

## علایم هشدار در سنگهای ادراری

در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

← تشدید درد به طوری که به درمان دارویی پاسخ ندهد

← تهوع استفراغ

← تشدید یا تداوم وجود خون واضح در ادرار، تب و لرز

← درد و سوزش و ناراحتی شدید هنگام دفع ادرار

← تغییر رنگ یا تیره شدن ادرار

← قطع شدن ادرار (احتباس ادراری)

### **نکات قابل توجه:**

❖ مایعات زیاد مصرف کنید، روزانه حداقل ۳-۲/۵ لیتر مایعات بنوشید که بیش از نصف آن فقط

آب ساده باشد. میزان مصرف آب باید به اندازه ای باشد که حداقل ۲ لیتر ادرار در هر شبانه روز

دفع کنید (در طول شب حداقل یک یا دو بار برای ادرار کردن بیدار شوید) و رنگ ادرار زرد

روشن یا بی رنگ باشد.

❖ از مصرف نمک و شکر زیاد خودداری کنید و هیچ ماده ی غذایی را بدون دستور پزشک از رژیم

غذایی خود کاملاً حذف نکنید، بدن به همه ی انواع مواد غذایی نیاز دارد.

❖ از استراحت مطلق خودداری کرده و فعالیت جسمی و ورزش روزانه ی مناسب داشته باشید،

این کار به دفع سریع تر سنگ کمک می کند.

### **شماره تماس با بیمارستان**

شماره داخلی اورژانس ۱۳۳

۵۵۰۶۲۶۲۸ - ۰۲۱