



فرم آموزش حین ترخیص

جراحی افتادگی رحم

کد پمفلت: PE - FO - 012

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	-از مصرف مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین سی مانند گوشت، پرتقال، لیموترش و لیمو شیرین مصرف کنید. - جهت پیشگیری از یبوست از سبزیجات، میوه، سالاد، روغن زیتون، برگه آلو، انجیر خیس شده، کمپوت هلو، گلابی، زرد آلو، سوپ و ... در وعده های غذایی استفاده کنید و مایعات فراوان مصرف کنید (روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید)		
مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل	-پس از ۲ الی ۴ هفته با نظر پزشک معالج فعالیت عادی را می توانید شروع کنید. - از کارهای سنگین مانند بلند کردن اشیاء سنگین، ایستادن به مدت طولانی و تمرینات ورزشی خشن طی ۶ هفته اول بعد از عمل خودداری کنید. - ورزش ناحیه پرینه را به این صورت در منزل 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 - پس از ترخیص از بیمارستان میتوانید حمام کنید.		



- در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیت های جنسی خود حتماً با پزشک مشورت کنید - لباس زیر روزانه تعویض شود و از لباسهای زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری کنید. تعویض روزانه لباس زیر و در معرض آفتاب قرار دادن آنها ضروری است. - محل عمل تمیز و خشک باشد و برای خشک نمودن محل عمل میتوان از سشوار با فاصله ۱۵ سانتیمتری استفاده نمود - در صورتی که نمی توانید ادرار کنید باز کردن شیر آب و دیدن و شنیدن صدای آب یا نوشیدن مایعات در برقراری ادرار کمک می کند. - معمولاً ۷-۱۰ روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به پزشک مراجعه کنید.	مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل
در صورت داشتن موارد زیر به بیمارستان مراجعه نمایید - تب بیش از ۳۸ درجه سانتی گراد - خونریزی شدید - خونریزی غیرطبیعی مهبل - ناراحتی یا اشکال در ادرار کردن - درد ناگهانی و افزایش درد - بهتر نشدن علائم بیماری پس از جراحی	پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک
برای پیگیری جواب آزمایشات و یا نتایج پاراکلینیک در زمان مقرر به واحد آزمایشگاه و یا پاتولوژی مراجعه نمایید	اعلام نتایج تستهای پاراکلینیک بیمار
جهت دسترسی به همه مطالب آموزشی در سایت بیمارستان ، QR code روبرو را اسکن نمایید	