

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

افتادگی راست روده

مراقبت های پس از ترخیص

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ 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 ۲ الی ۴ 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 ۶ 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 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 می توانید حمام کنید.
 - بخیه ها ۲-۱ 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، ۲ بار در یک لگن تمیز متوسط تا نیمه آب ولرم ریخته و ۳ پیمانه با درب ظرف بتادین (به رنگ چای کمرنگ) در لگن بریزید و روزی ۳-۲ بار و هر بار ۱۵ دقیقه در لگن بنشینید.
 - محل عمل تمیز و خشک باشد و برای خشک نمودن محل عمل می توان از سشوار با فاصله ۱۵ 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 ۱۰-۷ 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 ۱۲ ساعت قطع ادرار داشتید (به اورژانس مراجعه کنید)
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی