

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

مراقبت در منزل :

- بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین (مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ و... و ویتامین و پرفیبر (مانند سبزیجات، میوه و...) استفاده کنید.
 - جهت جلوگیری از یبوست از مواد غذایی پرفیبر مانند میوه و سبزیجات و مایعات فراوان مصرف کنید.
 - در دو هفته اول باید استراحت داشته باشید و از فعالیت شدید مانند بلند کردن اجسام خودداری کنید اما بعد از آن می‌توانید کم کم کارهای سبک را انجام دهید.
 - تا ۳ ماه بعد از عمل باید از انجام فعالیت‌های سنگین خودداری کنید.
 - روزانه پیاده روی کنید. تحرک داشته باشید و ورزش‌های ایزومتریک جهت جلوگیری از ایجاد لخته خون در اندام‌ها (حرکت مچ پاها) انجام دهید.
 - از ۲ هفته پس از جراحی می‌توانید رانندگی کنید.
 - در حوالی هفته ششم نیز می‌توانید فعالیت‌های جنسی را آغاز کنید.
 - استحمام از روز دوم بعد از عمل موردی ندارد و بهتر است بعد از حمام محل زخم را با ششوار کاملاً خشک کنید. (مدت استحمام بسیار کوتاه باشد و همراه با یک همراه صورت گیرد). زخم را باز و خشک نگهداری کنید.
 - جهت رفع احتباس ادراری از کیف آب گرم، ریختن آب روی ناحیه تناسلی و نشستن روی توالت فرنگی استفاده کنید.
 - از هر اقدامی که فشار شکم شما را بالا ببرد (سرفه شدید) پرهیز نمایید.
 - از جوراب‌های کشی و حرکات نرمشی مانند حرکت دورانی مچ پا استفاده کنید. زخم را باز و خشک نگه دارید.
 - از خوابیدن طولانی مدت، نشستن طولانی مدت روی مبل یا صندلی و روی هم انداختن پاها خودداری کنید.
 - لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس‌های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس‌های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری کنید. لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
 - در صورتی که برش شما عرضی باشد، ۷-۱۰ روز بعد از عمل و در صورتی که محل برش طولی باشد، ۱۴-۱۰ روز بعد از عمل، جهت برداشتن بخیه‌ها به پزشک معالج یا درمانگاه، مراجعه کنید. بعد از دریافت جواب پاتولوژی حتماً باید به پزشک معالج مراجعه کنید.
 - در صورت تجویز آنتی بیوتیک، آن را طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید از قطع یا افزایش دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
 - مصرف مسکن و ترکیبات ضد انعقادی رقیق کننده خون را طبق تجویز پزشک مصرف کنید.
 - در صورت برداشته شدن هر دو تخمدان علائم یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق و... مشاهده می‌شود، می‌توانید درمان دوره یائسگی را با هماهنگی پزشک شروع نمایید
 - خارج نمودن رحم نباید تاثیری در کیفیت زندگی و فعالیت جنسی شما داشته باشد و در صورت هر گونه نگرانی با پزشک معالج مشورت نمایید.
 - داروهایی که قبلاً استفاده مینموده اید (داروهای فشارخون، دیابت، داروهای قلبی...) مجدداً با مشورت پزشک شروع نمایید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- سرگیجه، تب، درد شکم، عدم دفع گاز و مدفوع، تهوع و استفراغ طول کشیده، خونریزی، تپش قلب و افت شدید فشار خون، اسهال، ترشحات بدبو از محل زخم یا مهبل، بیرون زدگی توده (فتق) از محل عمل، درد پهلوه‌ها، وجود خون در ادرار، کاهش حجم ادرار و هرگونه درد شکم شدید، درد و قرمزی با سفیدی غیرطبیعی در ناحیه اندام‌ها، بی حالی، ضعف شدید، تنگی نفس، درد قفسه سینه