



فرم آموزش حین ترخیص

آندومتریوز

کد پمفلت: PE - FO - 011

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۱۲/ ۱۸

نام خانوادگی :	نام :	بخش :	شماره تماس بخش:
نام پدر :	تاریخ تولد :		۰۳۸۳۱۱۰
آموزش زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار			
نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف		
	صبح	ظهر	شب
آموزش دارو			
تغذیه	- 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.		
مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل	- از خوردن کافئین اجتناب کنید زیرا به نظر می رسد درد را در بعضی از خانم ها بدتر کند. - ورزش، حتی راه رفتن، درد را تخفیف داده و سطح استروژن را کاهش می دهد که این ممکن است باعث کند شدن رشد آندومتریوز شود. - پس از جراحی نیاز است تا فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری مقداری محدود شود. - درباره فعالیت های جنسی با پزشک خود مشورت کنید. - تا مدتی از انجام فعالیت های سنگین اجتناب کنید. - از استعمال سیگار و سایر دخانیات اجتناب کنید. - از مصرف مشروبات الکلی اجتناب کنید. - اگر قصد بچه دار شدن را دارید، هرچه زودتر به فکر حاملگی باشید. حاملگی ممکن است بیماری را مقداری تخفیف هم بدهد. توجه داشته باشید که به تعویق انداختن حاملگی ممکن است به نازایی بیانجامد.		



مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل	- به جای تامپون از نوارهای بهداشتی استفاده کنید. - به منظور کاهش درد از حمام آب گرم یا کمپرس گرم استفاده کنید. - داروهای تجویز شده توسط پزشکتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید.
پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک	در صورت داشتن موارد زیر به بیمارستان مراجعه نمایید - اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم آندومتريوز را دارید. - درد غیر قابل تحمل - خونریزی غیرمعمول یا زیاد - اگر دچار علائم جدید و غیرقابل توجیه شده اید. - اگر پس از درمان، علائم مجدداً ظاهر شوند. - در صورت بروز هرگونه علائم نگران کننده دیگر
اعلام نتایج تستهای پاراکلینیک بیمار	برای پیگیری جواب آزمایشات و یا نتایج پاراکلینیک در زمان مقرر به واحد آزمایشگاه و یا پاتولوژی مراجعه نمایید
جهت دسترسی به همه مطالب آموزشی در سایت بیمارستان ، QR code روبرو را اسکن نمایید	