

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> 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:

- برای جلوگیری از یبوست مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات و میوه ها را استفاده کنید و راه بروید.
 - غذا را در حجم کمتر و وعده های بیشتر استفاده کنید.
 - از مواد کافئین دار مانند چای، قهوه و مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات خوداری کنید
 - فعالیت های عادی خود از جمله بازگشت به کار را با مشورت پزشک در زودترین زمان ممکن از سر بگیرید.
 - در روز اول و دوم فعالیت ها در حد تحمل باشد(در اتاق قدم بزنید و در صورت نشستن روی مبل اندام های تحتانی و پاها را حرکت دهید)
 - فعالیت هایی در حد پیاده روی سبک را با نظر پزشک می توانید داشته باشید.
 - پس از ۴۸ ساعت استحمام کنید.
 - پس از استحمام محل عمل را خشک و تمیز نگه دارید، ضمناً نیازی به پانسمان مجدد نیست.
 - از سرفه های شدید، فشار بر محل عمل خودداری کنید.
- ورزش ناحیه پرینه را به اینصورت انجام دهید:**
- در هر وضعیت (نشسته، ایستاده، خوابیده) عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت ۳۰ ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید این ورزش را ۲۰-۱۰ بار در روز انجام دهید. برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را ۱۲-۶ هفته انجام دهید. این کار برای بهبود تن و عملکرد مثانه می باشد.
 - لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری های تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
 - لباس زیر همیشه باید خشک باشد و در صورت مرطوب شدن آنها را تعویض کنید.
 - اگر تصمیم به بارداری مجدد دارید بهتر است جهت بررسی و مشاوره به پزشک مراجعه کنید.
 - جهت دریافت نتیجه پاتولوژی با در دست داشتن رسید در زمان مشخص شده به آزمایشگاه مراجعه کنید و پس از دریافت نتیجه، آن را به پزشک معالج نشان دهید.
 - جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
 - در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید. توجه داشته باشید که داروهای قبلی را با نظر پزشک معالج شروع نمایید.
 - از مصرف الکل و دخانیات اجتناب نمایید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت درد شدید شکم و لگن، احساس سرگیجه شدید، خونریزی مهبلی، درد شانه و قفسه سینه
 - در صورت خونریزی شدید از راه مجرای تناسلی (پد هر ساعت آغشته به خون باشد)
 - در صورت علائم عفونت مانند تب، لرز، سردرد، دردهای عضلانی و یا زیاد شدن دفعات ادرار که بیش از یک ماه طول بکشد که ممکن است ناشی از تحریک یا عفونت مثانه در اثر جراحی باشد.
 - ترشح از محل جراحی، تب و ترشح بد بو از واژینال (ناحیه تناسلی)
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص