



فرم آموزش حین ترخیص

جراحی افتادگی مثانه

کد پمفلت: PE - FO - 081

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۰۲/۱۸

نام خانوادگی :	نام :	بخش :	شماره تماس بخش:
نام پدر :	تاریخ تولد :		۰۳۸۳۱۱۰
آموزش زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار			
آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف	
		صبح	ظهر
		شب	نحوه صحیح مصرف دارو
تغذیه	- در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین سی (گوشت، پرتغال، گوجه فرنگی و...) مصرف کنید. - جهت پیشگیری از یبوست بعد از عمل، از سبزیجات و میوه و سالاد، روغن زیتون، برگه آلو، انجیر خیس شده، کمپوت هلو گلابی، زرد آلو، سوپ و غیره در وعده های غذایی استفاده کنید. - مایعات بین ۸ الی ۱۰ لیوان مصرف کنید.		
مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل	- دو هفته پس از جراحی می توانید فعالیت های روزانه خود را از سر بگیرید، ولی از ایستادن طولانی و برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید. ورزش ناحیه میان دو راه که باید در منزل انجام دهید به این صورت است: - 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 ۶-۱۲ هفته انجام دهید. - با نظر پزشک جهت ضد عفونی محل بخیه ها در یک لگن تمیز تا نیمه آب ولرم بریزید و روزی ۲-۳ بار و هر بار ۱۵ دقیقه در لگن بنشینید. - محل عمل تمیز و خشک باشد و برای خشک نمودن محل عمل از ششوار با فاصله ۱۵ سانتیمتری استفاده کنید.		



مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل	- پس از ترخیص از بیمارستان میتوانید حمام کنید. - در صورتی که نمی توانید ادرار کنید، باز کردن شیر آب یا نوشیدن مایعات در برقراری ادرار کمک میکند . - جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه ها، مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است. - لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری های تنگ و پلاستیکی خودداری کنید. - لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید. - در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیت های جنسی خود حتماً با پزشک مشورت کنید. - جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید. - داروهای خود را طبق دستور پزشک و به موقع مصرف نمایید. - با نظر پزشک ده روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به پزشک معالج مراجعه کنید. (بخیه ها کشیدنی نیست و پس از مدتی جذب می شود) - بخیه ها ۱-۲ هفته طول می کشد تا خوب جذب شوند، ولی بهتر است تا ۱/۵ ماه از نزدیکی خودداری کنید. (نزدیکی پس از معاینه توسط پزشک و تایید صورت بگیرد.)
پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک	- در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید: - در صورت درد ناگهانی، افزایش درد و یا خونریزی، سوزش ادرار، تکرر ادرار و تب - اگر بیش از 12 ساعت ادرار نداشتید - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی
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 	