



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

برداشتن کلیه (نفركتومی)

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 :

- از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و غذاهای کم چربی پیروی کنید.
- مصرف روزانه نمک را کاهش دهید. به میزان نمک (سدیم) موجود در مواد غذایی بسته بندی شده توجه ویژه‌ای داشته باشید.
- از غذاهای سرشار از پروتئین (گوشت و ...) اجتناب کنید چرا که باعث تحمیل بار اضافی به کلیه‌ها می‌شود.
- در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی‌های کافئین‌دار، آن را از رژیم غذایی خود حذف کنید.
- در طول دو هفته اول بعد از عمل، به انجام فعالیت سبک مانند پیاده‌روی بپردازید.
- از فعالیت‌های سنگین مانند وزنه برداری در 6 هفته اول بعد از عمل اجتناب کنید. پس از آن، طبق دستور پزشک خود، آرام آرام کارهای سنگین‌تر را شروع کنید.
- از آسیب به کلیه‌ها اجتناب کنید. از ورزش‌های مهاجمی پرهیز کنید و هنگام شرکت در ورزش‌هایی که احتمال برخورد یا افتادن در آنها وجود دارد از ابزارهای محافظت کننده استفاده کنید.
- از دستورات پزشک خود پیرامون عدم مصرف سیگار قبل و بعد از عمل جراحی پیروی کنید.
- زمانی را برای استراحت خود در نظر بگیرید و سعی کنید از افراد دیگری برای انجام وظایف روزانه خود کمک بگیرید.
- از پزشک خود درباره داروهای مورد نیاز برای تسکین درد و چگونگی مراقبت از خود در طی دوران بهبودی، سوال کنید. حذف یک کلیه ممکن است عملکرد کلیوی شما را کاهش دهد و سبب می‌شود هنگام مصرف دارو با مشکلاتی روبرو شوید.
- پانسمان روزانه تعویض شود و دو هفته بعد عمل جهت خروج بخیه‌ها به پزشک مراجعه کنید.
- از پزشک خود بخواهید که لیستی از داروهایی که نباید در این دوران مصرف کنید، را به شما بدهد. داروهای حاوی استامینوفن و داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (مانند ایبوپروفن) جزء داروهایی می‌باشند که نباید مصرف کنید.

هر چند ماه یک بار با توجه به نظر پزشک معالج برای بررسی عوامل مربوط به کارکرد کلیه که در زیر آمده اقدام کنید:

- فشارخون
- عملکرد کلیه دیگر
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید.
- مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- تب بیشتر از 37/8 درجه سانتی‌گراد
- حالت تهوع و استفراغ و درد زیاد
- ضعف شدید غیر معمول
- ترشحات زخم یا خونریزی
- کوتاه شدن نفس‌ها
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی