی را به همراه داشته باشید.
- داروها به موقع و سر وقت مصرف شود و در صورت وجود هر گونه عارضه ای و حساسیت به دارو با پزشک مشورت شود.
- 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.



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



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سنگ میزنا

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۶ از ۹	INS-PR-22/A

- سعی کنید روی پهلوئی مقابل طرفی که سنگ شکن شده است بخوابید این کار به دفع سنگ کمک می کند.
- نهار غذای سبک مثل سوپ میل کنید و بعد از نهار 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 میزنا 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.



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



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در سنگ میزنای

تاریخ ابلاغ	تاریخ آخرین بازنگری	تاریخ بازنگری بعدی	صفحه	کد
۱۳۹۹/۲/۲۰	۱۴۰۱/۲/۵	۱۴۰۲/۲/۵	۷ از ۹	INS-PR-22/A

منابع و مراجع	برونر و سودارث. پرستاری داخلی- جراحی کلیه و مجاری ادراری. ترجمه دریا دخت مسرور. تهران: نشر بشری، ۱۳۹۸. آموزش به بیمار (دکتر خدیجه نصریانی) ۱۳۹۴
تهیه کنندگان	افسون توفیق (مسئول آموزش به بیمار)- سارا همتی پور (سرپرستار بخش جراحی یورولوژی)
تایید کننده	دکتر داریوش ایرانی (متخصص جراحی کلیه، فلوشیپ اندوورولوژی)

