



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

افتادگی راست روده

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	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:

- در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین (گوشت) و ویتامین C (پرتقال، لیمو شیرین، گوجه فرنگی و...) مصرف کنید.
- جهت پیشگیری از یبوست بعد از عمل از سبزیجات، میوه، سالاد، روغن زیتون، برگه آلو، انجیر خیس شده، کمپوت هلو، گلابی، زرد آلو، سوپ و غیره در وعده های غذایی استفاده کنید.
- پس از 2 الی 4 هفته با نظر پزشک معالج می توانید فعالیت عادی خود را شروع کنید.
- از کارهای سنگین مانند بلند کردن اشیاء سنگین، ایستادن به مدت طولانی و تمرینات ورزشی خشن طی 6 هفته اول بعد از عمل خودداری کنید.
- ورزش ناحیه میان دو راه که به صورت زیر است را باید 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 30 ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید. این ورزش را 10-20 بار در روز انجام دهید. برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را 12-6 هفته انجام دهید.
- پس از ترخیص از بیمارستان می توانید حمام کنید.
- بخیه ها 1-2 هفته طول می کشد تا خوب ترمیم شوند.
- در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیت های جنسی خود حتماً با پزشک مشورت کنید.
- لباس زیر روزانه تعویض شود و از لباس های زیر نخی استفاده شود و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری های تنگ و پلاستیکی خودداری شود.
- جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه ها مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است.
- با نظر پزشک جهت ضد عفونی محل بخیه ها، 2 بار در یک لگن تمیز متوسط تا نیمه آب ولرم ریخته و 3 پیمانه با درب ظرف بتادین (به رنگ چای کمرنگ) در لگن بریزید و روزی 3-2 بار و هر بار 15 دقیقه در لگن بنشینید.
- محل عمل تمیز و خشک باشد و برای خشک نمودن محل عمل می توان از سشوار با فاصله 15 سانتیمتری استفاده نمود.
- جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) را طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف کنید.
- در زمانی که پزشک برای شما مشخص کرده معمولاً 7-10 روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت درد ناگهانی، افزایش درد و یا خونریزی
- 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 و اگر بیش از 12 ساعت قطع ادرار داشتید (به اورژانس مراجعه کنید)
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی