

	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN KODU	HB.YD.85
		YAYIN TARİHİ	09.03.2020
		REVİZYON NO	00
	ÜROLOJİ ANABİLİM DALI TAŞ ÖNERİ KARTI	REVİZYON TARİHİ	--
		SAYFA NO	Sayfa 1 / 1

Günlük 2,5lt üzeri sıvı tüketin, sıvı tüketimini 24 saate yayın.

Düzenli egzersiz ve spor yapın.

İdeal kilonuzda olun, hızlı kilo vermeyin.(Beden kitle indeksi 18-25 arasında olmalıdır)

Tuz, şeker, yağ tüketimini azaltın.

Stresten uzak durun.

Aşırı hayvansal gıda tüketiminden uzak durun.

Sebze ve meyveyi bol tüketin.

Çay, kahve tüketimini azaltın.

Oksalat açısından zengin içerikli gıdaların tüketimini azaltın. (Çay, çilek, kivi, çikolata, ıspanak, pırasa, fındık, ceviz, kakao ,yer fıstığı, badem, kivi)

!Taş hastalığı 5 yılda ortalama %50 tekrarlayabilir. Bu yüzden yılda en az 1 kez doktorunuza kontrole gidin

!Ek hastalıklarınız varsa daha sık kontrole gidin(Hipertansiyon, şeker hastalığı, kemik erimesi, tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonu vb.)

	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN KODU	HB.YD.85
		YAYIN TARİHİ	09.03.2020
		REVİZYON NO	00
	ÜROLOJİ ANABİLİM DALI TAŞ ÖNERİ KARTI	REVİZYON TARİHİ	--
		SAYFA NO	Sayfa 1 / 1

Günlük 2,5 lt üzeri sıvı tüketin, sıvı tüketimini 24 saate yayın.

Düzenli egzersiz ve spor yapın.

İdeal kilonuzda olun, hızlı kilo vermeyin.(Beden kitle indeksi 18-25 arasında olmalıdır)

Tuz, şeker, yağ tüketimini azaltın.

Stresten uzak durun.

Aşırı hayvansal gıda tüketiminden uzak durun.

Sebze ve meyveyi bol tüketin.

Çay, kahve tüketimini azaltın.

Oksalat açısından zengin içerikli gıdaların tüketimini azaltın. (Çay, çilek, kivi, çikolata, ıspanak, pırasa, fındık, ceviz, kakao , yer fıstığı, badem, kivi)

!Taş hastalığı 5 yılda ortalama %50 tekrarlayabilir. Bu yüzden yılda en az 1 kez doktorunuza kontrole gidin

!Ek hastalıklarınız varsa daha sık kontrole gidin(Hipertansiyon, şeker hastalığı, kemik erimesi, tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonu vb.)