

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

افتادگی مثانه

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش:
		اتاق:
		تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):
	جنس: ☐ زن ☐ مرد	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 ۸ الی ۱۰ 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 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. - 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 از سشوار با فاصله ۱۵ 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 ۲-۱ هفته طول می کشد تا خوب جذب شوند، ولی بهتر است تا ۱/۵ 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 ۱۲ ساعت ادرار نداشتید - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		