

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

خونریزی شدید قاعدگی (منوراژی)

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش:
		اتاق:
		تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):
	جنس: ☐ زن ☐ مرد	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 نمایید:		
مراقبت در منزل: - 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 شیرینیجات 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. - از مصرف خودسرانه ی قرص های آهن اجتناب کنید و در صورت نیاز با پزشک خود مشورت نمایید. - به میزان کافی مایعات بنوشید. - 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 لباس های زیر نخی استفاده کنید 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. - 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. - جلسات ملاقات با پزشکتان را به طور منظم پیگیری نمایید. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - در صورت بروز هر یک از موارد زیر، قبل از شروع قاعدگی بعدی به پزشک مراجعه کنید: - خونریزی سنگین واژینال که هر یک ساعت یا کم تر نیاز به تعویض پد بهداشتی می باشد. - خونریزی بین هر دوره قاعدگی یا خونریزی نامنظم واژن - هرگونه خونریزی از واژن پس از یائسگی		