



فرم آموزش حین ترخیص

منوراژی

کد پمفلت: PE - FO - 015

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۱۲/۱۸

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	- بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و پرفیبر (سبزیجات، میوه و...) استفاده کنید. - از خوردن غذاهای حاوی چربی و قند مانند سرخ کردنی ها و شیرینی جات خودداری کنید. - از مواد غذایی حاوی آهن مانند گوشت قرمز، سبزیجات با برگ قرمز، تخم مرغ، نان و غلات تهیه شده با گندم کامل و ... استفاده کنید. - مایعات زیاد بنوشید و از مصرف چای و کافئین (قهوه) زیاد خودداری کنید.		
مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل	- از مصرف خودسرانه ی قرص های آهن اجتناب کنید . - گرما درمانی موضعی با کیسه آب گرم یا حمام گرم می تواند انقباض عضلات رحم را کاهش دهد. - فعالیت های بدنی منظم و تمرینات سبک مانند پیاده روی روزانه داشته باشند - از کم کردن وزن در این دوران بدون اطلاع پزشکتان اجتناب کنید. - محل واژن را با استفاده از پدهای مخصوص و نوار بهداشتی، تمیز نگه دارید. - از فعالیت های شدید و یا بلند کردن اجسام سنگین اجتناب کنید. - لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباسهای زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.		





مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل	- جلسات ملاقات با پزشکتان را به طور منظم پیگیری نمایید. - لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید. - از مصرف آسپرین یک هفته قبل یا در طول دوران قاعدگی اجتناب 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 مشاهده موارد زیر سریعاً به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید: - خونریزی سنگین واژینال که هر یک ساعت یا کمتر نیاز به تعویض پد بهداشتی می باشد. - اگر دچار تپش قلب و یا سرگیجه شده اید - خونریزی بین هر دوره قاعدگی یا خونریزی نامنظم واژن و یا دوره خونریزی بیش از ده روز باشد - هرگونه خونریزی از واژن پس از یائسگی
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	

