



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

ورم کلیه (هیدرونفروزیز)

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
					اتاق:	
					تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:		
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:						
مراقبت در منزل:						
- با نظر پزشک یا کارشناس تغذیه از رژیم غذایی سالم و متعادل شامل غذاهای حاوی مقدار کم سدیم (نمک)، پتاسیم و پروتئین استفاده کنید. - به منظور پیشگیری از یبوست، مصرف انواع میوه و سبزی را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. - از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد خودداری شود. - در طول روز به میزان زیاد آب بنوشید. - از مصرف آب میوه و نوشابه های گازدار و حاوی کافئین، غذاهای فرآوری شده و تصفیه شده اجتناب کنید. - از کیسه های آب گرم در اطراف شکم یا پهلوی استفاده کنید. - از نگه داشتن ادرار اجتناب کنید. - در هنگام اجابت مزاج از زور زدن زیاد خودداری کنید. - با پزشک خود در مورد روش های پیشگیری از سنگ کلیه مشورت کنید. - برای کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه می توانید دستورات غذایی زیر را در نظر بگیرید: - از سبزیجات و میوه های تازه، محصولات لبنی کم چرب به میزان متعادل استفاده و مصرف گوشت را کاهش دهید. - مواد غذایی مانند موز، ماهی و مرغ بدون چربی، حبوبات و مغزها، سبزیجات برگ دار، آب سبزیجات تازه له شده، سرکه سیب، عسل تازه، مواد غذایی سرشار از ویتامین E، انواع توت، روغن زیتون، بادام، غذاهای سرشار از منیزیم و پتاسیم، می توانند برای شما مناسب باشند. - برای کاهش درد در منزل، مسکن را طبق دستور استفاده کنید و اگر درد مقاوم می باشد به پزشک مراجعه کنید. - در صورتی که درد شدید نباشد ممکن است از دارو درمانی استفاده شود. - در صورت تجویز دارو برای پیشگیری از تشکیل سنگ آن را به طور کامل مصرف کنید.						
در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید						
- احساس پری شکم - تغییر در میزان، دفعات و نحوه ادرار کردن - درد در قسمت پایینی کمر یا پهلویها - وجود خون در ادرار - عدم توانایی در ادرار کردن - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی						