



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

حاملگی خارج از 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:

- برای جلوگیری از یبوست مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات و میوه ها را استفاده کنید و راه بروید.
- غذا را در حجم کمتر و وعده های بیشتر استفاده کنید.
- از مصرف الکل و مواد کافئین دار مانند چای، قهوه و مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات خودداری کنید
- تا 2 هفته از انجام کارهای سنگین، بلند کردن و هل دادن اجسام سنگین خودداری کنید.
- فعالیت هایی در حد پیاده روی سبک را با نظر پزشک می توانید داشته باشید.
- پس از 48 ساعت 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، ضمناً نیازی به پانسمان مجدد نیست.
- از سرفه های شدید، فشار بر محل عمل خودداری کنید.
- **ورزش ناحیه پرینه را به اینصورت 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. این کار برای بهبود تن و عملکرد مثانه می باشد.
- لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- لباس زیر همیشه باید خشک باشد و در صورت مرطوب شدن آنها را تعویض کنید.
- اگر تصمیم به بارداری مجدد دارید بهتر است جهت بررسی و مشاوره به پزشک مراجعه کنید.
- جهت دریافت نتیجه پاتولوژی با در دست داشتن رسید در زمان مشخص شده به آزمایشگاه مراجعه کنید و پس از دریافت نتیجه، آن را به پزشک معالج نشان دهید.
- جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید. از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- **در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت درد شدید شکم و لگن، احساس سرگیجه شدید، خونریزی مهملی، درد شانه و قفسه سینه
- ترشح از محل جراحی، تب و ترشح بد بو از واژینال (ناحیه تناسلی)
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی