



## فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

### مراقبت های پس از ترخیص

### افتادگی مثانه

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 و ویتامین سی (گوشت، پرتغال، گوجه فرنگی و...) مصرف کنید.
- جهت پیشگیری از یبوست بعد از عمل، از سبزیجات و میوه و سالاد، روغن زیتون، برگه آلو، انجیر خیس شده، کمپوت هلو، گلابی، زرد آلو، سوپ و غیره در وعده های غذایی استفاده کنید.
- مایعات بین 8 الی 10 لیوان مصرف کنید.
- دو هفته پس از جراحی می توانید فعالیت های روزانه خود را از سر بگیرید، ولی از ایستادن طولانی و برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید.
- **ورزش ناحیه میان دو راه که باید در منزل انجام دهید به این صورت است:**
- 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 20-10 بار در روز انجام دهید برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را 12-6 هفته انجام دهید.
- 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 از سشوار با فاصله 15 سانتیمتری استفاده کنید.
- پس از ترخیص از بیمارستان می توانید حمام کنید.
- جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه ها، مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است.
- لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیت های جنسی خود حتماً با پزشک مشورت کنید.
- جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- با نظر پزشک ده روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به پزشک معالج مراجعه کنید. (بخیه ها کشیدنی نیست و پس از مدتی جذب می شود)
- بخیه ها 1-2 هفته طول می کشد تا خوب جذب شوند، ولی بهتر است تا 1/5 ماه از نزدیکی خودداری کنید. (در صورت وجود ترشح خونی بهتر است نزدیکی صورت نگیرد)

#### در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- در صورت درد ناگهانی، افزایش درد و یا خونریزی، سوزش ادرار، تکرر ادرار و تب
- در صورتی که نمی توانید ادرار کنید. باز کردن شیر آب یا نوشیدن مایعات در برقراری ادرار کمک می کند
- اگر بیش از 12 ساعت ادرار نداشتید
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی