

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

افتادگی رحم

شماره پرونده:		نام خانوادگی:		نام پدر:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
جنس: ☐ زن ☐ مرد	اتاق:				
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، گلای، زرد آلو، سوپ و غیره در وعده های غذایی استفاده کنید. - پس از ۲ الی ۴ 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 ۶ 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 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. - 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 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 ۳ پیمانه با درب ظرف، بتادین در لگن بریزید (با نظر پزشک) 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. - 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 ۷-۱۰ 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 ۳ 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 ۱۲ ساعت، بهتر نشدن علائم بیماری پس از جراحی - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی					