



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

افتادگی رحم

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:

- از مصرف مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین سی مانند گوشت، پرتقال، لیموترش و لیمو شیرین مصرف کنید.
- جهت پیشگیری از یبوست 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 فعالیت عادی را می توانید 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 پرینه (میان دوره) را به این صورت 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 6-12 هفته انجام دهید.
- پس از ترخیص از بیمارستان می توانید حمام کنید.
- 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 کنید و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری های تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- تعویض روزانه لباس زیر و در معرض آفتاب قرار دادن آنها ضروری است.
- جهت ضد عفونی محل بخیه ها، در یک لگن تمیز متوسط تا نیمه آب ولرم ریخته و 3 پیمانه با درب ظرف، بتادین در لگن بریزید (با نظر پزشک) و روزی 2-3 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.
- 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.
- 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

- اگر علی رغم درمان یا ورزش علائم ظرف 3 ماه بهبود نیابند یا علائم غیرقابل تحمل شوند. ( جراحی را مدنظر قرار دهید)
- خونریزی غیرطبیعی مهبل، ناراحتی یا اشکال در ادرار کردن، درد ناگهانی و افزایش درد، عدم ادرار بیشتر از 12 ساعت، بهتر نشدن علائم بیماری پس از جراحی
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی