



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت‌های پس از ترخیص

توده خوش خیم 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 کنید:

مراقبت در منزل:

- از نشستن و خوابیدن طولانی مدت پرهیز کنید.
  - جهت برداشت بخیه‌ها با نظر پزشک در صورتی که برش شما عرضی باشد 10-7 روز بعد از عمل و در صورتی که محل برش طولی باشد 14-10 روز بعد از عمل، به پزشک معالج یا درمانگاه مراجعه کنید.
  - از 2 هفته پس از جراحی می‌توانید رانندگی کنید.
  - از خوردن مواد غذایی که باعث یبوست می‌شوند (موز، شیر و حبوبات) پرهیز کنید.
  - جهت ترمیم سریع محل جراحی و پیشگیری از یبوست، از غذاهای پرپروتئین (گوشتی)، میوه جات و سبزیجات و روغن زیتون، استفاده کنید.
  - در هنگام سرفه، با پستی، محل جراحی را به داخل شکم فشار دهید تا مانع از ایجاد فتق گردد.
  - از نشستن به مدت طولانی روی مبل یا صندلی و روی هم انداختن پاها خودداری کنید.
  - رژیم غذایی خاصی توصیه نمی‌شود مگر با نظر پزشک اما پس از شروع رژیم برای جلوگیری از یبوست مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر (سبزیجات و میوه‌ها) استفاده کنید و راه بروید.
  - تا 3 ماه بعد از عمل با نظر پزشک از دوش واژینال و نزدیکی تا 6-4 هفته پس از عمل خودداری کنید.
  - از انجام کارهای سنگین، بلند کردن و هل دادن اجسام سنگین تا بهبودی کامل خودداری کنید. (تا 3 ماه بعد از عمل)
  - فعالیت‌های عادی خود را پس از عمل، در زودترین زمان ممکن از سر بگیرید.
  - پس از 3 روز استحمام کنید.
  - در هنگام استحمام از کشیدن لیف بر روی ناحیه عمل خودداری کنید و فقط ناحیه را با آب و صابون شستشو دهید.
  - پس از استحمام محل عمل را خشک و تمیز نگه دارید، نیازی به پانسمان مجدد نیست.
  - لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس‌های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس‌های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
  - لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
  - جهت تسکین درد از مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
  - داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین و دوره کامل) طبق دستور مصرف کنید.
  - طبق دستور پزشک جهت کشیدن بخیه‌ها به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید.
  - در دوره‌های مشخص شده توسط پزشک جهت بررسی عدم تشکیل مجدد میوم به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت ترشح از محل عمل جراحی، تب و لرز، تهوع، استفراغ، خونریزی و ترشحات زیاد
  - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی