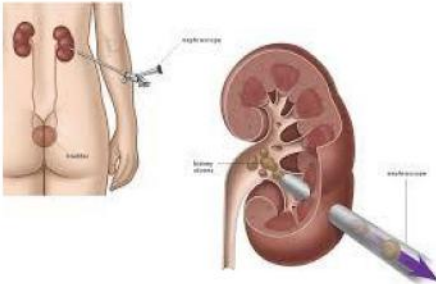


آموزش به بیمار

خودمراقبتی ترخیص



مراقبت از زخم جراحی:

- احتمال نشت ترشحات از محل خارج شدن نفروستومی تا چند روز پس از عمل وجود دارد که به تدریج کمتر خواهد شد. در غیر این صورت :
 ۱. به مدت ۴۸-۲۴ آشامیدن مایعات را محدود کنید.
 ۲. بیشتر به پهلوی مخالف بخوابید.
 ۳. در صورت ادامه ی نشتی از پهلوی به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.
- می توانید زخم را با آب و صابون شسته، پس از خشک کردن در صورت نیاز پانسمان تمیزی روی آن بگذارید.
- برای خارج کردن بخیه از پهلوی، در تاریخ تعیین شده به اورژانس بیمارستان یا یک مرکز درمانی نزدیک مراجعه نمایید.

فعالیت ها:

- هرروز به صورت تدریجی و آرام به میزان فعالیت روزانه ی خود بیفزایید.
- در صورت احساس خستگی یا ضعف بیشتر استراحت کنید.
- به مدت ۳-۴ هفته از انجام ورزش متوسط یا شدید و کار و فعالیت سنگین خودداری کنید.
- روزانه با توجه به میزان رویت خون در ادرار پیاده روی کنید. (اگر با پیاده روی، خونریزی ادراری زیادتر شد، استراحت را بیشتر کنید)
- از بلند کردن وسایل سنگین تر از ۵-۴ کیلوگرم خودداری نمایید.
- اسحمام (فقط دوش) بلامانع است.
- از رفتن به استخر یا استفاده از وان تا بهبودی کامل خودداری نمایید. (حدود ۳-۲ هفته)
- در صورت ادامه ی درد و ناراحتی در پهلوی می توانید از کمپرس گرم (مدت نیم ساعت هر ۲ ساعت) استفاده کنید.
- اگر سوند داخلی (DJ) تعبیه شده است، برای خارج کردن آن در تاریخ تعیین شده به اتاق عمل مراجعه کنید (ناشتا با همراه)
- (در صورت تحویل) نمونه ی سنگ را جهت تعیین نوع سنگ و دریافت رژیم غذایی مناسب به آزمایشگاه ببرید.
- به مدت ۲ هفته از برقراری مقاربت جنسی پرهیز نمایید.

رانندگی:

- به مدت ۲ هفته از رانندگی اجتناب نمایید.

- می توانید رژیم عادی خود را از سر بگیرید.
- روزانه ۱۰-۱۲ لیوان مایعات مصرف کنید تا هم به دفع سنگ های خرد شده کمک شود هم از ایجاد لخته در مثانه و احتباس ادراری پیشگیری شود.
- با مصرف بیشتر از سبزیجات و میوه های تازه، از یبوست و زور زدن زیاد جلوگیری نمایید.

دارو:

- برای شما آنتی بیوتیک و مسکن تجویز شده است.
- دارو ها را طبق دستور و به طور کامل مصرف نمایید.
- حتی الامکان از داروهای مسکن غیر استروئیدی مانند بروفن، ناپروکسن، ایندومتاسین، سلکسیب، دیکلوفناک و... استفاده نکنید چون ممکن است با احتمال افزایش خطر خونریزی در ارتباط باشند.
- در صورتی که از داروی انعقادی مانند وارفارین، آسپیرین، پلاویکس و... استفاده می کردید، برای شروع مجدد با جراح خود مشورت کنید.

علائم هشدار: (برای مراجعه ی فوری به اورژانس یا تماس با پزشک)

- سرگیجه، تنگی نفس، درد قفسه ی سینه
- تهوع و استفراغ شدید
- تب یا لرز
- وجود خون زیاد و روشن در ادرار
- درد شکم شدید
- درد، قرمزی، گرما و حساسیت در پاها
- ادامه یا شدت یافتن ترشحات پهلوی (محل خارج شدن سوند پهلوی)



شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی در جراحی PCNL
تهیه کننده	مریم کفاشیان
تایید کننده علمی	دکتر مسعود بنایی
سمت	جراح و متخصص کلیه و مجاری ادراری
تاریخ تهیه	۱۳۹۹
تاریخ بازنگری	۱۳۹۹
کد	MA-FO-09