

راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار مبتلا به رنال کولیک

درد ناشی از سنگ سیستم ادراری معمولاً شدیدترین دردی است که فرد در طول زندگی تجربه کرده است. محل درد ارتباط مستقیمی با محل سنگ ندارد و ممکن است درد در محل تحتانی شکم، کشاله ران و یا بیضه ها حس شود یا انتشار یابد.

❖ علائم رنال کولیک :

سوزش ادرار، ادرار دردناک (درد هنگام ادرار کردن)، خون در ادرار، کدر بودن ادرار، بوی بد ادرار، تکرر ادرار، کریستال در ادرار شما، تب، لرز، تهوع استفراغ.

❖ مراقبت :

- برای کاهش درد، دوش آب گرم بگیرید و یا ناحیه پهلوها را گرم نگه دارید
- روزانه در برنامه خود تحرک کافی و کمی ورزش داشته باشید (ورزشهای سبک در فضای باز مانند قدم زدن، دوچرخه سواری و طناب زدن)
- مایعات بیشتری بنوشید
- وزن مناسب داشته باشید
- از استرس و فشارهای روحی-روانی بپرهیزید
- در زمان دفع سنگ، باید انتظار ادرار خونی را داشته باشید اما این عارضه نباید بیش از 4 تا 5 روز به طول انجامد
- در صورت عدم رفع درد با مصرف داروی تجویزی، پزشک را آگاه کنید
- به اورولوژیست مراجعه نمایید
- آزمایش های تکمیلی خون و ادرار را انجام دهید
- کنترل عفونت در خانمها
- از استراحت زیاد و طولانی بپرهیزید و ورزش روزانه مناسب داشته باشید این کار به دفع سنگ کمک می کند
- ممکن است پزشک معالجتان بخواهد برای آزمایش سنگهای دفعی و تعیین نوع و ترکیب آنها به جمع آوری سنگ اقدام کنید میتوانید با استفاده از یک صافی، سنگها و حتی شنهای دفع شده از کلیه را جمع آوری کنید جمع آوری ادرار در یک ظرف و جمع آوری سنگها از داخل آن است.

❖ تغذیه :

- در طول شبانه روز هریک ساعت یک لیوان آب مصرف نمایید و در طول شب هنگام خواب یک لیوان آب مصرف نمایید (اگر به بیماریهای کلیوی، قلبی یا کبدی مبتلا هستید قبل از افزایش مصرف مایعات با پزشکتان مشورت کنید)
- روزانه حداقل 2/5 تا 3 لیتر مایعات بنوشید. میزان مصرف آب باید به اندازه ای باشد که حداقل 2 لیتر ادرار در شبانه روز دفع کنید
- کاهش مصرف نمک: مصرف نمک باعث افزایش سنگ سازی می شود پس از غذاهایی نظیر کنسرو ها - فست فود - کالباس - غذا های بسته بندی شده - چیپس - پفک و سس ها بپرهیزید
- پرهیز از مصرف زیاد شکر
- مصرف مکمل ها و ویتامین ها باید حتما تحت نظر پزشک معالج باشد چون مصرف بی اندازه آنها منجر به تشکیل سنگ خواهد شد

- لبنیات را حذف نکنید
- غذاهای دارای فیبر مثل سبزیجات، سیبوس گندم و ویتامین را با اعتدال مصرف کنید زیرا باعث تشکیل سنگ خواهند شد
- از پروتئینهای گیاهی استفاده کنید
- اگر سنگها از نوع اگزالاتی باشد باید ادرار رقیق نگه داشته شود و از مصرف غذاهایی مانند شکلات، قهوه، چای، بادام زمینی، چغندر، نوشابه های گاز دار، توت فرنگی، ریواس، اسفناج، سیبوس، تخم مرغ، عدس، برنج، سیب پوست گرفته، انگور، گل کلم، نارنج و... اجتناب گردد
- در ارتباط با سنگهای اسید اوریکی، از خوردن گوشت خودداری شود
- در ارتباط با سنگهای کلسیمی یا فسفوری باید از مصرف لبنیات، نمک طعام پروتئین زیاد، شکلات ونارگیل خودداری شود
- افرادی که کلیه سنگ ساز دارند از خوردن آب انگور اجتناب کنند
- از مصرف نوشابه های گازدار و آب برخی میوه ها به ویژه گریپفروت پرهیز نمایید
- مصرف لیموناد با افزایش دفع سترات ادرار باعث کاهش تشکیل سنگ کلیه می شود.

❖ درمان دارویی :

- 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.
- به هیچ وجه بدون دستور پزشک اقدام به مصرف دارو های خود سرانه نکنید.
- هیچگاه اقدام به قطع یا تغییر میزان مصرف دارو های خود نکنید.

❖ چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

- تشدید درد به طوری که بیش از یک ساعت با وجود مصرف مسکن بهبود نیابد
- تهوع و استفراغ شدید
- تشدید و تداوم خون واضح در ادرار
- تب و لرز
- درد و سوزش هنگام دفع ادرار
- تغییر در بو، رنگ / تیره شدن / کدر شدن رنگ ادرار
- سرگیجه
- کاهش فشار
- عرق سرد
- تاری دید
- افزایش درد و عرق سرد و رنگ پریدگی
- عدم توانایی در تخلیه ادرار
- درجه حرارت بالاتر از 38